

SAĞLIKLI GÖZLER

Hasta bilgisi



Diabetes mellitus Tip 2

Disease Management Programm



DIABETES MELLITUS TİP 2'DE SAĞLIKLI GÖZLER - NE YAPABİLİRİM?

Gittikçe daha fazla insan Diabetes mellitus Tip 2 hastalığına yakalanmaktadır. Çok sayıda genç insan da bu hastalığa yakalanmaktadır. Bu hastalığın ileride ciddi bir sonucu gözlerin zarar görmesidir. Bu nedenle Diabetes mellitus erken teşhis edilmezse ve doğru tedavi uygulanmazsa, ciddi sorunlar meydana gelebilir.

Bu nedenle hiç bu kadar ilerlemesine izin vermeyin! Sağlığınız için ne kadar çok şey yaparsanız, bu hastalığınızın seyrini o denli olumlu etkileyecektir. Burada aşağıdaki noktalara dikkat edin:

Dengeli beslenme

En iyisi bol taze ve sebze, tam tahıllı ürünlerden ve az hayvansal gıda maddelerinden oluşan bir kombinasyon seçin. Mümkün olduğunca yağsız ve şekersiz yemeye çalışın. Bol sıvı tüketin - en iyisi şekersiz!

Yeterli hareket

Günlük hayatınıza daha fazla hareket katın ve bunu yavaş yavaş arttırın. Doktorunuza, hangi tür hareketlerin sizin için en iyi olduğu ve kendinizi ne kadar zorlayabileceğinizi sorun.

Vücut ağırlığı

Dengeli bir beslenme ve yeterince hareket ile fazla kiloları kalıcı olarak verebilirsiniz. Günlük enerji ihtiyacından fazla yememek önemlidir. Bunu az yağlı, bol lifli besinler ve uygun porsiyonlarla elde edebilirsiniz.

Sigaraya son

Yeni, dumansız bir yaşama başlayın. Doktorunuz size memnuniyetle destek olacaktır.

Düzenli ilaç alımı

Kan şekeri düşürücü ilaçlar kullanıyorsanız, düzenli alıma dikkat edin.

Diyabet eğitimi

Bir diyabet eğitimi çerçevesinde grup içerisinde diyabet ile ilgili tüm önemli bilgileri öğreneceksiniz, bu şekilde kendi sorumluluğunuzda ve bağımsız kararlar alabilirsiniz.



GÖZLERİNİZ BÖYLE MUAYENE EDİLİR

Görüş keskinliği muayenesi

Bu test bir görüş keskinliği kartı ile gerçekleştirilmektedir. Karttan 5-6 m uzaktasınız. Görme kabiliyeti önce diyoptri düzeltilmesi olmadan, ardından mümkün olan en iyi diyoptri düzeltilmesi ile belirlenir. Muayene her bir göz için ayrı olarak - uzaklık ve yakınlık için - yapılır.

Öndeki göz bölümünün muayenesi

Göz kapakları, deri cildi, saydam tabaka, iris ve mercek, yarıklı lamba ile muayene edilir, burada yoğun bir ışık kaynağı yarıklı olarak odaklanmaktadır. Aynı zamanda bu muayene özel bir başlık ile göz basıncı ölçümüne yarar. Yarıklı lamba iki mercekli bir mikroskop gibi görünmektedir.

Göz arka planının muayenesi (funduskopi)

Dış retina bölümlerini de değerlendirebilmek için muayene midriyaziste gerçekleştirilir. Camsı cisim, görme siniri, makula, kan damarları ve retina muayene edilir - ya - uygun bir büyüteç tutularak ya da - kontak cam muayenesi aracılığıyla.

