## ডায়বেটিস এবং আপনার চোখ

ডায়বেটিসের কারণে চোখের অসুখ (রেটিনোপ্যাথি) ডায়বেটিস আছে এমন যে কোনো ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে- ইনস্যুলিন, ট্যাবলেট অথবা খাবারের মাধ্যমে চিকিৎসা করছেন কিনা তার উপর নির্ভর না করেই। খুব অগ্রসর হওয়ার আগে সাধারণত: মানুষ রেটিনোপ্যাথির কোনো লক্ষণ বুঝতে পারে না । তাই ডায়বেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আগেভাগেই চোখের পরীক্ষা করাটা অত্যন্ত জরুরী। প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে খুব সফলভাবে এর চিকিৎসা করা সম্ভব।

রেটিনোপ্যাথি রেটিনাতে রক্তবহনকারী নালী (ধমনী/শিরা)গুলোকে প্রভাবিত করে-চোখের ভেতরের অংশটি যেটি, আপনি যা দেখেন সেগুলোর ছবি গ্রহণ করে এবং সেগুলো মস্তিষ্কে পাঠায় । রক্তবাহী নালীগুলো ব্লক হয়ে যেতে পারে, লিক করতে পারে অথবা ঝুঁকিপূর্ণভাবে বেড়ে যেতে পারে। এতে রেটিনা যেভাবে একটি ছবি দেখতে পায় সেটা প্রভাবিত হয় এবং চিকিৎসা না করালে এটা আপনার দৃষ্টিশক্তিকে নষ্ট করতে পারে।

## আমি কিভাবে আমার চোখের সুরক্ষা করতে পারি?

আপনি রেটিনোপ্যাথির ঝুঁকি কমাতে পারেন আপনার রক্তে যতটা সম্ভব গ্লুকোজের পরিমাণ এবং আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে এবং ধূমপান না করার মাধ্যমে।

এছাড়াও, ডায়বেটিস আছে এমন ১২ বছর বা তার বেশী বয়সী সবারই নিয়মিত চোখের স্ক্রিনিং করা উচিত রেটোনোপ্যাথির কোনো লক্ষণ ধরা পড়ে কিনা দেখার জন্য।

মনে রাখবেন, ডায়বেটিক চোখের স্ক্রিনিং খুব সাবধানে আপনার চোখে রেটিনোপ্যাথির লক্ষণ আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখে। এটা চোখের অন্য কোনো সমস্যা দেখতে পায় না, তাই আপনি এছাড়াও আপনার নিজস্ব অপ্টোমেট্রিস্ট বা চোখের ডাক্তারের কাছে চোখের পরীক্ষার জন্য নিয়মিত যেতে থাকবেন। দুটো পরীক্ষা একই সময়েও করা যেতে পারে।

## স্ক্রিনিং এ কি হয়?

বিশেষ একটি ক্যামেরা ব্যবহার করে রেটিনার ফটো তোলা হয়। যখন ফটো তোলা হয় তখন লাইট দিয়ে একটি ফ্লাশ করা হয় কিন্তু এতে কোনো খারাপ লাগার কথা নয়।

যে ব্যক্তি স্ক্রিনিং করবেন তিনি আপনার চোখে ড্রপ দেবেন। এতে আপনার দৃষ্টি একটু ঝাপসা হতে পারে তাই স্ক্রিনিং এর পরে বেশ কয়েক ঘন্টা আপনার গাড়ী চালানো উচিত নয়। কিছুক্ষণের জন্য আপনার চোখ উজ্জ্বল আলোয় সংবেদনশীল হতে পারে, তাই কয়েক ঘন্টার জন্য সানগ্লাস ব্যবহার করলে সাহায্য হতে পারে।

সচরাচর এটা দেখা যায় না, কিন্তু ড্রপগুলো হঠাৎ চোখের প্রেশার বাড়িয়ে দিতে পারে। এটা হতে পারে শুধুমাত্র আপনার যদি কোনো এক সময়ে এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকতো তখনই।

স্ক্রিনিং এর পরে, যদি আপনার কোনো একটি চোখে খুব ব্যাথা হয় অথবা লাল হয়ে যায় অথবা আপনার খুবই অস্বাভাবিক মাথাব্যাথা করে, চোখে আবছা দেখতে পান, তাহলে আপনাকে সাথে সাথেই সাহায্য নিতে হবে। স্ক্রিনারের সাথে যোগাযোগ করুন অথবা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের অ্যাক্সিডেন্ট এবং ইমার্জেন্সী বিভাগে যোগাযোগ করুন।

## আমি কখন ফলাফল জানবো?

আপনি স্ক্রিনিং এর সময়েই সাময়িকভাবে একটা ফলাফল জানতে পারবেন। যদিও, কোনো ভুলত্রুটির সম্ভাবনাকে যতটা সম্ভব কমানোর জন্য, দ্বিতীয় একজন ব্যক্তি ফটোগুলোকে পরীক্ষা করবেন। আপনার চূড়ান্ত ফলাফল অপনার কাছে, আপনার জিপি এবং স্ক্রিনারের কাছে লিখিতভাবে পাঠানো হবে ।

## আমাকে যদি সাথে সাথেই আবার ডাকা হয় তাহলে এর অর্থ কি হবে?

- একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞকে হয়তো আপনার রিভিউ বা পর্যালোচনা করতে হবে এবং আপনাকে রেটিনোপ্যাথির জন্য চিকিৎসা করতে হবে।
- ফটোগুলো হয়তো পরিষ্কার ভাবে ওঠেনি যার কারণে আমাদের হয়তো একটি ভিন্ন পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে হবে।

