

ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

Your guide to diabetic retinopathy

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ
Important information about signs of changes to your eyes caused by diabetes

(Punjabi)



ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

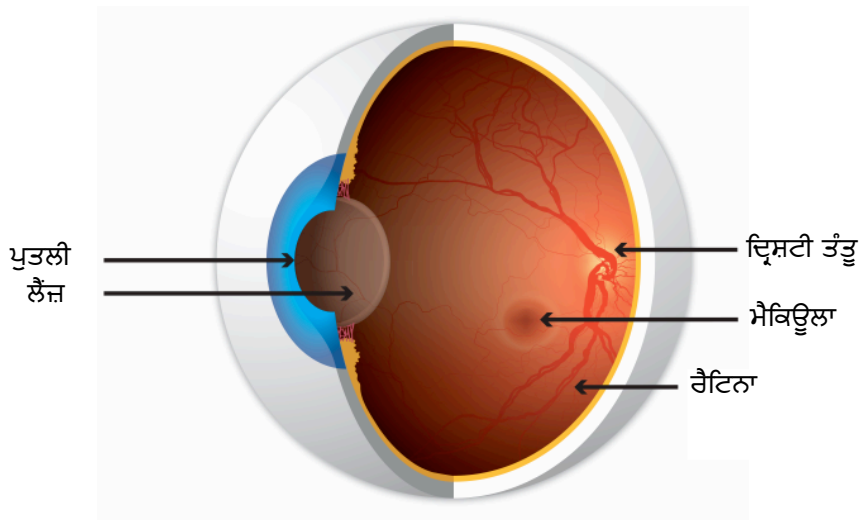
ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- 1 → ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- 2 → ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- 3 → ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ।

ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਰੈਟਿਨਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅੱਖ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਚਿੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟਿਨਾ ਤਕ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੋਵੇ। ਹੈ। ਜੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟਿਨਾ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਨਜ਼ਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ, ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੁਆਰਾ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਐਫ੍ਰੋ-ਕੈਰੇਬਿਅਨ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਅਡਵਾਂਸਡ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (HbA1c) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀਆਂ (ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪਟੀਸ਼ਿਅਨ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ) ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟਿਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟਿਨਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ:

- ਉਹ ਥੋੜੀਆਂ ਫੁੱਲ ਜਾਣ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਐਨਿਊਰਿਜ਼ਮ)
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ (ਰੈਟਿਨਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ)
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲੇ (ਏਕਸਿਊਡੇਟਜ਼)

ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਅਡਵਾਂਸਡ ਪੜਾਅ

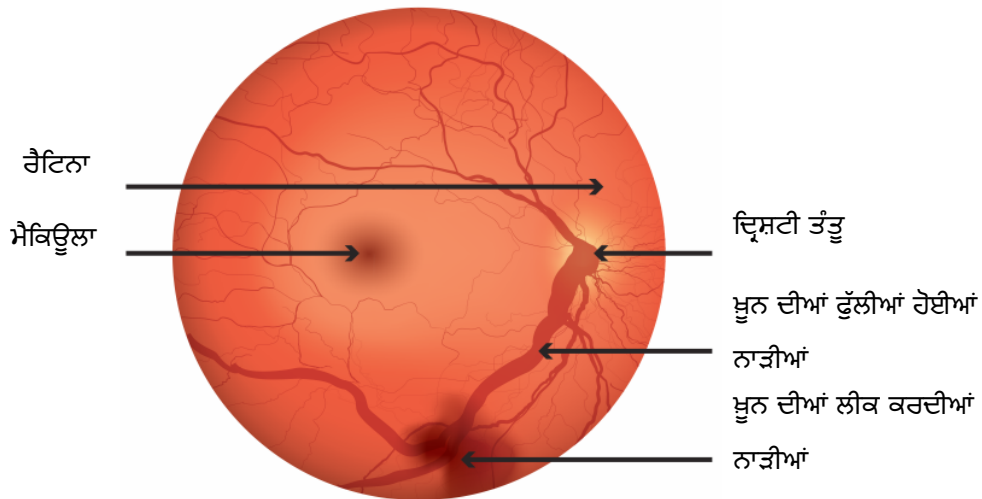
ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ

ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੈਟਿਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ

ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟਿਨਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



ਮੈਕਿਊਲੋਪੈਥੀ

ਮੈਕਿਊਲਾ ਰੈਟਿਨਾ ਦਾ ਛੋਟਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਰੈਟਿਨਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਕਿਊਲੋਪੈਥੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਕਿਊਲਾ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਕਿਊਲੋਪੈਥੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

✦ www.nhs.uk/diabeticeye

✦ www.diabetes.org.uk

✦ www.mib.org.uk



ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਜਨਵਰੀ 2015

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

© Crown copyright 2015

ਵੈਬ ਪਤਾ

www.nhs.uk/diabeticeye

NHS ਸਕੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