

## مرض الشبكية بسبب السكري



### Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

### What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

### What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.
- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

يظهر في هذه الصورة مثال عن كيفية تأثير مرض الشبكية السكري على البصر.

### ما هو مرض الشبكية بسبب السكري؟

مرض الشبكية بسبب السكري هو احد امراض العين يسببه مرض السكري بما في ذلك مرض السكري نوع 1 او مرض السكري نوع 2. وهو يؤثر على اوعية الدم الصغيرة في الشبكية بالجزء الخلفي من العين.

التشخيص المبكر والمعالجة قد يمنع ان ما يصل الى 98 بالمائة من فقدان البصر الشديد.

### ما هي الأعراض؟

- غالبا لا توجد اعراض في المراحل المبكرة. لذا فالتغيرات في النظر قد لا تلاحظ الى ان تصبح الحالة خطيرة.
- قد يصير النظر ضبابيا او عديم الوضوح. قد تطفو الأشياء عبر مجال النظر.
- قد يتشوه النظر المركزي. قد تبدو الخطوط المستقيمة منحنية او متموجة.
- قد تحدث صعوبة في رؤية التفاصيل الدقيقة خلال النشاطات اليومية.

## Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

## What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):
  - When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
  - Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional.
  - Immediately if you notice a change in vision.
- Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
- Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

Save Your Sight - Get Tested

## من الذي يكون في خطر؟

- جميع الأشخاص الذين لديهم مرض السكري في خطر.
- كل الأشخاص المصابين بمرض السكري منذ زمن طويل يكونون على درجة عالية الخطورة. حوالي ثلاثة من كل أربعة أشخاص ممن لديهم مرض السكري منذ 15 سنة أو أكثر يصابون باحد أنماط مرض الشبكية بسبب السكري.
- الأشخاص الذين تصعب سيطرتهم على مرض السكري والذين يوجد لديهم غلوكوز الدم ('سكر الدم') بمستويات عالية منذ فترة زمنية طويلة.
- يكون الأستراليون الأصليون 14 ضعفا أكثر عرضة للإصابة بالمرض من غيرهم من الأستراليين.
- النساء الحوامل اللواتي لديهن مرض السكري.

## ماذا يمكنك ان تفعل الآن؟

- قم بإجراء فحص العين لدى متخصص صحي بالعيون (أخصائي قياس النظر أو طبيب العيون):
    - حالما يتم تشخيص لمرض السكري لديك. يجب ان يشمل ذلك فحص الشبكية.
    - كل سنتين بعد ذلك (مرة واحدة سنويا للأستراليين الاصليين) او اكثر حسب توجيه المتخصص الصحي بالعين.
    - فوراً لو لاحظت تغييراً في النظر.
  - حافظ على المستوى الصحي لغلوكوز الدم وضغط الدم والكوليسترول. يمكن ان يساعدك بذلك طبيبك العام.
  - حافظ على نظام طعام صحي ونمط حياة نشيط.
- فحوصات العين اساسية لأجل تشخيص مرض الشبكية بسبب السكري مبكراً. لا تنتظر الأعراض، قم بإجراء فحوصات العين بانتظام.

أنقذ بصرك – قم بإجراء الفحوصات

## For more information

Speak to an eye health professional or GP. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

Visit [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.

## للحصول على مزيد من المعلومات

تحدث مع متخصص صحي بالعين أو الطبيب العام. يستطيع أخصائيو مرض السكر والمجموعات المساندة لمرضى السكر أيضا إعطاءك معلومات.

إتصل مع Diabetes Australia على 1300 136 588 او ادخل على [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

ادخل على [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

ان تخفيض Medicare متوفر لمعظم خدمات قياس النظر. لا تحتاج لتحويل لأجل مراجعة اخصائي قياس النظر. لو تطلب الأمر فبإمكان الطبيب العام او اخصائي قياس النظر اللذين تراجعهما تحويلك الى طبيب العيون.

هناك خدمات ومساندات لمساعدة الأشخاص للتكيف مع فقدان البصر وبقاء الاستقلالية والاستمرار بالمشاركة بنشاطاتهم المختارة. تحدث مع متخصص بصحة العين او الطبيب العام الذي تراجع له لتعرف المزيد.