



मधुमेही रेटिनोपैथी सूचना पत्रक

मधुमेही रेटिनोपैथी क्या है?

मधुमेही रेटिनोपैथी एक सामान्य नेत्र समस्या है जो उन लोगों में हो सकती है जिन्होंने लंबे समय से मधुमेह का अनुभव किया है। इसे कभी-कभी "आँखों में मधुमेह" भी कहा जाता है। उच्च रक्त शर्करा धीरे-धीरे आँख के पीछे के छोटे रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है, जिसे रेटिना कहा जाता है। समय के साथ, नई अस्वस्थ रक्त वाहिकाएँ बन सकती हैं, या आपके रेटिना का कुछ हिस्सा सूज सकता है और आपकी दृष्टि को खराब कर सकता है। बिना उपचार के, यह गंभीर दृष्टि समस्याओं का कारण बन सकता है।

किसे जोखिम है?

टाइप 1 या टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित कोई भी व्यक्ति मधुमेही रेटिनोपैथी प्राप्त कर सकता है। आपका जोखिम अधिक होता है यदि आप:

- कई वर्षों से मधुमेह से ग्रसित हैं
- अपने रक्त शर्करा को स्वस्थ सीमा में बनाए रखने में कठिनाई है
- उच्च रक्तचाप या उच्च कोलेस्ट्रॉल है
- गर्भवती हैं
- सिगरेट धूम्रपान करते हैं

लक्षण क्या हैं?

आपको प्रारंभिक चरणों में कोई लक्षण महसूस नहीं हो सकते हैं। जैसे-जैसे रोग बढ़ता है, आपको हो सकता है:

- धुंधली या बदलती हुई दृष्टि
- दृष्टि में धब्बे या फ्लोटर्स



- आपकी दृष्टि में अंधेरा पैच या गायब क्षेत्र
- रात में देखने में परेशानी

क्योंकि दृष्टि हानि धीरे-धीरे और बिना दर्द हो सकती है, अति आवश्यक है कि नियमित रूप से नेत्र परीक्षण कराएँ।

इसका निदान कैसे होता है?

एक नेत्र चिकित्सक मधुमेही रेटिनोपैथी की जाँच करता है:

- एक पूर्ण परीक्षा करके, जिसमें आपके आँख के पीछे रेटिना को देखने के लिए विस्तार (डाईलेशन) शामिल है
- आपके आँख के पीछे सूजन की जाँच के लिए एक स्कैन
- आपका नेत्र चिकित्सक रक्त वाहिकाओं की जाँच करने के लिए फोटो ले सकता है या विशेष इमेजिंग का उपयोग कर सकता है

उपचार विकल्प

आपको प्रारंभिक चरणों में उपचार की आवश्यकता नहीं हो सकती है, बस अपने रक्त शर्करा का अच्छा नियंत्रण और नियमित नेत्र परीक्षण पर्याप्त हो सकता है। यदि स्थिति बिगड़ती है, तो आपका डॉक्टर सुझाव दे सकता है:

- सूजन को कम करने और नई अस्वस्थ रक्त वाहिकाओं के बढ़ने से रोकने के लिए आँख में इंजेक्शन
- अस्वस्थ रक्त वाहिकाओं के बढ़ने से रोकने के लिए लेज़र उपचार
- आँख के अंदर रक्त या निशान उतक को हटाने के लिए सर्जरी, यदि खून आ गया हो

मधुमेही रेटिनोपैथी के साथ जीना

- मधुमेह और रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रॉल जैसे अन्य जोखिम कारकों को प्रबंधित करने के लिए अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ काम करें



- चाहे आपकी दृष्टि अच्छी हो, फिर भी वार्षिक नेत्र परीक्षा कराएँ
- अपनी दृष्टि में बदलाव आने पर अपने नेत्र चिकित्सक से संपर्क करें

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: क्या मधुमेही रेटिनोपैथी को पलटा जा सकता है?

उत्तर: प्रारंभिक परिवर्तन कभी-कभी बेहतर रक्त शर्करा नियंत्रण से सुधार सकते हैं। बाद के चरणों में नुकसान को बढ़ने से रोकने के लिए उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

प्रश्न: क्या मैं अंधा हो जाऊँगा?

उत्तर: यदि इसका उपचार नहीं किया गया, तो यह गंभीर दृष्टि हानि का कारण बन सकता है। लेकिन प्रारंभिक देखभाल के साथ, कई लोग अच्छी दृष्टि बनाए रखते हैं।

प्रश्न: क्या मैं इसे रोक सकता हूँ?

उत्तर: हाँ, अपने मधुमेह को नियंत्रण में रखकर, सिगरेट न पीकर, और हर साल एक पूर्ण नेत्र परीक्षा करवाकर।

यह दस्तावेज़ डॉ. स्टीव अर्शिनाॅफ द्वारा समीक्षा किया गया था।