



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

08



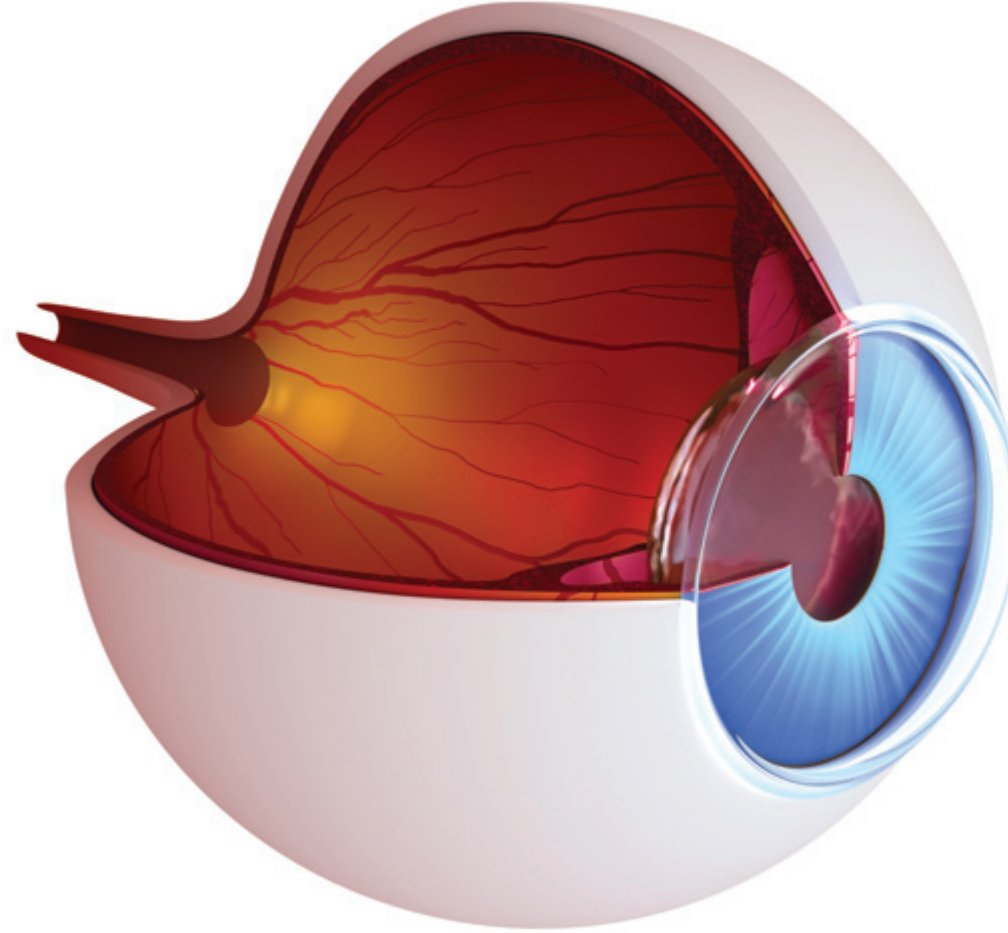
Diyabet ve göz sorunları

Diyabet insülinin eksikliği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin göz komplikasyonlarından kaçınması ve bu sorunlarla karşılaştığında nasıl davranacağı konusunda bilgilendirilmesi amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına
Prof. Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN



Diyabet gözlerime zarar verir mi?

Uzun süreli kan glukozu yüksekliği göz hasarlarına yol açar. Diyabetten kaynaklanan göz hasarlarına “Retinopati” denir. Yüksek kan şekeri ve yüksek kan basıncı (tansiyon) gözlerinizin 4 bölümüne zarar verebilir:

Retina:

Gözünüzün arka kısmındadır. ışığa duyarlı, damar ve sinir yapısı zengin bir ağ tabakasıdır.

Göz sıvısı (Vitre):

Gözün arkasında bulunan jöle kıvamında bir maddedir.

Göz merceği (Lens):

Gözün ön tarafındadır. Işığı retinaya iletir.

Optik sinir:

Gözle beyin arasındaki iletişimi sağlar.

Diyabet göze nasıl zarar verir?

Diyabet gözde en çok retinaya zarar verir. Fakat bu hasar çok yavaş oluşur. Uzun süren kan şekeri yüksekliği ve kan basıncı yüksekliği retinadaki küçük damarlara zarar verir. Önce, damarlar şişer ve zayıflar. Bazıları tıkanır ve kan dolaşımını sağlayamaz. Bu aşamada görme ile ilgili bir sorun hissetmezsiniz.

