Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
টেলিফোন 020 7424 1000
ফ্যাক্স 020 7424 1001
ই-মেইল info@diabetes.org.uk
ওয়েবসাইট www.diabetes.org.uk

তথ্য

আপনার চোখ এবং ডায়াবিটিস

ডায়াবিটিস চোখের প্রায় সব অংশেই সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

ডায়াবিটিসের সাথে জড়িত চোখের এমন সব সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করতে, অথবা এ সমস্যাগুলি যাতে আরো খারাপের দিকে না যায় তার জন্য **আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা** অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি সম্ভব হয় তবে আপনার দীর্ঘ-কালীন গ্লুকোজ পরীক্ষাটি (HbA_{1c}) শতকরা ৭ ভাগে রাখা উচিত। ডাক্তার হয় সার্জারিতে না হয় ডায়াবিটিস ক্লিনিকে এই পরীক্ষাটি করবেন।

আপনার **রক্ত চাপ ১৪০/৮০-র নিচে** রাখতে পারলে চোখের জটিলতার ঝুঁকি কমানো যায়। আপনার ডাক্তার এবং নার্স HbA_{1c} এবং রক্ত চাপ, যা আপনার জন্য সঠিক, সে সম্পর্কে উপদেশ দিতে পারবেন, এবং কিভাবে এ লক্ষ্যে পৌঁছানো যায় সে সম্পর্কেও উপদেশ দেবেন।

নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করা জরুরী, **বছরে কমপক্ষে একবার**।

চোখে কি হতে পারে?

ঝাপসা (অস্পষ্ট) দৃষ্টি হতে পারে তখন যখন আপনি আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা শুরু করেন। এটা ঘটে কারণ, আপনার চিকিৎসার আগে, আপনার শরীর ডিহাইড্রেটেড বা জলশূণ্য হয়ে পড়েছিল কারণ আপনার শরীর রক্তের অতিরিক্ত গ্লুকোজের মাত্রার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছিল। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যখন স্বাভাবিক হতে শুরু করে তখন আপনার চোখের তরল বৃদ্ধি পায়। এর ফলে অল্প সময়ের জন্য দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে পড়ে।

ক্যাটারাক্ট বা চোখের ছানি হয় যদি আপনার অনেক দিন ধরে ডায়াবিটিস থেকে থাকে, এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে। চোখের লেন্স্-এ গ্লুকোজ জমে এটাকে মেঘাচ্ছন্ন করে ফেলে, তাই চোখের ভিতর দিয়ে আলো চোখের পিছনটা (রেটিনা) পযন্ত প্রবেশ করতে পারে না। এর জন্য অপারেশন (অস্ত্রোপচার) করা যায়, যাতে ক্ষতিগ্রস্ত লেন্স্টা সরিয়ে ফেলে তার পরিবর্তে প্লাস্টিকের একটা বসানো হয়।

রেটিনোপ্যাথি হয় যখন আপনার চোখের পিছনের লাইনিং বা আস্তরণের ক্ষতি হয়। এই সমস্যার প্রাথমিক পর্যায়কে বলা হয় 'ব্যাকগ্রাউণ্ড রেটিনোপ্যাথি বা রেটিনোপ্যাথির পটভূমি' এবং এটা হয় যখন ক্যাপিলারিসগুলি (ছোট রক্তবাহী শিরা) বেড়ে যায় এবং চোখের লাইনিং বা আস্তরণের (রেটিনার) উপর অতিরিক্ত তরল নির্গত হয়। এই রক্তবাহী শিরাগুলি যখন বন্ধ হয়ে যায় তখন আরো তরল নির্গত হতে শুরু করে, যে রক্তবাহী শিরাগুলি কাজ করছে না তার পরিবর্তে নতুন কিছুর জন্ম হয়। একে বলা হয় 'প্রলিফারেটিভ (বিস্তারমূলক) রেটিনো প্যাথি'। যখন নতুন নতুন রক্তবাহী শিরাগুলি বৃদ্ধি ও বিস্তার লাভ করে, তখন আপনার জন্য চোখে দেখা আরো কষ্টকর হয়ে পড়ে। যাদের টাইপ1 ডায়াবিটিস আছে তাদেরই এটা বেশি হয়।

ম্যাকালোপ্যাথি হয় তখন যখন রক্তবাহী শিরা থেকে তরল নির্গত হয়ে ম্যাকুলাতে জমে, যা চোখের লাইনিং-এর মধ্যে অবস্থিত। এটা আপনি যখন সামনাসামনি কোন কিছু দেখেন তখন আপনার দৃষ্টির উপর প্রভাব ফেলে। যাদের টাইপ2 ডায়াবিটিস আছে তাদেরই এটা বেশি হয়।

আমি কি অন্ধ হয়ে যাব?

