

يمكن أن يؤثر مرض السكري غير المنضبط سلبيًا على رؤيتك. يمكن أن تسبب أمراض مثل الجلوكوما (الزرق) وإعتام عدسة العين (الساد) واعتلال الشبكية السكري تغيرات في الرؤية ، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى تلف دائم في الرؤية بما في ذلك العمى. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على صحة عينيك..

حافظ على نسبة السكر في دمك قريبة من المستويات المستهدفة قدر الإمكان

ارتفاع نسبة السكر في الدم ف يمكن أن يلحق الضرر بأوعية العين الصغيرة. اسأل مقدم الرعاية عن مستوى السكر المستهدف في الدم .

حافظ على ضغط الدم في نطاق هدفك

ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يجعل مشاكل العين أسوأ من خلال إتلاف الأوعية الدموية في عينيك. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن نطاق ضغط الدم لديك.

الاقلاع عن التدخين

التدخين يدمر الأوعية الدموية في عينيك ويزيد من الضغط في أعيننا. اطلب من مقدم الرعاية الصحية المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

راجع أخصائي العناية بالعيون مرة واحدة في العام لإجراء فحص للعين — حتى لو لم يكن هناك تغيير فب رؤيتك

أثناء فحص العين الموسع ، قد يستخدم أخصائي العناية بالعيون قطرات العين لتكبير حدقة العين. هذا سيساعدكم على رؤية المزيد من الداخل من عينيك. سوف ينظرون بعد ذلك إلى عينيك بعدسة مكبرة خاصة للنظر إلى عينيك بعناية. سيقومون أيضًا بفحص الضغط في عينيك وجودة الرؤية الشاملة.

تأكد من أن أخصائي العناية بالعيون يرسل نتائج فحص عينيك إلى مركز هاريسونبورغ الصحي المجتمعي.

اتصل بمكتبنا إذا واجهت ما يلي:

- رؤية ضبابية
- رؤية مزدوجة
- ألم في أحد أو كلا العينين
- تصبح عينك حمراء ولن يزول الاحمرار
- الضغط في عينيك
- البقع أو العوامات في رؤيتك
- تغير الرؤية المحيطية (أو القدرة على رؤية الأشياء على الجانبين)