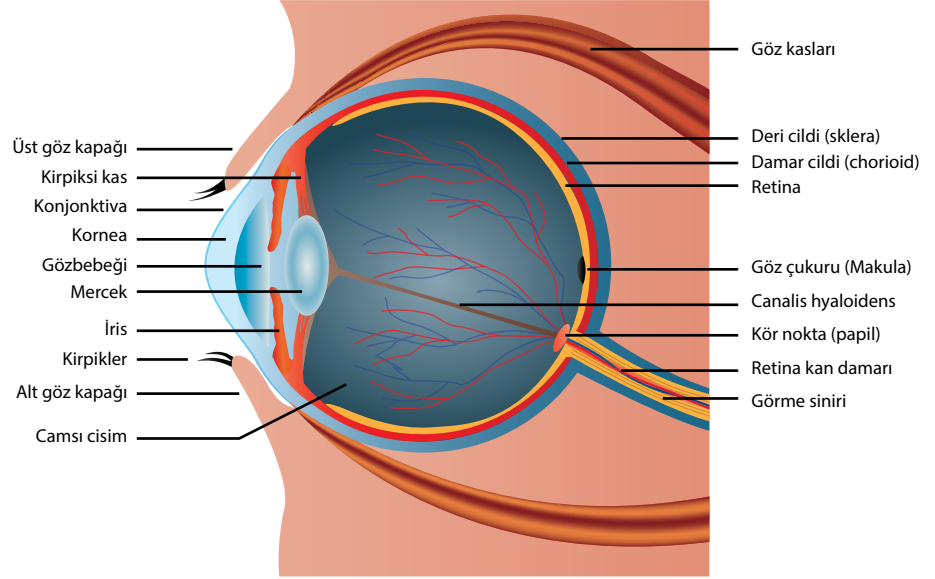


Görme kabiliyeti ile ilgili herhangi bir değişiklik olması durumunda hemen doktora başvurun ve yılda en az bir kez gözlerinizi muayene ettirin!

GÖZ

Gözler biz insanlara dünyayı algılamamızı, tehlikeleri hızlı bir şekilde fark etmemizi ve çevremizde güvenli hareket etmememizi sağlar. Dış dünyada yansıyan ışık saydam tabakadan, gözün ön odasından, göz bebeğinden, mercekten ve camsı cisimden retinaya gönderilir. Buradan toplanan ışık sinyalleri görme siniri ve görme hattı üzerinden beyne iletilir ve bir resme dönüştürülür.

Retinanın küçük kan damarları yüksek kan şekeri değerleri nedeniyle zarar görebilir.



DİĞER ZARAR VERİCİ FAKTÖRLER:

- ... Aynı zamanda yüksek kan basıncı
- ... Uzun diyabet süresi
- ... Hormonel değişim (ergenlik, hamilelik)
- ... Sigara içme
- ... Aşırı kan şekeri değişiklikleri
- ... Yüksek kan yağları

Bundan görme kabiliyeti olumsuz etkilenir. Diyabet hastası, göz ışığını tehlikeye düşüren bu değişiklikleri uzun süre fark etmez. Bunu mümkün olduğunca erken tespit etmek için, „Therapie Aktiv - Diyabet kontrol altında“ programında düzenli göz muayenesine son derece önem verilmektedir.



„Therapie Aktiv“ çerçevesinde yılda bir kez göz doktoru tarafından muayene öngörülmektedir.

YAPILMASI GEREKENLER?

- ... Gözünüzü **yılda bir kez** muayene ettirin. Hastalık nedeniyle hasarlar söz konusu ise göz doktorunuz sizi daha sık çağıracaktır.
- ... **Görme kabiliyeti ile ilgili her türlü değişiklikte** hemen Therapie Aktiv doktorunuza başvurun.
- ... **Sigara içmeyin.**
- ... **İyi bir metabolizma veya iyi kan şekeri ve kan basıncı ayarlarına dikkat edin.**
- ... Fiziksel olarak etkin olun - **Hareket** iyi bir kan dolaşımı sağlar. **Dikkat:** Retinopati söz konusu ise ağır fiziksel zorlanmaları önlemelisiniz. Spor türünü, süresini ve yoğunluğunu Therapie Aktiv doktorunuzla görüşün.
- ... **İlaçlarınızı düzenlialın.**
- ... Sürekli **kötü kan şekeri ayarında** görme keskinliğinde sık sık değişiklikler meydana gelir. Özellikle insülin ile ayar aşamasında aşırı değişimler meydana gelebilir. Bu nedenle **yeni bir gözlük için** yapılan muayeneler sadece kan şekeri sabit ile yaptırılmalıdır. Görme keskinliğinin aşırı, diyabet nedeniyle değişmesi durumunda **araba sürmeyin.**



Hasta yorumu:
„Gözlerim hatırına düzenli olarak göz doktoruna gidiyorum.“

NE OLABİLİR?