ইউকে-র কর্মরত লোকদের মধ্যে অন্ধত্বের মূল কারণ হলো চোখের লাইনিং-এর ক্ষতি। এ জন্যই প্রতি বছর চোখ পরীক্ষা করানো অত্যন্ত জরুরী। এই পরীক্ষার সময় আপনার চোখে বিশেষ এক ধরনের ড্রপ দেওয়া হবে, যা আপনার চোখের মনিকে (পিউপিলকে) বড় করে ফেলবে। ডাক্তার তখন চোখের লাইনিংকে ভাল করে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। কোন কোন ডাক্তার বিশেষ ক্যামেরা দিয়ে চোখের পিছনের দিকের ছবি তোলেন। চোখের এই পরীক্ষা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি যতক্ষণ চোখে ভাল করে না দেখতে পারেন ততক্ষণ আপনি হয়ত জানতেই পারবেন না যে আপনার চোখের কোন ক্ষতি হয়েছে। আপনার চোখের কোন ক্ষতি হয়েছে কি না এই সব পরীক্ষার মাধ্যমে ডাক্তার তা ধরতে পারবেন। আপনার চোখের সমস্যা যত শীঘ্র ধরা পড়ে তত শীঘ্রই চিকিৎসা শুরু হতে পারে এবং এর অর্থ হলো চিকিৎসা সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বৃদ্ধি পাবে।

চোখের মনি বা পিউপিল বড় করার জন্য যে ড্রপ ব্যবহার করা হয় তাতে চোখে একটু জ্বালাপোড়া হতে পারে। আপনার চোখ হয়ত বেশ কিছু সময় ধরে বড় থাকবে, ফলে আপনার জন্য স্পষ্ট করে কিছু দেখা কষ্টকর হবে। চোখের পরীক্ষার পর কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত গাড়ি চালানো উচিত নয় এবং চোখের মনি স্বাভাবিক আকারে ফিরে না আসা পর্যন্ত সানগ্লাস পরলে আপনি হয়ত আরাম বোধ করতে পারেন।

এর চিকিৎসা কি?

অধিকাংশ ক্ষেত্রে লেইজার দিয়ে রেটিনোপ্যাথির চিকিৎসা করা হয়। আপনার ম্যাকুলায় যদি কোন ক্ষতি হয়ে থাকে, তবে লেইজার ব্যবহার করা ততটা নিরাপদ নয় কারণ এর ফলে সামনাসামনি কোন কিছু আপনি স্পষ্ট করে দেখতে পারবেন না।

- চোখের পরীক্ষার সময়েই লেইজারের চিকিৎসা শুরু হতে পারে।
- যে রক্তবাহী শিরা দিয়ে তরল নির্গত হয় সেগুলোকে বন্ধ করা এবং নতুন অস্বাভাবিক রক্তবাহী শিরাগুলি অপসারণের মাধ্যমে লেইজার কাজ করে।
- রেটিনোপ্যাথির কারণে আপনার দৃষ্টিশক্তি যদি ইতিমধ্যেই নষ্ট হয়ে গিয়ে থাকে, তবে লেইজার তা ফিরিয়ে আনতে সক্ষম হবে না, কিন্তু যে দৃষ্টিশক্তি বর্তমানে আপনার আছে তা রক্ষা করতে সক্ষম হবে।

লেইজার চিকিৎসায় কি খুব ব্যথা হয়?

বার বার এই চিকিৎসার দরকার না হলে, অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রে, লেইজার চিকিৎসার সাথে যদি ব্যথা বন্ধ করার জন্য একটি বিশেষ ড্রপ ব্যবহ্যর করা হয় তার ফলে খুব ব্যথা হয় না।

এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কি?

লেইজার চিকিৎসা আপনার দৃষ্টিশক্তির উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এটা কতটা প্রভাব ফেলবে তা নির্ভর করে কোন্ অংশের চিকিৎসার দরকার তার উপর। কেউ কেউ উপলব্ধি করেন যে, চোখের কোণা দিয়ে তারা কিছু দেখতে পারেন না। এর ফলে গাড়ি চালানো বিপজ্জনক হতে পারে। কেউ কেউ লক্ষ্য করেন যে, রাতে তারা ভাল দেখতে পারেন না।

আপনি যদি গাড়ি চালিয়ে থাকেন এবং লেইজার চিকিৎসা করান, তবে ডিভিএলএ-কে তা অবশ্যই জানাতে হবে। যদি আপনার লেইজার চিকিৎসা নাও হয়ে থাকে, এবং চোখের যদি কোন ক্ষতি হয়ে থাকে তবে গাড়ি চালানোর ব্যাপারে ডাক্তারের সঙ্গে আলাপ করুন।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে ফেক্সকো এমটি (FEXCO MT) যা
ওয়েস্টার্ণ ইউনিয়ন মানি ট্রান্সফার-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

 © Diabetes UK 2004