તપાસ કાર્યક્રમો

ડાયાબેટીક આંખ

ડાયાબેટીક રેટીનોપથી વિશે તમારું માર્ગદર્શન

Your guide to diabetic retinopathy

ડાયાબિટીસને કારણે તમારી આંખમાં થતા ફેરફારોનાં લક્ષણો વિશે મહત્વની માહિતી
Important information about signs of changes to your eyes caused by diabetes

(Gujarati)

આ પત્રિકા કોના માટે છે?

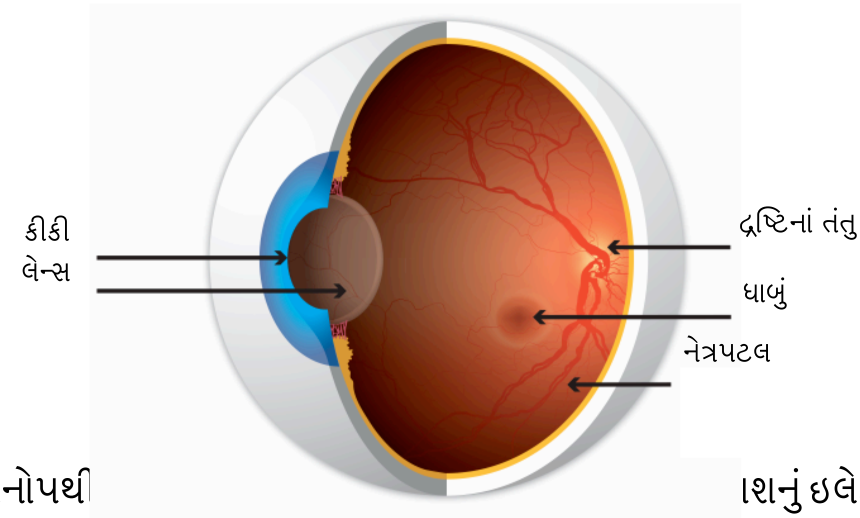
ડાયાબેટીક આંખ તપાસ મારફતે નિદાન થયેલ બેકગ્રાઉન્ડ રેટીનોપથી ધરાવતા લોકો માટે આ પત્રિકા છે.

તે સ્પષ્ટતા કરે છે કે:

1. તમારી આંખોમાં શું ફેરફારો થયા છે
2. સમય જતા તમારી બીમારી કેવી રીતે વધે છે
3. વધારે ગંભીર ફેરફારોનું જોખમ ટાળવા માટે તમે શું કરી શકશો

તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે આ માહિતીની તમે ચર્ચા કરી શકશો

ડાયાબેટીક રેટીનોપથી શું છે?



ડાયાબેટીક રેટીનોપથી ાશનું ઇલેક્ટ્રીકલ સંકેતોમાં રૂપાંતર કરે છે તેનું નુકશાન છે. તમે જે છબીઓ જુઓ છો તે તૈયાર કરવા માટે તમારું મગજ આ સંકેતોનું પૃથક્કરણ કરે છે.

તમારા નેત્રપટલમાં રક્તવાહિનીઓ ઓક્સીજન અને પોષકો લાવે છે. ડાયાબિટીસ થવાથી આ રક્તવાહિનીઓને અસંખ્ય રીતે અસર થાય છે, ખાસ કરીને જો તેનું નબળી રીતે નિયંત્રણ કરવામાં આવે. જો ફેરફારો ગંભીર હોય તો તેઓ તમારા નેત્રપટલને અસર કરશે અને તમારી દ્રષ્ટિને નુકશાન કરી શકે છે.

સારવાર વિનાની રેટીનોપથી એ દ્રષ્ટિ ગુમાવવાના ખૂબ સામાન્ય કારણોમાંથી એક છે. તમારું ડાયાબિટીસ આહાર,ગોળીઓ અથવા ઇન્સ્યુલીન વડે નિયંત્રિત હોય તો પણ, તમને ડાયાબેટીક રેટીનોપથી થવાનું જોખમ છે.

કોને વધુ જોખમ છે?

