ડાયાબીટીસ અને આપની આંખો

ઇન્સ્યૂલિન, ગોળી કે ફક્ત ડાયેટ દ્વારા ડાયાબીટીસ પર નિયંત્રણ રાખતી કોઇપણ વ્યકિતને, ડાયાબીટીસને કારણે આંખમાં થતો રોગ (રેટિનોપથિ) અસર કરી શકે છે. સામાન્ય રીતે, લોકોને રેટિનોપથિનાં કોઇ લક્ષણો જણાતા નથી. આથી ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોએ, દર વર્ષે, આંખની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. વહેલી તકે જાણ, સફળ સારવારની ચાવી છે.

રેટિનોપથિ, રેટિના-આંખની અંદરની સપાટીને લોહી પહોચાડતી નસોને અસર કરે છે, જે આપને દેખાતી વસ્તુઓનાં છાયા-ચિત્રને મગજમાં મોકલે છે. લોહીની નસોમાં અવરોધ થઇ શકે, લીક થઇ શકે અથવા અચાનક ફૂલી શકે છે. તેનાથી રેટિનાને મળતા છાયા-ચિત્રમાં અસર થાય છે. જો તેની સારવાર ન થાય તો, આપની આંખની દ્રષ્ટિમાં નુકસાન થાય છે.

હું મારી આંખોની રક્ષા કેવી રીતે કરી શકું?

આપના લોહીમાં ભળેલાં ગ્લુકોઝમાં અને લોહીનાં દબાણની માત્રામાં નિયંત્રણ રાખવાથી અને ધૂમ્રપાન ન કરવાથી રેટિનોપથિનું જોખમ ઘટાડી શકો છો.

ડાયાબીટીસ ધરાવનાર, ૧૨ વર્ષ કે તેનાથી વધુ વયનાંને, રેટિનોપથિ છે કે નહિ તેની તપાસ કરવાં, નિયમિત આંખનું સ્ક્રીનીંગ કરાવવું જરૂરી છે.

યાદ રાખો કે, આંખનું સ્ક્રીનીંગ, રેટિનોપથિના લક્ષણો છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવાં, આપની આંખોની કાળજીપૂર્વક તપાસ કરશે. આ સ્ક્રીનીંગથી આપની આંખની અન્ય પરિસ્થિતિ ન જણાય તો, આપે આપના ઓપ્ટોમેટ્રીસ્ટ પાસે નિયમિત દ્રષ્ટિની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. આપ એક જ સમયે બંનેની તપાસ કરાવી શકો છો.

આંખનાં સ્ક્રીનીંગમાં શુ સામેલ થાય છે?

વિશિષ્ટ કેમેરાથી રેટિનાના ફોટા પાડવામાં આવે છે. આંખનાં ફોટા પાડે ત્યારે પ્રકાશનો ચમકારો થાય છે, પરંતુ તેનાથી ખાસ કોઇ તકલીફ ન પડે.

સ્ક્રીનર, આપની આંખોમા ટીપાં નાખશે. તેનાથી આપને ઝાંખુ દેખાય. આથી આંખનું સ્ક્રીનીંગ કર્યા પછી, થોડાં કલાક સુધી ગાડી ચલાવશો નહિ. આપની આંખમાં પ્રકાશ સહન ન થાય તો, સનગ્લાસીસ પહેરવાથી રાહત થશે.

આંખમાં ટીપાં નાંખવાથી, આંખનાં દબાણમાં ભાગ્યેજ ત્વરિત વધારો થઇ શકે. જો સમસ્યા થવાનું જોખમ હોય તો જ દબાણ વધે છે.

આપની આંખનું સ્ક્રીનીંગ કર્યા પછી, આંખમાં દુખાવો થાય કે આંખ લાલ થઇ જાય અથવા સખત માથુ દુખે તો, આપે વિના વિલબે, સહાય મેળવવી જરૂરી છે. સ્ક્રીનરનો સંપર્ક સાધો અથવા આપના સ્થાનિક હોસ્પિટલનાં એકિસડેન્ટ એન્ડ ઇમરજન્સી ડિપાટમેન્ટમાં જાઓ.

મને આંખનાં સ્ક્રીનીંગનું પરિણામ કયારે મળે?

સ્ક્રીનીંગ કરવાનાં સમયે, આપને કામચલાઉ પરિણામ મળે. ભૂલોનું જોખમ ઘટાડવાં, બીજી વ્યકિત, આપની આંખનાં ફોટાની ફરીથી તપાસ કરશે. આપને તથા આપના જીપી અને સ્ક્રીનરને પરિણામ બાબતે પત્ર લખીને જણાવીશું.

અમને તાત્કાલિક પાછા બોલાવે, તેનો અર્થ શુ થાય?

- આંખના નિષ્ણાતને કદાચ સમીક્ષાની અને આપના રેટિનોપથિની સારવાર કરવાની જરૂર પડે.
- આપની આંખનાં ફોટા કદાચ સ્પષ્ટ ન હોય તો, ફરીથી આંખનાં ફોટા પાડવાંની જરૂર પડે.

શું મારી આંખનાં ફોટાનો અન્ય રીતે ઉપયોગ થશે?

આપની ઓળખ આપ્યા વિના, કદાચ આપની આંખનાં ફોટાનો શિક્ષણમાં અને સંશોધનમાં ઉપયોગ થાય. જો આપ આ રીતે ઉપયોગ થાય એવું ન ઇચ્છતાં હોય તો કૃપા કરી, અમને જણાવશો.

દરેક માહિતીનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે?

- સૌ પ્રથમ આપના જીપી, આપનું નામ અને સરનામુ સ્ક્રીનીંગ સર્વિસ ઓફિસમાં મોકલાવશે.
- આપની આંખનું સ્ક્રીનીંગ કરવાનું હોય ત્યારે સ્ક્રીનીંગ સર્વિસ ઓફિસમાંથી આપને પત્ર આવશે અને તેઓ સ્ક્રીનરને આપની માહિતી મોકલાવશે.
- સ્ક્રીનર, સ્ક્રીનીંગ સર્વિસ ઓફિસમાં આ તારણો મોકલાવશે, અને તેઓ આખરી પરિણામ બાબતે આપને પત્ર લખશે તેમજ આપના જીપી, ઓપ્ટોમેટ્રીસ્ટ અને હોસ્પિટલનાં નિષ્ણાતને પણ જણાવશે.
- આ તારણો ઉચિત છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવાં, સ્ક્રીનરની યાદીમાં આપેલ બીજા ઓપ્ટોમેટ્રીસ્ટ અથવા આંખનાં નિષ્ણાત દ્વારા આપના આંખનાં ફોટાની તપાસ કરવામાં આવશે. આપના જીપી અથવા નિષ્ણાત પણ કદાચ આપના આંખનાં ફોટા અને પરિણામ જોશે.
- આપના આંખનાં ફોટા અને સ્ક્રીનીંગનાં પરિણામને ઓછામાં ઓછા આઠ વર્ષ સુધી કંપ્યૂટરમાં રાખવામાં આવશે.

જો આપની અંગત માહિતી કંપ્યૂટરમાં રાખેલી હોય તો જ સ્ક્રીનીંગની પદ્ધતિ કાર્ય કરી શકે છે. સ્ક્રીનીંગ સર્વિસમાં, કંપ્યૂટરની પદ્ધતિઓ જરૂરી ભાગ ભજવે છે. તેઓ આપની આંખનું સ્ક્રીનીંગ ક્યારે કરવાનું છે તેનો પણ રેકોર્ડ રાખે છે તેમજ પત્રો મોકલવામાં અને સેવાના ધોરણો જાળવવામાં પણ સહાય કરે છે.

આપે સ્ક્રીનીંગમાં ભાગ લેવો જરૂરી નથી, પરંતુ આપ આપની દ્રષ્ટિને જોખમમાં મૂકો છો. આ બાબતે આપે કાળજીપૂર્વક વિચાર કરવો તેમજ આપના જીપી કે સ્ક્રીનીંગ સર્વિસ ઓફિસ સાથે ચર્ચા કરવી જરૂરી છે. યાદ રાખો કે, રેટિનોપથિ, અંધાપાનું મોટું કારણ છે. સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ પૂર્ણ નથી, પરંતુ તેનાથી ડાયાબીટીસને કારણે આપની આંખની દ્રષ્ટિ ગુમાવવાનું જોખમ ઘટી શકે છે.

સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૭

સાઉથ માંચેસ્ટર DRSS દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલ છે

NHS

ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો માટે આંખનાં સ્ક્રીનીંગ અંગે જરૂરી માહિતી

ડાયાબીટીસને કારણે આંખમાં થતાં રોગ માટે, આંખનું સ્ક્રીનીંગ કરાવવું જરૂરી છે - તેનાથી શરૂઆતનાં તબક્કે સમસ્યાઓ જાણી શકાય છે.

આપની આંખની દ્રષ્ટિમાં કંઈ ફેરફાર જણાય ત્યાં સુધી રાહ જોશો નહિ! ડાયાબીટીસને કારણે આંખમાં થતા રોગનાં કોઇ લક્ષણો નથી. પરંતુ રોગ વધી જવાથી સારવાર થઇ શકે નહિ. આથી દર વર્ષે, આપની આંખોનું સ્ક્રીનીંગ કરાવવું જરૂરી છે.

કૃપા કરી, આ પત્રિકા કાળજીપૂર્વક વાંચો અને આપને આ બાબતે કંઇ પણ ચિંતા હોય તો આપની ડાયાબીટીસ કેર ટીમ સાથે ચર્ચા કરો.

સાઉથ માંચેસ્ટર ડાયાબેટીક રેટિનોપથિ સ્ક્રીનીંગ સર્વિસ