इस दिन के बारे में मुझे क्या सोचने की आवश्यकता है?

व्यावहारिक संकेत और युक्तियाँ

- कॉन्टेक्टस के लिए अपने लेंस सोल्यूशन के साथ-साथ जो चश्मे और कॉन्टेक्ट लेंस आप पहनते हैं, वह सब लाएं
- धूप का चश्मा लाएं क्योंकि आई ड्रॉप के बाद आपकी आँखे संवेदनशील महसूस कर सकती हैं
- कोई भी दवा जो आप लेते हैं उसकी सूची लाएं
- आप शायद मुलाकात पर अपने साथ किसी को लाना चाहें
- आई ड्रॉप्स कुछ घंटों के लिए आपकी दृ-िट को प्रभावित कर सकती हैं, इसलिए आपको अपनी मुलाकात के बाद ड्राइव नहीं करना चाहिए

याद रखें: नेत्र जाँच सिर्फ आपकी मधुमेह की देखभाल करने का एक हिस्सा है और डायबेटिक रेटिनोपेथी (मधुमेह रेटिनोपेथी) का इलाज संभव है खास कर यदि इसे जल्दी पकड़ लिया जाए।

आप अपने निजी जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं यदि आप:

- यथासंभव प्रभावशाली रूप से अपनी रक्तशर्करा को नियंत्रित करें
- अपने डॉक्टर को नियमित रूप से दिखाते रहें यह जाँच करवाने के लिए कि कहीं आपका रक्तचाप बढ़ तो नहीं गया है
- मधुमेह नेत्र जाँच की अपनी मुलाकातों पर जाते रहें
- यदि आपकी दृ-िट में कोई समस्या हो तो उसके लिए सलाह लें
- डॉक्टर के निर्देशानुसार अपनी दवा लेते रहें

अधिक जानकारी के लिए

आपको आगे क्या करने की आवश्यकता है इसके विवरण के लिए सलंग्न पत्र देखें।

आप नेत्र जाँच और डायबेटिक रेटिनोपेथी के बारे में यहाँ से और अधिक पढ़ सकते हैं:

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

या अपने स्मार्टफोन के साथ इस क्यू.आर. कोड को स्कैन करके

NHS

स्क्रीनिंग प्रोग्राम
डायबेटिक आई

डायबेटिक नेत्र जाँच के लिए आपकी मार्गदर्शक गाइड

मुझे जाँच क्यों करवानी चाहिए?

डायबेटिक नेत्र जाँच महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दृ-िट की हानि को रोकने में मदद करती है। मधुमेह रोग का शिकार होने के कारण आपकी आँखों को डायबेटिक रेटिनोपेथी से हानि होने का खतरा रहता है। इससे पहले कि आप अपनी दृ-िट में कोई बदलाव महसूस करें जाँच करवाने से इस अवस्था का जल्दी पता लग जाता है।

डायबेटिक रेटिनोपेथी क्या है?

यह स्थिति तब होती है जब मधुमेह रोग छोटी रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करता है और परिणामस्वरूप रेटिना नामक आँख के भाग को नुक्सान पहुँचता है। इसके कारण रेटिना में रक्त वाहिकाओं का रिसाव होता है या वह बंद हो जाती हैं। यह आपकी दृ-िट को प्रभावित कर सकता है।

जाँच महत्वपूर्ण क्यों है?

नेत्र जाँच आपकी मधुमेह की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अनुपचारित डायबेटिक रेटिनोपेथी कामकाजी उम्र के लोगों में दृ-िट हानि का सबसे आम कारण है। जब स्थिति का जल्दी पता लगा लिया जाता है, तो इलाज आपकी दृ-िट हानि को कम करने या रोकने में कारगर होता है।

याद रखें, डायबेटिक नेत्र जाँच को एक ऑपटीशियन ;प्रकाशविज्ञानशास्त्रीद्ध के साथ आपके सामान्य नेत्र परीक्षण के हिस्से के रूप में कवर नहीं किया जाता है। जाँच में आँख की अन्य स्थितियों को नहीं देखा जाता है और आपको नेत्र जाँच के लिए भी अपने ऑपटीशियन को नियमित रूप से दिखाना जारी रखना चाहिए।

क्या होगा?

1. हम आपकी आँखों की पुतलियों को अस्थायी रूप से बड़ा करने के लिए आपकी आँखों में बूँदे डालते हैं। आपको इन बूँदों से जलन हो सकती है।

2. हम आपकी आँखों के पिछले भाग की तस्वीरें लेते हैं। कैमरा आपकी आँखों के सम्पर्क में नहीं आता। हम तस्वीरों को समीक्षा के लिए एक विशे-ाज्ञ के पास भेजते हैं।

3. मुलाकात लगभग **30 मिनट** चलेगी।

4. हम आपकी जाँच के परिणाम बताने के लिए **6 सप्ताह** के अंदर आपको और आपके जीपी को एक पत्र भेजते हैं।

आपके सवालों के जवाब देना

ध्वू वजिमदध्?

प्रत्येक व-र्ा 12 या उससे अधिक उम्र वाले मधुमेह रोग के शिकार व्यक्ति को जाँच करवाने का प्रस्ताव दिया जाता है।

क्या इसके कोई दु-प्रभाव हैं?

आई ड्रॉप्स कुछ घंटों के लिए आपकी दृ-िट को प्रभावित कर सकते हैं, इसलिए आपको मुलाकात के बाद ड्राइव नहीं करना चाहिए।

यदि कुछ गलत है तो क्या होगा?

आपकी जाँच किए जाने के बाद एक विशे-ाज्ञ आपकी आँखों की तस्वीरों का अध्ययन करता है। यदि कोई समस्याएं हैं या कोई और प्रश्न हैं, तो हम दूसरे मूल्यांकन के लिए आपको वापिस बुला सकते हैं।

जाँच में क्या पता लग सकता है?

जाँच में निम्नलिखित पता चल सकता है:

- रेटिनोपेथी के ूरुआती संकेत
- आपको इलाज की आवश्यकता है या नहीं यह देखने के लिए क्या आपको अनुवर्ती मुलाकात की आवश्यकता है
- क्या आपको अधिक बारंबार जाँचों की आवश्यकता है