તપાસ કાર્યક્રમો

ડાયાબેટીક આંખ

ડાયાબેટીક રેટીનોપથી માટે નજીકથી દેખરેખ અને સારવાર

Closer monitoring and treatment for diabetic retinopathy

તમારી સંભાળ વિશે મહત્વની માહિતી

Important information about your care

(Gujarati)

આ પત્રિકા કોના માટે છે?

આ પત્રિકા ડાયાબેટીક આંખ તપાસ માટે મોકલવામાં આવેલ લોકો માટે છે, કારણ કે તેમને:

- **ખૂબ નજીકથી (દેખરેખ, ક્લિનીક) દેખરેખની આવશ્યકતા છે, અથવા**
- **વધુ તપાસ અથવા સારવારની આવશ્યકતા છે**

ડાયાબેટીસ રેટીનોપથી સમય સાથે વધે છે. તે કેવી રીતે વધી શકે છે તેના વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી અમારી આ અલગ પત્રિકા જૂઓ ***ડાયાબેટીક રેટીનોપથી માટે તમારી માર્ગદર્શિકા. (Your guide to diabetic retinopaty).***

તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે આ માહિતીની તમે ચર્ચા કરી શકશો

દેખરેખ ક્લિનીકમાં વધારે નજીકથી દેખરેખ

નીચેની બાબતોમાંથી કોઇ લાગુ પડતી હોય તો દેખરેખ ક્લિનીકમાં વધારે નજીકથી તમારી આંખોની દેખરેખ કરવાની અમને આવશ્યકતા છે:

- તમે ડાયાબિટીસ રેટીનોપથીનાં લક્ષણો ધરાવતા હો જેનો વિકાસ થયો હોય પરંતુ હજુ સારવારની આવશ્યકતા હોય (પ્રિ-પ્રોલિફરેટીવ રેટીનોપથી)
- દ્રષ્ટિ-પર જોખમ ઊભું કરતી રેટીનોપથી માટે તમે પહેલાં સફળતાપૂર્વક સારવાર કરાવેલ હોય
- તમે ડાયાબેટીક મેક્યુલોપથી ધરાવતા હો પરંતુ હજુ સારવારની આવશ્યકતા ન હોય
- તમે ગર્ભવતી હો - કારણ કે ગર્ભાવસ્થાને લીધે ડાયાબેટીક રેટીનોપથી ઝડપથી વધવાનું જોખમ પણ વધે છે

તમારી આંખોનાં ફેરફારોનાં વિકાસ અને પ્રકારના આધારે 3,6,9 અથવા 12 મહિને દેખરેખ ક્લિનિકમાં નજીકથી દેખરેખ કરવામાં આવી શકે છે.

તમારા નેત્રપટલની છબીઓ સુધારાનાં લક્ષણો દર્શાવે, તો તમારે રાબેતા મુજબ વાર્ષિક તપાસ માટે ફરી આવવાનું રહેશે.

તમારા નેત્રપટલની છબીઓ ગંભીર ફેરફારો દર્શાવે તો, વધુ તપાસ અથવા સારવાર માટે હોસ્પીટલ આંખ સેવા ક્લિનિક પર તમને મોકલવામાં આવી શકે છે.

ભલામણ અને સારવાર

જો તમારી ડાયાબેટીક આંખ તપાસ સારવારમાં દ્રષ્ટિ-પર જોખમ ઊભું કરતાં ડાયાબેટીક રેટીનોપથીનાં લક્ષણો દેખાય, તો વધુ તપાસ અથવા સારવાર માટે હોસ્પીટલ આંખ સેવા ક્લિનિક પર તમને મોકલવાની અમારે આવશ્યકતા છે.

તેનો અર્થ છે કે તમારી દ્રષ્ટિ સાથે તમે લાંબા-ગાળાની સમસ્યાઓના જોખમ પર તમે હોઇ શકો છો કારણ કે તમારું ડાયાબિટીસ તમારા નેત્રપટલની નાની રક્તવાહિનીઓને અસર કરે છે.

એક આંખ નિષ્ણાંત, જેને ઓફ્થાલ્મોલોજીસ્ટ કહેવાય છે, તે તમારી આંખોનું પરીક્ષણ કરશે. તેઓ નિદાન કરશે અને કોઇ સંભવિત સારવારો જે તમને સહાયક થઇ શકે તેની સ્પષ્ટતા કરશે.

