

## DIYABETİN GÖZLERİNİZLE NE İLGİSİ VAR?



### SEVGİLİ HASTA,

Diyabet (şeker hastalığı) gözün ağ tabakasında hasarlara neden olabilir. Doktorunuz buna *diyabetik retinopati* veya *diyabetik makülopati* adını verir. Her iki hastalık da görüşünüzün kötüleşmesine neden olabilir. Bundan dolayı önlem almak ve tedavi olmak çok önemlidir.

#### Kısaca: Ağ Tabakasında Hasarlar

- Diyabet ağ tabakasında hasarlara neden olabilir. Bu hasarlara bazen daha kötü görmeye neden olabilir.
- Uzmanlar gözlerin düzenli olarak muayene edilmesini tavsiye ederler. Henüz bir hasarın mevcut olmadığı durumlarda 1 ila 2 yılda bir yapılan kontrol muayeneleri yeterlidir.
- Ağ tabakası hasarları lazer ya da ilaçlarla tedavi edilebilir. Her zaman acil bir tedaviye ihtiyaç duyulmaz.

#### ► RISK FAKTÖRLERİ VE UYARI İŞARETLERİ

Birçok etken ağ tabakası hasarının gelişmesine neden olabilir (risk faktörleri) ve bazı işaretler de bu hasarın uyarısı olabilir (uyarı işaretleri).

Ağ tabakası hasarlarında yüksek risk nedenleri:

- Uzun vadeli kan şekeri değerinin çok yüksek olması
- Uzun zamandır süren diyabet hastalığı
- Yüksek tansiyon

Gözlerinizdeki değişiklikleri çoğu kez hemen fark etmezsiniz. Şu belirtiler sizin için bir uyarı olmalıdır:

- Okurken sorun yaşamaya başladığınız
- Bozuk ya da bulanık görüyorsanız
- Renk görmeye sorun yaşıyorsanız
- Gözlerinizin önünde aniden „kurum yağması“ benzeri bir durum meydana geliyorsa

#### ► GÖZ DOKTORUNA NE ZAMAN GİTMELİSİNİZ?

Uzmanlar göz doktoruna gidilmesini tavsiye ederler.

- Tip 2 diyabette: Diyabet hastası olduğunuzu öğrenir öğrenmez
- Tip 1 diyabette: 11 yaşından itibaren ya da diyabet teşhisinden en geç 5 yıl sonra

Ağ tabakasında hasar tespit edilmediği sürece kontrol muayenelerine gitmeniz yeterlidir.

- Ağ tabakanızda hasar riski *düşükse* 2 yılda bir
- Ağ tabakanızda hasar riski *yüksekse* yılda bir kez

Sizde düşük ya da yüksek bir riskin olup olmadığını ev doktoru ve göz doktoru değerlendirir.

Ağ tabakanızda hasar meydana gelmişse kontrol muayenelerinin kısa aralıklarla yapılması tavsiye edilir. Uyarı işaretleri meydana geldiğinde hemen bir doktora gidin.

#### ► MUAYENELER

Her bir muayene doktorun sorularıyla başlar. Bunun için göz doktorunun elinde ev doktorunun ya da diyabet uzmanının beyanı olmalıdır. Bunun için özel beyan formları vardır. Doktora hangi ilaçları kullandığınızı ve başka hastalıklarınız olup olmadığını da söyleyin.

Doktor göz dibini muayene ederken göz damlalarıyla göz bebeğinizi büyütür ki ağ tabakasını daha iyi muayene edebilsin. Özel vakalarda göz dibinin kanlanması özel bir kamerayla muayene edilir. Muayene öncesi toplardamarlardan birine renkli sıvı enjekte edilir.

Göz doktorunuz görme keskinliğini belli bir mesafede duran bir tahta üzerindeki işaretleri sesli bir şekilde okumanızı isteyerek ölçer. Göz doktorunuz özel bir mikroskopla gözün ön segmentini muayene eder.

## ► Diyabet ve Gözler

### ► TEDAVİ

Tedaviniz iki bölümde gerçekleşir. Ev doktorunuz ya da diyabet uzmanınız diyabetinizi ve yüksek tansiyonu tedavi eder. Göz doktorunuz ise gözlerinizde meydana gelen değişiklikleri.

Gözün tedavi türü hastalığın bulunduğu aşamaya bağlıdır:

- Sadece hafif hasarlar tespit edilmişse tedavi tavsiye edilmez. Çünkü tedavinin riskleri faydasından daha büyük olabilir.
- Hasarlar ilerlemişse, hasarlı yerler lazerle tedavi edilebilir. Yaklaşık 100 hastadan 3'ünde bu yöntemle ağır bir görme kaybının önüne geçilebilir.
- En net görüntünün oluştuğu yer yani *fovea* (göz çukuru) etkilenmişse göze doğrudan enjekte edilen ilaçlar yardımcı olabilir. İlaçlar bu durumda lazer tedavisinden daha etkilidir. Yaklaşık 100 hastadan 30'unda bu tedavi görmeyi düzeltir. Lazer tedavisinde bu düzelme 100 hastadan 10'unda gerçekleşir. Göze yapılan iğne 1 ila 3 ayda bir yapılmak zorundadır.
- Bu tedavi uygulanmadan önce özel bir muayenenin yapılması gerekir: *Optik Koherens Tomografisi (OCT)*. Bunun masrafını sağlık sigortası karşılamaz.
- *Vitrektomi* denen bir ameliyatın yardımıyla ağır vakalarda gözdeki kanama ortadan kaldırılır ve artık dokular alınabilir.

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Doktorlarınızın muayene sonuçlarınızı birbirlerine bildirmeleri için özel beyan formları vardır. Sizi tedavi eden ekiple konuşun ve bunların birer örneğinin size de verilmesini isteyin.
- Diyabet hastaları için özel eğitimler verilmektedir. Bu eğitimler size hastalıkla baş etmede ve tedavi hedeflerine ulaşmanızda yardımcı olur.
- Göz doktorundan aldığınız muayene randevularına sadık kalın.
- Kan şekerinizin düzenli bir şekilde kontrol edilmesine dikkat edin.
- Sağlıklı bir yaşam, diyabetin neden olduğu sonuçları önleyebilir. Buna örneğin sigara içmemek, çok hareket etmek ve beslenmenize ve kilo almamaya dikkat etmek dahildir.
- Diğer hastalarla deneyim alışverişinde bulunun, örneğin bir öz yardım grubunu ziyaret edin.

Daha fazla bilgiyi ve pratik önerileri diyabet ile ilgili bilgilendirme metinlerinde bulabilirsiniz (bkz.kutucuk). Diyabet hastalığı olan kişiler için özel olarak yapılandırılmış bir tedavi programına katılabilirsiniz (kısaca: DMP Diyabet). Bu tedavide ev ve uzman doktorların bakım ve tedavileri birbirlerine iyi bir şekilde uyumlu hale getirilir. Doktorunuzla bu program konusunda görüşün.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni „**Diyabet – Ağ Tabakasında Hasar: Önlem ve Tedavi**“ hasta kılavuzuna dayanarak hazırlanmıştır:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

„Diyabet“ ile ilgili diğer kısa bilgileri aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Yöntem ve kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge)

#### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
ve Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Posta/Başvurulacak kişi: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Saygılarımızla