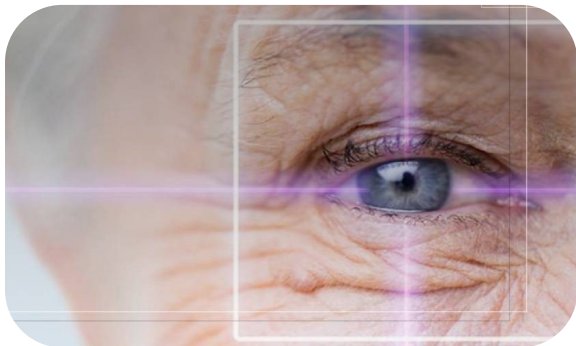




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

مراقبت از چشم در بیماری دیابت



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱. زمانی که در یک محیط کم نور به خوبی قادر به دیدن نیستید.
۲. تاری دید
۳. دو بینی
۴. احساس درد در چشم
۵. سردرد
۶. وجود نقاط شناور در دید
۷. مشکل در دیدن اشیا از گوشه های چشم

منابع:

<https://www.woltersklower.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

ممکن است پزشک از شما بخواهد از انجام ورزشهای تماسی مانند فوتبال، تکواندو و وزنه برداری اجتناب کنید، زیرا سبب افزایش فشار بر روی رگ های خونی موجود در چشم شما می شود در نتیجه ممکن است مشکل چشمی شما را بدتر کند.

چه کارهایی در خانه می تواند به شما کمک کند؟

* مطمئن باشید که در خانه از خطر افتادن در امان هستید.

اگر شما قادر به خواندن برچسب روی داروها نیستید و یا در مورد نوع و میزان مصرف داروهایتان تردید دارید می توانید:

* خودتان روی داروها برچسب بزنید و با ماژیک بنویسید، بطوری که به راحتی بتوانید بخوانید.

* از دیگر افراد خانواده بخواهید که درمورد داروهایتان به شما کمک کنند.

* اگر در روز چندین نوبت دارو مصرف می کنید، می توانید از جعبه های نگهداری قرص که بصورت طبقه بندی شده وجود دارد استفاده کنید.

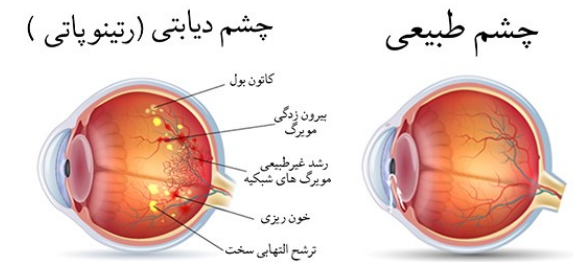
* هیچ گاه در مورد داروهای خود حدس نزنید و اگر از میزان دوز و یا نوع داروی مصرفی خود اطمینان ندارید حتما به پزشک، پرستار و یا داروساز مراجعه کنید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت از چشم در بیماری دیابت تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



تاثیر بیماری دیابت بر چشم چگونه است؟

به احتمال زیاد همه افرادی که به دیابت مبتلا هستند این نکته را می دانند که بیماری شان در بلند مدت، تهدیدی برای سلامت چشم شان است، ولی شاید، اکثر افراد ندانند که دیابت یکی از چهار علت اصلی نابینایی در دنیاست.

با گذشت زمان، قند خون بالا می تواند رگ های خونی کوچک در چشم مبتلایان به دیابت را دچار آسیب کند و به رتینوپاتی دیابتی منجر شود. همچنین قند خون بالا می تواند منجر به بیماری کاتاراکت (آب مروارید) و گلوکوم (آب سیاه)



و خون ریزی های عروقی در چشم شما شود. پس برای پیشگیری از این عوارض و مقابله با آن ها باید به فکر بود و اقدام کرد.

پیشگیری از مشکلات چشمی:

۱. شما باید سالی یک بار برای معاینه چشمانتان، به چشم پزشک مراجعه کنید، حتی اگر از نظر بینائی مشکلی هم ندارید.

۲. ممکن است پزشک قطره هایی برای چشم استفاده کند که سبب باز شدن مردمک چشم می شود، این کار سبب تار شدن دید شما به صورت موقتی می شود، با این عمل پزشک قادر خواهد بود تا شبکیه چشم شما را ببیند.

۳. اگر مشکلات چشم زودتر تشخیص داده شود، درمان زودتر انجام می شود و بدین ترتیب از ایجاد خطرهای جدی تر بعدی پیشگیری می شود.

۴. از پزشک بخواهید که زمان مراجعه بعدی را به شما اطلاع دهد.

۵. برای حفظ سلامت چشمانتان نکات ذکر شده را رعایت



فرمایید.

* قندخونتان را کنترل کنید

میزان قند خون بالا، احتمال بوجود آمدن مشکلات چشمی را در شما افزایش می دهد.



* فشار خون خود را کنترل کنید

اگر شما برای کنترل فشار خون دارویی مصرف می کنید، به پزشک خود اطلاع دهید.



* سیگار و قلیان را ترک کنید

اگر برای ترک کردن نیاز به کمک دارید می توانید از دکتر یا پرستار بخواهید تا به شما کمک کنند.