Diyabetik retinopati

Diyabet retinopati, yetişkin yaşında kör olma sebeplerinin başında gelmektedir. Hem Tip I hem de Tip 2 diyabet hastalarında meydana gelebilir. Farklı diyabet retinopati türleri vardır:

Proliferatif olmayan retinopati

Retinanın kan dolaşımı önce kötüleşir. Damar kabartmaları (mikro anevrizmalar) oluşur, bunlar patlayıp retinaya akabilir. Bunun sonucunda sıvı, yağlar ve proteinler de retinaya ulaşır. Bu belirtiler makulaya (retinanın merkezi bölümü) ulaşmadığı sürece, çoğunlukla şikayet belirtilerine neden olmamaktadırlar.

Proliferatif retinopati

Hastalık ilerlerse, kötü kan dolaşımını dengeleyecek yeni damarlar (proliferasyonlar) büyür. Fakat bunlar stabil değildir ve kolayca patlar. Bunlar hem retinaya bataabilir, kanayabilir veya sıvı kaybedebilir, hem de camı cisme girip kanayabilir. Kan kalıntılarının yara izine benzer dönüşümü retinanın çözülmesine yol açabilir. İris söz konusu ise, glökom gelişebilir. Proliferatif retinopati çoğunlukla görme kabiliyetinin kalıcı olarak sınırlanmasına, hatta görme kaybına yol açmaktadır.



Diyabet retinopatide başlangıç evresi



Diyabet retinopatide ileri evre



Diyabet retinopatide geç evre

SEMPTOMLAR

Başka hastalık çoğunlukla fark edilmemektedir. Ancak ileri evrede şikayetler meydana gelmektedir.

- ... Kişiler cisimleri genellikle bulanık görmektedir.
- ... Camsı cisimde kanamalar meydana gelirse, siyah noktalar oluşur, bunlar siyah yağmur olarak da tarif edilmektedir.
- ... Görme kaybı çoğunlukla yavaş yavaş ilerler, büyük kanamalarda veya retina çözüldüğünde aniden de meydana gelebilir.



Tedavi

- İyi kan şekeri ayarı
- Yüksek kan basıncı, diyabetik böbrek hastalığı, yüksek kan yağları gibi risk faktörlerinin tedavisi
- Sigaraya son
- **Lazer tedavisi:**
Yerel anestezi altında retinada değişen noktalar lazerlenir ve düzeltilir. Diyabetik retinopatinin ilerlemesi bu şekilde yavaşlatılabilir. Fakat tedavinin yan etkisi ola-

rak sınırlı bir görme alanı ve karanlıkta/alacakaranlıkta görme sorunları meydana gelebilir

- **Ameliyat:**
Retina çözülrse veya camsı cisimde kanamalar meydana gelirse spesifik ameliyatlara gereklidir.



Aşırı kan şekeri değişimleri görme kabiliyetinde değişikliklere yol açabildiği için, yeni gözlüğünüzü ancak, kan şekeriniz iyi ayarlandığında uyarlattırmalısınız.

Makuler ödem

Makula, sarı nokta olarak da anılmaktadır, retinanın merkezi bölümüdür. Burada gözün duyu hücrelerinin çoğu bulunmaktadır. Makula, renkli görme ve örn. okuma veya yüzlerin tanınmasında „keskin“ görmeden sorumludur. Makulada yukarıda tarif edilen değişiklikler söz konusu ise, makulada sıvı birikir. Makula şişer ve işlevini kaybeder. Bunun sonucunda ciddi görme bozuklukları meydana gelir.

SEMPTOMLAR

- ... İlgili kişi normalde görme yeteneğinde bir kötüleşme fark eder.
- ... Merkezi görme kısıtlıdır.
- ... Bulanık ve bozuk görme, okuma sorunları ve ayrıca görme alanı ortasındaki koyu bir leke söz konusudur.

Tedavi

- İyi kan şekeri ayarı
- Yüksek kan basıncı, diyabetik böbrek hastalığı, yüksek kan yağları gibi risk faktörlerinin tedavisi
- Sigaraya son
- **IVOM** (anti anjiyogenez ilaçlarla intravitreal operatif ilaç tedavisi): Hasarlı kan damarlarının yeniden oluşmasına karşı etki eden maddeler doğrudan göze enjekte edilir. Ancak aylık takip kontrolü sırasında tekrar belirgin bir görme gücü kaybı tespit edilirse, yeniden enjeksiyon yapılır.
- **Lazer tedavisi:**
Lazer tedavisinin amacı, şişmeyi azaltmak ve oksijen ihtiyacını azaltmak üzere kan dolaşımının kötü olduğu retina bölgelerini kapatmak için retina temelinin veya bağışıklık sisteminin etkinleştirilmesidir.
- **Kortikosteroidler:**
Bu maddelerin enjeksiyonu bazı hastalarda görme gücünün iyileştirilmesini sağlayabilir. Fakat bu tedavi hem glaukom hem de katarakt ile yüksek bir tehlike getirmektedir.
- **Ameliyat:**
Bazı durumlarda camsı cisim, retina ortasını çekmektedir ve bunun sonucunda şişmeye yol açar. Bu tür durumlarda camsı cisim (vitrektomi) ameliyatla çıkarılabilir.



İyi bir kan şekeri ayarı, göz hastalıklarını önlemek için önemlidir.



Normal görüş



Makula ödemde görüş

İskemik makulopati

Kan damarlarının aşırı derecede kapanması sonucunda belirgin bir oksijen eksikliği ve bunun sonucunda makuladaki görme hücrelerinin ölmesi meydana gelir. Makula ödeme karşın burada oluşan görme kaybı artık tedavi edilemez.



Diyabet gözünüze zarar verebilir!“

Katarakt

Diyabet, katarakt için de bir risk faktörüdür. Bu, diyabet hastalarında daha sık ve erken meydana gelmektedir ve hızlı gelişmektedir. Katarakt, merceğin bulanıklaşmasıdır. Kendisi esasen su ve proteinden oluşmaktadır. Bu şişerse mercekte gri/beyaz birikmeler meydana gelir. İlgili kişiler çevrelerini sadece bir sisin arkasından bakar gibi algılar.

Normalde katarakt yavaş gelişir. Buna bağlı gizliye ilerleyen görme kaybı sıklıkla fark edilmemekte. 65 yaşından itibaren belirli ölçüde bir mercek bulanıklaşması doğaldır. Yaşın kendisi katarakt oluşumunu açıklamamaktadır, çünkü bazı insanlarda katarakt doğuştan var.

SEMPTOMLAR

- ... Lekeli veya bulanık görme
- ... Kötü gece görüşü
- ... Açık renkli ışık kaynaklarının çevresinde ışık noktaları

Tedavi

Tedavide cerrahi kullanılmaktadır. Bulanık mercek alınır ve tam hesaplanan suni bir mercek ile değiştirilir. Katarakt cerrahisi günümüzde, görme kabiliyetini tekrar oluşturmak için son derece başarılı.