Erken tanı için yılda bir defa göz doktorunuza gitmelisiniz.

Diyabetten kaynaklanan göz sorunları nasıl artar?

Retinada sorunlar ilerledikçe, göz dibinde yeni küçük damarlar oluşmaya başlar. Bu yeni damarlar zayıf ve düzensizdir, kolayca kırılıp kan sızdırır, ışığın retinaya ulaşmasına engel olurlar. Bu gibi durumlarda uçuşan noktalar görürsünüz ya da görmeniz azalır. Bu kan bazen kendi kendine temizlenebilir, bazen de cerrahi müdahale yapılması gerekebilir. Zamanla, şiş ve zayıf damarlar yeni bir doku yaratır ve bu doku retinanın yırtılmasına yol açabilir. Retina yırtıldığında yanıp sönen ışıklar ve uçuşan noktalar görmeye başlarsınız, gözünüzün üstüne bir perde inmiş gibi hissedersiniz. Retina yırtıkları tedavi edilmezse görme kaybı ve körlüğe neden olabilir.

Gözünüzle ilgili bir sorun hissediyorsanız zaman kaybetmeden göz doktorunuza başvurun.

Diyabetten kaynaklanan göz sorunlarım olduğunda neler yapabilirim?

- > Öncelikle kan şekerinizi ve kan basıncınızı kontrol altında tutun.
- > Göz doktorunuz size lazer tedavisi önerebilir. Böylece, damarlar yakılarak retinaya kan sızması önlenir. Lazer tedavisi görme kaybını yavaşlatır.
- > Retinaya çok kan sızmışsa ve görme zorluğu gelişirse “vitrektomi” adı verilen cerrahi müdahale gerekebilir. Bu operasyonla gözünüzün içindeki kan temizlenerek görmenizin düzelmesi sağlanabilir.

Diyabetten kaynaklanan retina hasarım olup olmadığını nasıl anlarım?

Bazı durumlarda hiçbir belirti olmaz, ama bazı durumlarda da aşağıdakilerden biri ya da birkaçı hissedilebilir:

- > Bulanık ve çift görme
- > Gözde yanıp sönen ışıklar ve renksiz noktalar
- > Gözde koyu renkli, uçuşan noktalar
- > Tek ya da her iki gözde ağrı ve basınç hissi
- > Gözlerinizin dış kenarlarında kalan yerleri görmede zorlanma.

Diyabetin yol açabileceği diğer göz sorunları nelerdir?

Katarakt ve glokom, karşılaşılabileceğiniz diğer sorunlardır. Bu hastalıklar herkesin başına gelebilir. Ancak, diyabetli kişilerde genç yaşlarda gelişme ihtimali daha fazladır.

Katarakt, göz merceğinin saydamlığını kaybederek opak bir görünüm alması durumudur. Katarakt olduğunda gözünüzün önünde bir bulut veya duman varmış gibi hissedersiniz. Tek tedavi yöntemi cerrahi müdahaledir. Şeffaflığını yitiren lens alınarak yerine suni bir mercek yerleştirilir.

Glokom, göz içi basıncının yükselmesi nedeniyle görme sinirinin giderek zayıflamasıdır. Glokom genelde ilaç ile tedavi edilir. Göz içi basıncını ayarlamak için bazı damlalar kullanılır. Bazı durumlarda ise lazerle tedavi glokomun zararlarını en aza indirebilir.

Diyabetten kaynaklanan göz sorunlarından nasıl korunabilirim?

- > Kan şekerinizi ve kan basıncınızı normal değerlere yakın tutmaya çalışın.
- > Yılda bir defa göz doktoruna gidin. Göz doktoru göz bebeğinizin büyümesi için bir damla damlatacak ve böylece gözünüzün arkasını görebilecektir. Göz problemlerini erken fark etmek tedaviyi kolaylaştıracak ve daha ciddi sağlık sorunları yaşamınızı önleyecektir.
- > Göz doktorunuza gittiğinizde katarakt ve glokom kontrollerinizin yapıldığından emin olun.
- > Eğer hamileyseniz, ilk üç ay içinde mutlaka bir göz doktoruna gidin.
- > Eğer hamile kalmayı planlıyorsanız göz muayenesine ihtiyacınız olup olmadığını doktorunuza sorun.
- > Sigara içmeyin. Sigara diyabete bağlı göz sorunlarının hızlanmasına yol açar.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMĐ Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr