



# ذیابیطس کی رتینوپیتھی کی معلوماتی شیٹ

## ذیابیطس کی رتینوپیتھی کیا ہے؟

ذیابیطس کی رتینوپیتھی ایک عام آنکھ کی بیماری ہے جو ان لوگوں میں ہو سکتی ہے جو لمبے عرصے سے ذیابیطس کے شکار ہوں۔ اسے کبھی کبھار "آنکھ میں ذیابیطس" بھی کہا جاتا ہے۔ زیادہ خون میں شکر آہستہ آہستہ آنکھ کے پچھلے حصے میں موجود چھوٹے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچاتی ہے، جسے ریٹینا کہا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ، نئے غیر صحتمند خون کی نالیاں آگ سکتی ہیں، یا آپ کے ریٹینا کا حصہ سوچ سکتا ہے اور آپ کی نظر کو خراب کر سکتا ہے۔ علاج کے بغیر، یہ سنگین نظر کی مشکلات کی طرف لے جا سکتا ہے۔

## خطرے میں کون ہے؟

کسی بھی ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریض کو ذیابیطس کی رتینوپیتھی ہو سکتی ہے۔ آپ کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے اگر آپ:

- طویل عرصے سے ذیابیطس میں مبتلا ہیں
- خون میں شکر کو صحتمند حد میں رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے
- آپ کو ہائی بلڈ پریشر یا ہائی کولیسٹرول ہو
- حاملہ ہوں
- سگریٹ نوشی کرتے ہوں

## علامات کیا ہیں؟

آپ ابتدائی مراحل میں کوئی علامات محسوس نہیں کر سکتے۔ جب بیماری بڑھتی ہے، تو آپ کو ہو سکتا ہے:

- دھندلی یا بدلتی ہوئی نظر
- نظر میں داغ یا فلوٹرز
- نظر میں سیاہ دھبے یا غائب حصے
- رات کا وقت دیکھنے میں دشواری

چونکہ نظر کا کھونا آہستہ آہستہ اور بغیر درد کے ہو سکتا ہے، اس لیے باقاعدہ آنکھوں کے معائنے کروانا بہت ضروری ہے۔

## اسے کیسے تشخیص کیا جاتا ہے؟

ایک آنکھوں کا ڈاکٹر ذیابیطس کی رتینوپیتھی کی تشخیص کرنے کے لیے درج ذیل اقدامات کرتا ہے:

- مکمل معائنہ، بشمول آنکھ کی پچھلی سائیڈ پر ریٹینا کو دیکھنے کے لیے آنکھوں کا پھیلاؤ



- آنکھ کے پچھلے حصے میں سوجن کو چیک کرنے کے لئے سکین
- آپ کا آنکھوں کا ڈاکٹر ممکنہ طور پر خون کی نالیاں چیک کرنے کے لیے تصاویر یا خاص امیجنگ بھی استعمال کر سکتا ہے

## علاج کے اختیارات

ابتدائی مراحل میں آپ کو علاج کی ضرورت نہیں ہو سکتی، بس اپنی خون میں شکر کو بہتر کنٹرول میں رکھنا اور باقاعدہ آنکھوں کے معائنے کروانا ضروری ہے۔ اگر صورتحال بگڑتی ہے، تو آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے سکتا ہے

- سوجن کو کم کرنے اور نئی غیر صحتمند خون کی نالیوں کے بڑھنے کو روکنے کے لیے آنکھوں میں انجکشن
- غیر صحت مند خون کی نالیوں کو بڑھنے سے روکنے کے لیے لیزر علاج
- آنکھ کے اندر خون یا داغ کو ہٹانے کے لیے سرجری

## ذیابیطس کی رتینوپیتھی کے ساتھ زندگی گزارنا

- ذیابیطس اور بلڈ پریشر، کولیسٹرول جیسے دیگر خطرے والے عوامل کو منظم کرنے کے لیے اپنی صحت کی دیکھ بھال کے ٹیم کے ساتھ کام کریں
- ہر سال آنکھوں کا معائنہ کرائیں، حتیٰ کہ اگر آپ اچھی طرح دیکھ سکتے ہیں
- اگر آپ کی نظر میں کوئی تبدیلی آئے تو فوراً اپنے آنکھوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں

## عام طور پر پوچھے جانے والے سوالات

س: کیا ذیابیطس کی رتینوپیتھی کو واپس لایا جا سکتا ہے؟

ج: ابتدائی تبدیلیاں بعض اوقات بہتر خون میں شکر کنٹرول کے ساتھ بہتر ہو سکتی ہیں۔ بعد کے مراحل کو زیادہ نقصان ہونے سے روکنے کے لئے علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

س: کیا میں نابینا ہو جاؤں گا؟

ج: اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ شدید نظری نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ لیکن جلد دیکھ بھال کے ساتھ، کئی لوگ اچھی نظر رکھتے ہیں۔

س: کیا میں اسے روک سکتا ہوں؟

ج: جی ہاں، ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھ کر، سگریٹ نوشی سے پرہیز کر کے، اور ہر سال مکمل آنکھوں کا معائنہ کروا کر۔

یہ دستاویز ڈاکٹر سٹیو آرشیناف نے جائزہ لیا ہے۔