

માહિતી

તમારી આંખો અને ડાયાબીટીઝ

સપ્ટેમ્બર 2004

2 પાનામાંનું પાનું 1

ડાયાબીટીઝ તમારી આંખના લગભગ દરેક ભાગમાં સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે.

ડાયાબીટીઝ સંબંધિત આંખની સમસ્યાઓના વિકાસને રોકવામાં, અથવા તો જે સમસ્યાઓ હોય તે વધે નહિ તેની કોશિશ કરવામાં, તમારા **લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનો યોગ્ય કાબૂ** રાખવો તે અગત્યનું છે. જો શક્ય હોય તો તમારે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનો લાંબા-ગાળાનો 'ટેસ્ટ', (HbA_{1c}) 7 ટકા પર જાળવી રાખવો જોઈએ. સર્જરીમાં કે ડાયાબીટીઝ ક્લિનિકમાં ડોક્ટર આ 'ટેસ્ટ' કરશે.

તમારું **બ્લડ પ્રેશર 140/80 કરતાં નીચું** રાખવાથી તમારી આંખની સમસ્યાઓમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર કે નર્સ તમને HbA_{1c}ના સ્તર અને બ્લડ પ્રેશર વિશે અને ક્યા સ્તર તમારા માટે ઉચિત છે અને આ સ્તર સુધી પહોંચવા વિશે સલાહ આપી શકે છે.

તમે તમારી આંખોની નિયમિત તપાસ કરાવો, વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી એક વાર, તે અગત્યનું છે.

આંખને શું થઈ શકે?

ઝાંખી (અસ્પષ્ટ) દૃષ્ટિ જ્યારે તમે ડાયાબીટીઝ માટે પહેલીવાર સારવાર લેવાનું શરૂ કરો, ત્યારે ઝાંખી દૃષ્ટિનો અનુભવ થઈ શકે. આ થવાનું કારણ એ છે કે, તમે જ્યારે સારવાર કરાવો તે પૂર્વે ઊંચા પ્રમાણમાં ગ્લૂકોઝને પહોંચી વળવાની કોશિશમાં તમારું શરીર 'ડીલાઈટ્રેટ' (જલવિહીન – સૂ કું) થઈ ગયું હોય છે. જ્યારે લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ સામાન્ય સ્તરે આવવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે, તમારી આંખમાં પ્રવાહીનો વધારો થાય છે, જે અમુક સમય માટે તમારી દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટેરેક્ટ (આંખના મોતિયા) (Cataracts) જ્યારે તમને ડાયાબીટીસ ઘણા સમય (વર્ષો)થી હોય અને લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઊંચું રહ્યું હોય, ત્યારે થાય છે. ગ્લૂકોઝ આંખના 'લેન્સ'માં જમા થાય છે, જેથી તમારી આંખમાં એક પ્રકારનું વાદળ છવાઈ જાય છે, જેના કારણે તમારી આંખના પાછળના ભાગ (રેટિના) (retina) સુધી સુધી પ્રકાશ પહોંચી શકતો નથી. એક ઓપરેશન કરાવવા માટે તમને સૂચવવામાં આવે, જે દ્વારા હાનિ પહોંચેલ 'લેન્સ'ને બદલીને પ્લાસ્ટિકનો લેન્સ મૂકવામાં આવે છે.

રેટિનોપથી (Retinopathy) આંખના પડની હાનિને રેટિનોપથી કહેવામાં આવે છે. આના શરૂઆતના સમયગાળાને 'બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી' કહેવામાં આવે છે. નાની નાની રક્તવાહિનીઓ હોય છે તે મોટી થાય છે જેથી આંખના પડ (રેટિના)માં વધારાનું પ્રવાહી ગળે છે. જેમ જેમ આ રક્તવાહિનીઓ 'બ્લોક' થઈ જાય છે અને વધુ પ્રવાહી ગળવા માંડે છે ત્યારે, જે રક્તવાહિનીઓ બરાબર કામ ન કરતી હોય તેના બદલામાં નવી રક્તવાહિનીઓની વૃદ્ધિ થાય છે. આને 'પ્રોલિફરેટિવ (પ્રસરતી) રેટિનોપથી' કહેવામાં આવે છે. જેમ નવી રક્તવાહિનીઓની વૃદ્ધિ થાય છે અને વિસ્તરે છે તેમ તમને જોવામાં વધુ મુશ્કેલી પડે છે. જે લોકોને ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 1 હોય છે તે લોકોમાં આ સામાન્ય હોય છે.

મેક્યુલોપથી (Maculopathy) જ્યારે ગળતી રક્તવાહિનીઓમાંથી પ્રવાહી 'મેક્યુલા' (આંખના પડ)માં જમા થાય છે ત્યારે થાય છે. આની અસર તમે સીધું જોતા હો ત્યારે જે દેખાય તેમાં થાય છે. જે લોકોને ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2 હોય છે તેઓમાં આ સામાન્ય હોય છે.

ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટેની ચેરીટી

ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) બ્રિટીશ ડાયાબેટિક એસોસિએશન (British Diabetic Association)નું કાર્યકારી નામ છે
કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 10 Parkway, London NW1 7AA
રજિસ્ટર્ડ ઈન ઈંગ્લેન્ડ નંબર 339181 રજિસ્ટર્ડ ચેરીટી નંબર 215199

Gujarati – Your eyes and diabetes

શું હું અંધ થઈ જઈશ?

યુકેમાં કામ કરતી ઉંમરના લોકોમાં આંખના પડમાં નુકસાન તે અંધપણાનું એક મુખ્ય કારણ છે. એટલે માટે એ ખૂબજ અગત્યનું છે તમે તમારી આંખોની તપાસ દર વર્ષે કરાવો. આ 'ચેકઅપ'માં તમારી આંખમાં ખાસ ટીપાં નાખવામાં આવશે જે તમારા આંખની કીકી (આંખના મધ્યમાં કાળો ભાગ)ને મોટી કરે છે. ત્યારબાદ ડોક્ટર તમારી આંખનું પડ કાળજીપૂર્વક જોઈ શકે છે. અમુક ડોક્ટર પાસે વિશિષ્ટ કેમેરાઓ હોય છે જેના વડે તેઓ આંખના પાછળના ભાગનો 'ફોટો' પાડી શકે છે. આંખોની તપાસ ખૂબજ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યાં સુધી તમને સારી રીતે દેખાવાનું બંધ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી કદાચ તમને ખબર ન પડે કે તમારી આંખમાં કોઈ હાનિ છે, પરંતુ આ તપાસ દ્વારા આંખમાં સમસ્યાઓના કોઈ પણ ચિહ્નો હશે તે ડોક્ટર જાણી શકાશે. સમસ્યાઓની જેટલી જલદી જાણ થશે તેટલી જલદી તેની સારવાર થઈ શકશે, જેનો અર્થ એ કે તમારી સારવાર સફળ થાય તેવી સારી શક્યતા છે.

આંખની કીકીને મોટી કરવા માટેના ટીપાં કદાચ જરા ડંખશે. તમારી આંખો અમુક સમય માટે મોટી રહેશે એવી શક્યતા છે, જે કારણે તમને સ્પષ્ટતાથી જોવામાં તકલીફ પડશે. આંખની તપાસ બાદના થોડા કલાકો સુધી તમારે વાહન હાંકવું ન જ જોઈએ અને જ્યાં સુધી કીકી ફરી પાછી તેના સામાન્ય કદ સુધી ન પહોંચે ત્યાં સુધી 'સનગ્લાસીસ' (તડકામાં પહેરવાના કાળા ચશ્મા) પહેરવા વધુ આરામદાયક લાગી શકે.

સારવાર શું છે?

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં 'રેટિનોપથી'ની સારવાર 'લેઝર' દ્વારા થઈ શકે છે. જો તમારા 'મેક્યુલા'માં હાનિ હશે, તો 'લેઝર'નો ઉપયોગ કરવો સુરક્ષિત નથી, કારણ કે તેનાથી તમે સીધા જોતા હો ત્યારે સ્પષ્ટતાથી દેખાવાનું બંધ થઈ શકે છે.

- 'લેઝર' દ્વારા સારવાર તમારી આંખોની તપાસ થઈ રહી હોય ત્યારે કદાચ ચાલુ થઈ શકે.
- 'લેઝર' ગળતી રક્તવાહિનીઓને બંધ કરે છે અને નવી જે અસાધારણ રક્તવાહિનીઓ હોય તેને નાબૂદ કરે છે.
- 'રેટિનોપથી'ને કારણે તમારી દૃષ્ટિ ચાલી ગઈ હશે તો 'લેઝર' સારવાર તેને પાછી ન લાવી શકે, પરંતુ બચેલી દૃષ્ટિને જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.

શું 'લેઝર' સારવારમાં દુખાવો થશે?

મોટા ભાગના લોકોને એવું જણાયું છે કે, ખાસ 'પેઈન ક્લિંગ' (દુખાવો ઓછા કરવાના) ટીપાંથી તેમને દુખાવો નથી થતો સિવાય કે 'લેઝર'ની ઘણી બધી સારવાર કરવી પડે.

આડઅસરો શું છે?

'લેઝર' સારવાર કદાચ તમારી દૃષ્ટિને અસર કરે. તે કેવી રીતે અસર કરશે તેનો આધાર કયા વિસ્તારમાં સારવારની જરૂર છે તેના પર છે. અમુક લોકોને એવું જણાય છે તેઓને 'આજુબાજુ'માં જોઈ શકવાનું બંધ થઈ જાય છે. આ કારણે વાહન હાંકવું અસુરક્ષિત થઈ શકે. અન્ય લોકોને એવું જણાયું છે કે તેઓ રાત્રે સારી રીતે જોઈ શકતા નથી.

જો તમે કાર ચલાવતા હો અને તમને 'લેઝર' સારવાર આપવામાં આવી હોય, તો તમારે DVLA (ડી.વી.એલ.એ.)ને કહેવું જોઈએ. જો તમે 'લેઝર' સારવાર ન લીધી હોય પરંતુ તમારી આંખમાં હાનિ હોય તો વાહન હાંકવા વિશે તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ.

યુકેમાં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી સાબાર ટેકો