તમને ડીસ્ચાર્જ કરીને ડાયાબેટીક આંખ તપાસ કાર્યક્રમની સંભાળમાં પાછાં મોકલવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી તમે હોસ્પીટલની સંભાળ હેઠળ રહેશો.

સંભવિત સારવારો

લેઝર સારવાર (ફોટોકોગ્યુલેશન):

- પ્રોલિફરેટીવ ડાયાબેટીક રેટીનોપથી માટેની ખૂબ સામાન્ય સારવાર છે અને સ્થિતિની વહેલી તપાસ થાય ત્યારે તે ખૂબ અસરકારક છે.
- ડાયાબિટીસને કારણે તમારી આંખમાં થતા ફેરફારો અટકાવવાનું સ્થિર કરવાનું અને વધુ દ્રષ્ટિ હાનિ અટકાવવાનું લક્ષ્ય રાખે છે
- ફેરફારોનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે તે પહેલાં લેઝર ક્લિનિક માટે એકથી વધુ મુલાકાતો હોય છે
- નેત્રપટલ પર નાનાં નાનાં ટપકાંમાં પ્રકાશનાં તીવ્ર બીમ કેન્દ્રીત કરવામાં આવે છે
- પ્રોલિફરેટીવ રેટીનોપથી અથવા મેક્યુલોપથી ધરાવતા હોય તેવા લોકોમાં ગંભીર દ્રષ્ટિ હાનિનું જોખમ આવશ્યક રીતે ઘટાડી શકે છે

VEG F પ્રતિરોધકો

વેસ્ક્યુલર એન્ડોથેલીયલ ગ્રોથ ફેક્ટર (VEG F) પ્રતિરોધક દવાઓનાં ઈન્જેક્શનો ડાયાબેટીક મેક્યુલર ઓડેમાનું નિદાન થયેલ અમુક દર્દીઓમાં દ્રષ્ટિ હાનિનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. ડાયાબિટીસના કારણે મેક્યુલાની નીચે અથવા તેના પર પ્રવાહી ભરાવો થાય ત્યારે આ સ્થિતિ થાય છે – એટલે કે નેત્રપટલનો કેન્દ્રીય ભાગ જેનો તમે વસ્તુઓ સ્પષ્ટ રીતે જોવા માટે ઉપયોગ કરો છો.

VEG F પ્રતિરોધકો મેક્યુલર ઓડેમાની અંદર પ્રવાહી ભરાવો અટકાવવામાં સહાયક થઇ શકે છે.

દેખરેખ અથવા હોસ્પીટલ આંખ ક્લિનિકમાં મારી મુલાકાત માટે મારે શું તૈયારી કરવી જોઇએ?

તમારે આમ કરવું જોઇએ:

- તમારી સાથે તમારા વર્તમાન ગ્લાસીસ (ચશ્મા) લાવો
- તમે લેતા હો તે દવાની સૂચિ સાથે લાવો
- તમારી મુલાકાત બાદ ચારથી છ કલાક માટે ડ્રાઇવ ન કરવું કારણ કે તમને આંખના ટીપાં નાખવામાં આવ્યાં હોય તો દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થઇ શકે છે
- ઘરે પહેરવા માટે સનગ્લાસીસ લઇ જાવ, કારણ કે તમારી મુલાકાત બાદ તમારી આંખો પ્રકાશ પ્રત્યે સંવેદનશીલ થઇ શકે છે

મદદ માટે હું શું કરી શકુ?

તમારે આમ કરવું જોઇએઃ

- તમારી મુલાકાતો પર હાજર રહેવાનું ચાલુ રાખો
- તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંમતિ મુજબ તમારાં બ્લડ સુગર (HbA1c) સ્તરો જાળવી રાખો
- તમારા બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો થયો નથી તેની તપાસ માટે નિયમિત રીતે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમને મળો
- તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંમતિ મુજબ લોહીમાં ચરબીનાં સ્તરો (કોલેસ્ટરોલ) જાળવી રાખો
- તમારી દ્રષ્ટિ સાથે કોઇ નવી સમસ્યાઓ જો તમને જણાય તો તમે વ્યાવસાયિક સલાહ મેળવો
- તમે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લો
- તમે વધુ વજન ધરાવતા હો તો વધુ વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ ચાલુ રાખો
- સૂચના મુજબ તમારી દવા તમે લો
- નિયમિત કસરત કરો
- 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.

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