## আমার ফটোগুলো কি অন্য কোনো পদ্ধতিতে ব্যবহার করা হবে?

আপনার ফটোগুলো হয়তো শিক্ষকতার জন্য এবং রিসার্চের জন্য ব্যবহার করা হবে কিন্তু এতে আপনাকে সনাক্ত করা যাবে না। দয়া করে আমাদের জানান যদি আপনি ফটোগুলোকে এভাবে ব্যবহার করতে না চান।

## এই সব তথ্যগুলোকে কি করা হয়?

- প্রথমে আপনার জিপি আপনার নাম এবং ঠিকানা স্ক্রিনিং সার্ভিসের অফিসে পাঠাবেন।
- যখন আপনার স্ক্রিনিং এর সময় হবে, অফিস তখন আপনাকে চিঠি লিখবে এবং আপনার বিস্তারিত তথ্য স্ক্রিনারের কাছে পাঠাবে।
- স্ক্রিনার কি দেখতে পেলেন সেটা অফিসকে জানাবেন, যেখান থেকে এটা চূড়ান্ত ফলাফলের সাথে লিখিতভাবে আপনাকে পাঠানো হবে এবং আপনার জিপি, অপটোমেট্রিস্ট বা চোখের ডাক্তার এবং হাসপাতালের বিশেষজ্ঞকে জানানো হবে।
- আবার দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করার জন্য আপনার ফটোগুলোকে তালিকাভুক্ত স্ক্রিনারদের মধ্যে থেকে একজন দ্বিতীয় অপ্টোমেট্রিস্ট বা চোখের ডাক্তার বা কোনো চক্ষু বিশেষজ্ঞ পরীক্ষা করে দেখবেন। আপনার জিপি অথবা বিশেষজ্ঞও হয়তো ফটোগুলো এবং ফলাফলগুলো দেখতে পারেন।
- আপনার ফটোগুলো এবং স্ক্রিনিং এর ফলাফল অন্তত আট বছর ধরে আমাদের কম্পিউটারে জমা থাকবে।

স্ক্রিনিং সিস্টেমটি শুধুমাত্র কাজ করতে পারে যদি আপনার তথ্যগুলো এই পদ্ধতিতে ব্যবহার এবং স্টোর করে রাখা হয়। কম্পিউটার পদ্ধতিটি এই স্ক্রিনিং সার্ভিসের খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি অংশ। এগুলো কবে আপনাকে আবার স্ক্রিনিং করতে হবে সেটা জানায়। এগুলো এছাড়াও চিঠিপত্র পাঠানো এবং মান নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারেও সাহায্য করে।

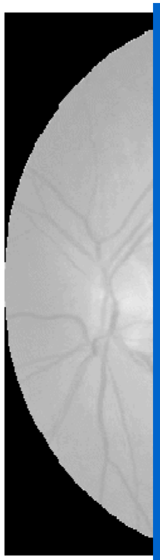
আপনি হয়তো আপনার চোখে স্ক্রিনিং নাও করাতে চাইতে পারেন কিন্তু এতে আপনার দৃষ্টিশক্তিকে ঝুঁকির সম্মুখীন করা হবে। আপনাকে এই ধরণের পছন্দের ব্যাপারে খুব সাবধানতার সাথে চিন্তা করতে হবে এবং আপনার জিপির সাথে অথবা স্ক্রিনিং সার্ভিসের অফিসারের সাথে আলোচনা করতে হবে। মনে রাখবেন রেটিনোপ্যাথি এখনও অন্ধ হওয়ার একটি বড় কারণ। স্ক্রিনিং প্রোগ্রামটি যে একেবারে ভুলত্রুটি নেই তা নয় কিন্তু এটি ডায়বেটিসের কারণে আপনার চোখের দৃষ্টি হারানোর ঝুঁকি অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

Sept. 2007

Published by
South Manchester DRSS

NHS

# ডায়বেটিস আছে এমন ব্যক্তিদের চোখের পরীক্ষার (স্ক্রিনিং) ব্যাপারে কিছু তথ্য



ডায়বেটিস যুক্ত ব্যক্তিদের চোখের অসুখের জন্য স্ক্রিনিং খুবই জরুরী-এটা প্রাথমিক পর্যায়ে সমস্যা যেন ধরা পড়ে সেটার জন্য খুবই কার্যকরী একটি পদ্ধতি।

আপনার চোখের দৃষ্টিতে কোনো পরিবর্তন আসার জন্য অপেক্ষা করবেন না! ডায়বেটিসের কারণে চোখের অসুখ সাধারণত: খুব অগ্রসর না হওয়া পর্যন্ত এর কোনো লক্ষণ বোঝা যায় না। ততদিনে, চিকিৎসায় কাজ নাও হতে পারে। তাই প্রতি বছর আপনার চোখের পরীক্ষা বা স্ক্রিনিং করানো খুবই জরুরী।

দয়া করে এই লিফলেটটি ভালো করে পড়বেন এবং আপনার কোনো সংশয় থাকলে সেটা আপনার ডায়বেটিস কেয়ার টিমের সাথে আলোচনা করবেন।

দক্ষিণ ম্যানচেষ্টারের ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি স্ক্রিনিং সার্ভিস

Bangla/T10581/Diabetic Screening Service