ડાયાબેટીક રેટીનોપથીનું તમને ગંભીર જોખમ છે, જો તમેઃ

- લાંબા સમયથી ડાયાબિટીસ ધરાવતા હો
- ડાયાબિટીસ પર નબળું નિયંત્રણ ધરાવતા હો
- હાઇ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા હો
- ગર્ભવતી હો
- એશીયન અથવા આફ્રો-કેરેબીયન વંશીય બેકગ્રાઉન્ડ ધરાવતા હો

તમારા ડાયાબિટીસની સંભાળ રાખવાથી તમારા રેટીનોપથી આગળ વધવાનું જોખમ ઘટી શકે છે અને કોઇ ફેરફારો થાય તેનો દર ધીમો થઇ શકે છે.

તમારી નિયમિત ડાયાબેટીક આંખ તપાસ મુલાકાતો પર હાજર રહેવું મહત્વનું છે કારણ કે ડાયાબિટીસ રેટીનોપથી ગંભીર તબક્કા સુધી ન પહોંચે ત્યાં સુધી કોઇ લક્ષણો દર્શાવતી નથી. સારવાર, યોગ્ય સમયે કરવામાં આવે ત્યારે, તમારી આંખની દ્રષ્ટિનું નુકશાન રોકવામાં અને ઘટાડવામાં અસરકારક છે.

મદદ માટે હું શું કરી શકુ?

તમારી રેટીનોપથી ગંભીર થવાનું જોમખ તમે ઘટાડી શકશો જોઃ

- દર વર્ષે તમારી ડાયાબેટીક આંખ તપાસ મુલાકાતો પર હાજર રહેવાનું તમે ચાલુ રાખો
- તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંમતિ મુજબ તમારાં બ્લડ સુગર (HbA1c) સ્તરો જાળવી રાખો
- તમારા બ્લડ સુગરમાં વધારો થયો નથી તેની તપાસ માટે નિયમિત રીતે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમને મળો.
- તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંમતિ મુજબ તમારાં બ્લડ ફેટ્સ (કોલેસ્ટરોલ) સ્તરો જાળવી રાખો

- તમારી દ્રષ્ટિ સાથે કોઇ નવી સમસ્યાઓ જો તમને જણાય તો તમે વ્યાવસાયિક સલાહ મેળવો
- તમે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લો
- તમારું વજન વધારે હોય તો વધારાનું વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો
- સૂચના મુજબ તમારી દવા લો
- તમે નિયમિત કસરત ચાલુ રાખો
- જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હો તો તેમાં ઘટાડો અથવા ધુમ્રપાન બંધ કરવાનો પ્રયાસ કરો

યાદ રાખો, તમારા સામાન્ય આંખ પરીક્ષણ માટે આંખ નિષ્ણાતની મુલાકાત લેવાનું તમારે ચાલુ રાખવું જોઇએ અને તમારી ડાયાબેટીક આંખ તપાસ મુલાકાત પર પણ હાજર રહો.

વધુ આધુનિક તબક્કા

બેકગ્રાઉન્ડ રેટીનોપથી એ ડાયાબિટીસ દ્વારા તમારા નેત્રપટલમાં ફેરફારોનો વહેલો તબક્કો છે. બેકગ્રાઉન્ડ રેટીનોપથી સામાન્ય છે.

આ તબક્કે, તમારા નેત્રપટલમાં નાની રક્તવાહિનીઓને અસર કરવાનું ડાયાબિટીસે શરૂ કર્યું છે. અર્થાત તેનાથીઃ

- હળવો સોજો થઇ શકે (માઇક્રોએન્યુરીઝમ્સ)
- લોહી સ્રાવ થઇ શકે (રેટીનલ હેમરેજીસ)
- પ્રવાહી સ્રાવ થઇ શકે (એક્સ્યુડેટ્સ)

બેકગ્રાઉન્ડ રેટીનોપથી તમારી દ્રષ્ટિને અસર નથી કરતી પરંતુ તમારી દ્રષ્ટિને નુકશાન કરી શકે તેવા ગંભીર ફેરફારોનો વિકાસ થાય તેનું ગંભીર જોખમ છે.

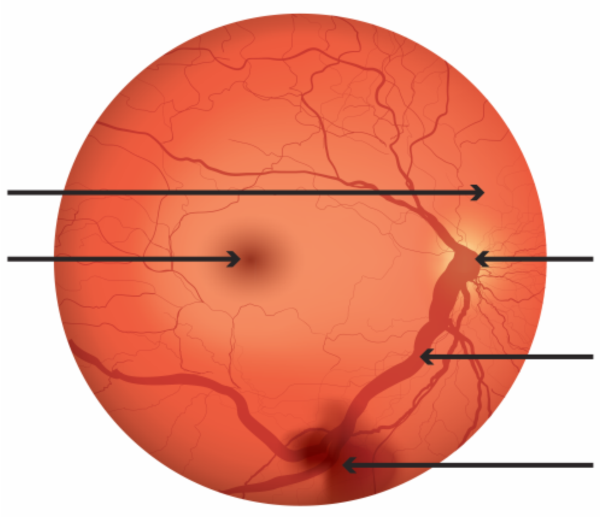
વધુ આધુનિક તબક્કા
પ્રિ-પ્રોલિફરેટિવ રેટીનોપથી

બેકગ્રાઉન્ડ રેટીનોપથી વડે થાય તેના કરતાં વધુ વિસ્તૃત રીતે નેત્રપટલમાં ફેરફારો થાય ત્યારે પ્રિ-પ્રોલિફરેટિવ રેટીનોપથી થાય છે. તેનો અર્થ છે કે તમારે વધુ નજીકથી તપાસ કરાવવાની આવશ્યકતા છે, કારણ કે ફેરફારો વધી જવાના જોખમને કારણે તમારી દ્રષ્ટિને નુકશાન થઇ શકે છે.

પ્રોલિફ્રેટીવ રેટીનોપથી

પ્રોલિફ્રેટીવ રેટીનોપથી એ વધુ ગંભીર છે અને તેનાથી દ્રષ્ટિ ગુમાવવી પડી શકે છે. જો તમારી રેટીનોપથીનો વિકાસ થાય અને તમારા નેત્રપટલનાં મોટા વિસ્તારમાં યોગ્ય લોહી પુરવઠાની ખામી થાય ત્યારે તે થાય છે.

પ્રોલિફ્રેટીવ રેટીનોપથીની સારવારથી દ્રષ્ટિ ગુમાવવાનું જોખમ ઘટે છે, ખાસ કરીને તમારી દ્રષ્ટિ અસગ્રસ્ત થાય તે પહેલાં જો તેની સારવાર કરવામાં આવે તો.



મેક્યુલોપથી

મેક્યુલા એ નેત્રપટલનો કેન્દ્રીય નાનો ભાગ છે, જેનો વસ્તુઓ સ્પષ્ટ રીતે જોવા માટે તમે ઉપયોગ કરો છો. નેત્રપટલનો સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતો વિસ્તાર છે અને આ એ ભાગ છે જેનો તમે હાલ આ પત્રિકા વાંચન માટે ઉપયોગ કરી રહ્યાં છો.

તમારા મેક્યુલાની આજુબાજુ અથવા તેના પર ડાયાબેટીક રેટીનોપથી થાય એ મેક્યુલોપથી છે. જો તમે મેક્યુલોપથી ધરાવતા હો, તો તમારે વધુ નજીકથી તપાસ કરાવવાની અથવા આંખની દ્રષ્ટિનું જોખમ ઘટાડવા માટે સારવારની આવશ્યકતા છે.

હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?

- www.nhs.uk/diabeticeye
- www.diabetes.org.uk
- www.rnib.org.uk

પ્રથમ પ્રકાશન	જાન્યુઆરી 2015
કોપીરાઇટ	© Crown copyright 2015
વેબ સરનામું	www.nhs.uk/diabeticeye

NHS તપાસ કાર્યક્રમો માટે પબ્લીક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ જવાબદાર છે