આ દિવસે મારે શું વિચાર કરવાની જરૂર રહે છે?

વ્યવહારકુશળ ઉપયોગી માહિતી અને સૂચના

- તમે પહેરતા બધાજ ચશ્માઓ અને કોન્ટેકટ લેન્સની સાથોસાથ કોન્ટેકટસ માટેના લેન્સનું પ્રવાહી લાવો
- આંખના ટીપા નાંખ્યા બાદ તમારી આંખો સંવેદનશીલ બની શકે તે માટે સનગ્લાસીસ લાવો
- તમે લેતા હો તેવી કોઈ પણ દવાની યાદી લાવો
- કદાચ એપોઈન્ટમેન્ટ વખતે કોઈ વ્યક્તિને તમારી સાથે લાવવા માંગો
- આંખના ટીપાઓ કદાચ થોડાક કલાકો માટે તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરી શકે આથી એપોઈન્ટમેન્ટ પછી તમારે ડ્રાઈવ નહિ કરવું જોઈએ

યાદ રાખો: તમારા ડાયબીટિસનો પ્રબંધ કરવામાં આંખની તપાસ તે કેવળ એક ભાગ છે, અને ડાયબેટિક રેટિનોપથીનો ઈલાજ થઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો તે વહેલાસર પરખાય તો.

તમે તમારું જોખમ ઓછુ કરવામાં મદદરૂપ બની શકો જો તમે:

- શકય હોય તેટલી અસરકારકરીતે તમારા લોહીમાં રહેલ ગ્લૂકોઝ (શર્કરા)નું નિયંત્રણ કરો
- તમારા લોહીના દબાણમાં વધારો ન થાય તેની તપાસ કરવા નિયમિત તમારા ડોકટરને મળો
- તમારા લોહીના દબાણમાં વધારો ન થાય તેની તપાસ કરવા નિયમિત તમારા ડોકટરને મળો
- લખી આપવા પ્રમાણે તમારી દવાઓ લો
- લખી આપવા પ્રમાણે તમારી દવાઓ લો

લખી આપવા પ્રમાણે તમારી દવાઓ લો

તમારે હવે પછી શું કરવાની જરૂર રહે છે તેની વિગતો માટે આ સાથેનો પત્ર જૂઓ.

તમે આંખની તપાસ (સ્ક્રીનીંગ) અને ડાયબેટિક રેટિનોપથી વિષે અહિંયા વધારે વાંચી શકો:

diabeticeye.screening.nhs.uk
www.diabetes.org.uk/retinopathy

અથવા તમારા સ્માર્ટફોન (smartphone) વડે આ QR કોડને સ્કેન કરવાથી

NHS

તપાસ કરવાનો કાર્યક્રમ
ડાયબીટિઝવાળી આંખ

તમારી માર્ગદર્શિકા ડાયબેટિક આંખની તપાસ કરવા માટેની

શા માટે મારે તપાસ કરાવવી જોઈએ?

ડાયબેટિક આંખ સ્ક્રીનીંગ મહત્વની હોય છે કારણકે તે દ્રષ્ટિને નુકસાન થતાં અટકાવવામાં મદદ કરે છે. ડાયબીટિસ ધરાવતી એક વ્યક્તિ તરીકે, ડાયબેટિક રેટિનોપથીથી તમારી આંખને નુકસાનનો ભય રહે છે. આ તપાસ તમે તમારી દ્રષ્ટિમાં કોઈ પણ ફેરફારો જૂઓ તે પહેલાં રોગ પારખી શકે છે.

ડાયબેટિક રેટિનોપથી શું છે?

જ્યારે ડાયબીટિઝ નાની રકતવાહિનીઓને (બ્લડવેસલ) અસર કરે, અને આંખના રેટિના નામે ઓળખાતા ભાગને નુકસાન કરે ત્યારે આવો રોગ થાય છે. તેનાથી રેટિનામાં રહેલ રકતવાહિનીઓ ઝરે (લીક) અથવા તેમાં અવરોધ આવે. આ તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરી શકે છે.

શા માટે સ્ક્રીનીંગ (તપાસ) અગત્યની હોય છે?

તમારા ડાયબીટિસની સંભાળ રાખવામાં આંખની તપાસ મહત્વની હોય છે. સારવાર વગરની ડાયબેટિક રેટિનોપથી, કામકાજ કરતા લોકોમાં આંખની દ્રષ્ટિમાં ઉણપનું સૌથી સામાન્ય કારણ હોય છે. જ્યારે આવા રોગની વહેલાસર જાણ થાય ત્યારે તમારી દ્રષ્ટિમાં નુકસાન અટકાવવા અથવા ઓછી કરવા માટે સારવાર અસરકારક રહે છે.

યાદ રાખશો કે, ઓપ્ટિશ્યન સાથેની તમારી સામાન્ય આંખની તપાસમાં, ડાયબેટિક આંખની તપાસને આવરી લેવામાં આવતી નથી. આવી તપાસમાં આંખના બીજા રોગો જોવામાં આવતા ન હોવાથી તમારે તમારી આંખની તપાસ કરાવવા તમારા ઓપ્ટિશ્યનની નિયમિત મુલાકાત ચાલુ રાખવી જોઈએ.

શું થશ?

1. અમે તમારી આંખોમાં ટીપાઓ નાખી તમારી આંખની કીકીને કામચલાઉ મોટી કરી છીએ. તમને કદાચ આવા ટીપાઓથી બળતરા કે વેદના થઈ શકે.

2. અમે તમારી આંખની પાછળના ભાગના ફોટાઓ લઈશું. કેમેરા તમારી આંખના સંપર્કમાં આવતા નથી. અમે આવા ફોટાઓને નિષ્ણાત પાસે સમીક્ષા કરવા મોકલીએ છીએ.

3. આવી એપોઇન્ટમેન્ટમાં આશરે **30 મિનિટોનો** સમય લાગે છે.

4. તમારી તપાસના પરિણામો જણાવવા અમે તમને અને તમારા જીપીને (GP) **6 અઠવાડિયાઓની** અંદર પત્ર મોકલીશું.

તમારા પ્રશ્નોના જવાબ

કેટલી વાર?

12 વર્ષ અથવા તેનાથી મોટી ઉંમરની ડાયબીટિસ વાળી વ્યક્તિને દર વર્ષે આવી તપાસ ઓફર કરવામાં આવે છે.

શું તેની કોઈ આડ અસરો હોય છે?

આંખના ટીપાઓ થોડાંક કલાકો માટે તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરે, તેથી તમારી એપોઈન્ટમેન્ટ પછી તમારે ડ્રાઈવ કરવુ જોઈએ નહિ.

જો કંઈક અયોગ્ય કે ખરાબ હોય તો શું?

તમારું સ્ક્રીનીંગ થયા બાદ, નિષ્ણાત તમારી આંખોના ફોટાઓનો અભ્યાસ કરે છે. જો કોઈ સમસ્યાઓ અથવા વધારે પ્રશ્નો – શંકા હોય તો, બીજી એપોઈન્ટમેન્ટ માટે અમે તમને પાછા બોલાવીશું.

આવી તપાસ કે કસોટીમાં શું જાણી શકાય?

સ્ક્રીનીંગથીનીચેની માહિતી મળી શકે:

- રેટિનોપથીના ચિહ્નો વહેલાસર જાણી શકાય
- તમને સારવારની જરૂર છે કે નહિ તે જાણવા તમને ફોલો અપ (અનુવર્તી) એપોઈન્ટમેન્ટની જરૂર છે કે નહીં
- જો તમને વધારે વારંવાર તપાસ કરાવવાની જરૂર હોય તો