Normal görüş



Kataraktta görüş

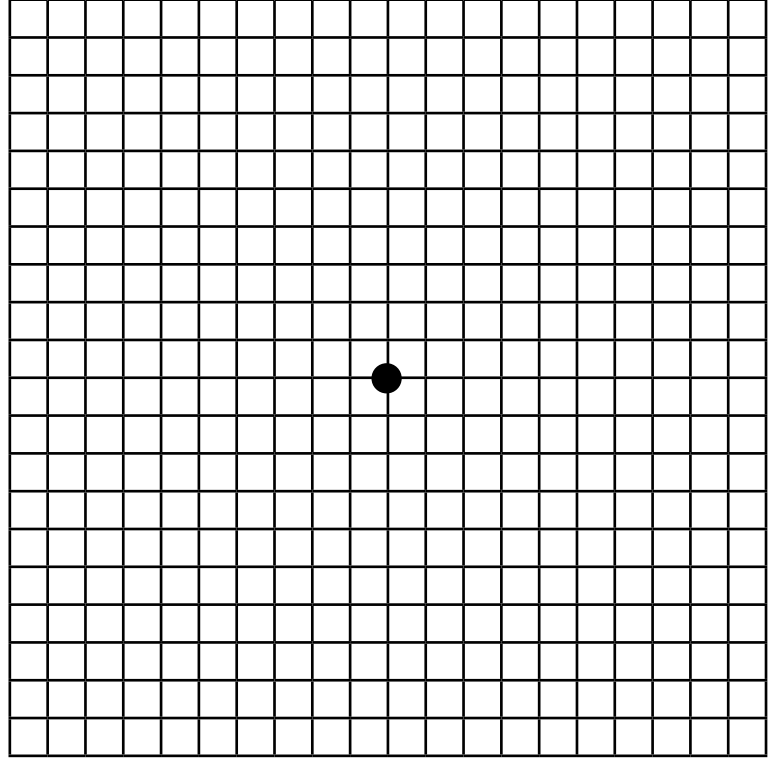
DERAMSLER IZGARA TESTİ

Bozuk ve bulanık görme „Amsler ızgarasına“ bakılarak belirlenebilir (kendi kendine test) .

Test şu şekildedir:

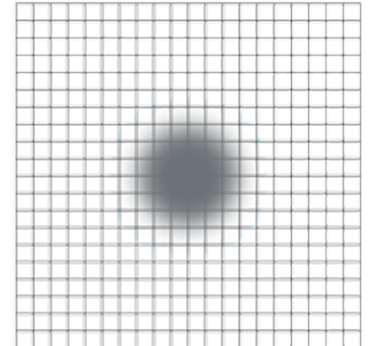
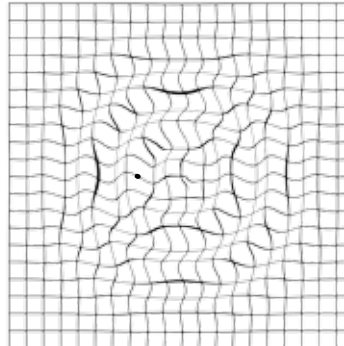
Izgaraya gün ışığında yakl. 30-40 cm mesafeden bakın. Normalde okurken bir gözlük veya kontak lens kullanıyorsanız, lütfen test sırasında da kullanın. Test her iki göz için ayrı ayrı gerçekleştirilir.

- Önce bir gözü elinizle kapatın. Bu gözü sıkıca kapatmayın.
- Açık gözle şimdi ızgaranın ortasındaki siyah noktaya bakın. Ne görüyorsunuz? Testi diğer gözünüzle tekrarlayın.



Aşağıdaki değişikliklerden birini fark ediyorsanız, bir göz doktoruna başvurmalısınız:

- Izgaranın bazı karelerini diğerlerine göre daha büyük veya küçük mü algılıyorsunuz?
- Izgarada bir köşe mi eksik?
- Boş noktalar mı gözüküyor?
- Çizgiler bozuk veya dalgalı mı?
- Izgaradaki belirli bölümler bulanık mı?
- Gri bir gölge görüyor musunuz?





„Therapie Aktiv - Diabet kontrol altında“ Diabetes mellitus Tip 2 hastalar için bir tedavi programıdır. Doktorunuza başvurun!

İletişim:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at



KÜNYE

İçerikten sorumlu STGKK

Übersetzung: Sprachservice.at

Stand: Juni 2014

Broşürün daha iyi okunması adına cinsiyete özel ifadeler hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir