

ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) અંગે માહિતી

પુનરાવલોકન માર્ચ 2009

તમારી આંખો અને ડાયાબિટીસ

ડાયાબિટીસની સંભવિત લાંબા ગાળાની જટિલતાઓ પૈકી રેટિનોપથી એક છે, જે આંખોને અસર કરે છે.

ડાયાબેટિક રેટિનોપથી એ કામ કરવાની વય વાળી વસ્તીમાં અંધાપાનું મુખ્ય કારણ છે. ડાયાબિટીસ હોવાથી તમારી આંખોને કઈ રીતે અને કેમ અસર થઈ શકે છે અને તેમનું રક્ષણ કરવા તમે શું કરી શકો તે અંગે આ માહિતી પત્રિકા તમને વધુ જાણવામાં મદદ કરશે.

રેટિનોપથી શું છે?

રેટિનોપથી રેટિના એટલે કે નેત્રપટલ (આંખની પાછળ આવેલો જોવાનો ભાગ)માં પરિવર્તન કરે છે. જોવા માટે, લાઈટ પસાર થઈને રેટિનામાં, વ જે કંઈપણ નડયા વિના, જઈ શકવી જોઈએ. રેટિનોપથી ત્યારે થાય જ્યારે રેટિનામાંની રક્તવાહિનીઓ અવરુદ્ધ થઈ જાય, લીક થવા લાગે અથવા અવ્યવસ્થિત રીતે વિકસે. આ નુકસાન લાઈટને પસાર થઈ રેટિનામાં જવામાં નડતરૂપ બને છે અને, જે તેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો, તે દ્રષ્ટિને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.



રેટિનોપથીના પ્રકાર

બીમારી કેટલી વધી ગઈ છે તેના આધારે રેટિનોપથીના ત્રણ પ્રકાર છે.

1. **બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી** – એ રેટિનામાં થયેલાં પરિવર્તનના જોઈ શકાય તેવા પ્રારંભિક ચિહ્નોનું વર્ણન કરે છે. જ્યાં સુધી બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી મેંક્યૂલા (નીચે મેંક્યૂલોપથી જુઓ) પર ન થાય ત્યાં સુધી તે શરૂઆતમાં તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરશે નહીં. જોકે બેકગ્રાઉન્ડ રેટિનોપથી આગળ વધીને રેટિનોપથીના અન્ય વધુ ગંભીર પ્રકાર બની શકે છે, તેથી તમારી ડાયાબિટીસ હેલ્થકેર ટીમ દ્વારા તેની કાળજીપૂર્વક દેખરેખ થવી જોઈએ.

2. **પ્રોલિફરેટિવ (પ્રસરતી) રેટિનોપથી** – રેટિનાના એવા મોટા વિસ્તારોનું વર્ણન કરે છે કે જેને લોહીનો પુરવઠો બરાબર ન મળતો હોય, જેના કારણે તમારી દ્રષ્ટિને અસર થઈ શકે છે.
3. **મેંક્યૂલોપથી** – એ મેંક્યૂલાની આસપાસ થતાં પરિવર્તનોને અપાયેલું નામ છે. મેંક્યૂલા તમારા રેટિનાનું કેન્દ્ર અને આંખનો તે ભાગ છે જેનો ઉપયોગ નજીકના, વિસ્તૃત કામ માટે કરવામાં આવે છે. સામાન્યપણે મેંક્યૂલોપથી ધરાવતા લોકોની દ્રષ્ટિ થોડી ઓછી થઈ જાય છે અને તેના કારણે અંધાપો આવી શકે છે.

મને રેટિનોપથી છે કે નહીં તે હું કેવી રીતે જાણું?

પ્રારંભિક તબક્કાઓમાં રેટિનોપથીના કોઈ દેખીતા લક્ષણો હોતા નથી, તેથી તે વધી ન જાય ત્યાં સુધી તમે નહીં જાણો તેમ બની શકે છે. આ તબક્કે દરેક વ્યક્તિએ અનુભવેલા લક્ષણો જુદા હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો નીચેનાનું વર્ણન કરતા હોય છે:

- કાળી 'તરતી વસ્તુઓ' અથવા કરોળિયા જેવા આકારો દેખાય
- ડાઘા અને ધબ્બા દેખાય
- આંખપભરી દ્રષ્ટિ હોવી - જાણે પાણી જેટલું સાફ ન હોય તેવા કોઈ પ્રવાહીના પડમાંથી જોઈ રહ્યા હોય તેમ.

રેટિનોપથીનું વહેવાસર નિદાન ચાવીરૂપ છે. જેટલી જલદી તકલીફો શોધાય અને તેની સારવાર કરવામાં આવે એટલી સફળ સારવાર હોવાની સંભાવના હોય છે. રેટિનોપથીનું વહેવા નિદાન થાય તેની ખાતરી કરવા માટે તમારે વર્ષે એક વાર તમારી આંખોનું સ્ક્રીનિંગ કરાવવું જોઈએ.

સ્ક્રીનિંગ કઈ રીતે થાય છે?

રેટિનોપથીનું સ્ક્રીનિંગ એ દ્રષ્ટિ પરીક્ષણથી જુદું હોય છે. ડાયાબિટીસથી પીડાતા લોકો વિના મૂલ્યે વાર્ષિક રેટિનલ સ્ક્રીનિંગના હકદાર છે. સામાન્યપણે એક ખાસ ડિજિટલ કેમેરા વડે તમારા રેટિનાનો ફોટો લઈને સ્ક્રીનિંગ કરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો માટે આ ફોટો કોઈ કામનો હોતો નથી અને આવા કિસ્સામાં તમારે સ્ક્રીનિંગ માટે નિષ્ણાત પાસે જવું પડી શકે છે.



તેની સારવાર કઈ રીતે થાય/તેને કઈ રીતે ઠીક કરવામાં આવે?

રેટિનોપથી ઠીક કરી શકાતો નથી અને જઈ ચૂકી હોય તેટલી દ્રષ્ટિને સારવાર પાછી લાવી શકે નહીં - પણ તે વધુ નુકસાન થતા અટકાવી શકે છે.

રેટિનોપથીની સારવાર લેઝર થેરાપી વડે કરવામાં આવે છે, જે લીક થતી રક્તવાહિનીઓને વધુ બગડતા અટકાવવા માટે લેઝર લાઈટના નાના ફુવારા વાપરીને સીલ કરે છે.

તમારી લેઝર સારવાર લગભગ હંમેશાં એક આઉટપેશન્ટ તરીકે, આંખના નિષ્ણાત દ્વારા કરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તમે ઘેર જઈ શકો છો. કેટલાક લોકો માટે એકલી લેઝર સારવાર પૂરતી નથી હોતી અને ઓપરેશનની જરૂર પડે છે.

હું રેટિનોપથી થતા કઈ રીતે અટકાવી શકું?

સારી વાત એ છે કે બ્લડ ગ્લુકોઝ, લોહીમાંની ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ સહિત) અને બ્લડ પ્રેશરનાં સ્તરો બને એટલા સામાન્યની આસપાસ રાખી (સાથોસાથ સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવી)ને તમે રેટિનોપથી સામે રક્ષા કરવામાં મદદ કરી શકો છો. કોઈપણ તકલીફો વહેલાસર ઓળખવા માટે તમારી ડાયાબિટીસ ફેર ટીમ દ્વારા નિયમિત સ્વાસ્થ્ય તપાસો કરાવી અગત્યની છે જેથી તેમની અસરકારક રીતે સારવાર કરી શકાય.

આંખની અન્ય તકલીફો

ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકો તેમની આંખોની અન્ય તકલીફો અનુભવે તેમ બની શકે છે. આ બીમારી સંબંધિત આંખોની બે અન્ય તકલીફો છે.

- **આંખપવાળી દ્રષ્ટિ** – આ નિદાન ન થયેલા ડાયાબિટીસની નિશાની હોઈ શકે છે અને બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો ઊંચા હોય ત્યારે પણ અનુભવી શકાય છે. આનું કારણ છે કે જ્યારે બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ ઊંચા હોય ત્યારે આંખનું લેન્સ ગ્લુકોઝ અને પ્રવાહી શોષી લે છે જેથી કરીને આંખોમાં સોજા આવે છે જેના કારણે દ્રષ્ટિ આંખપવાળી બને છે. આ રેટિનોપથી કરતાં જુદી છે અને બ્લડ ગ્લુકોઝનાં સ્તરો સામાન્ય મર્યાદામાં પાછા ફરવાની સાથે દૂર થઈ જશે.
- **કેટરેક્ટસ** – તેમાં આંખનું લેન્સ સખત અને આંખું થઈ જાય છે. ડાયાબિટીસ થયો હોય તેવા લોકોને કેટરેક્ટસ અને તે પણ નાની ઉંમરે થવાની વધુ સંભાવના હોય છે. જો કેટરેક્ટસ દ્રષ્ટિને અસર કરે તો જ તેની સારવાર કરવાની જરૂર પડે છે, જે લેન્સ કાઢીને તેની જગ્યાએ ઇમ્પ્લાન્ટ લગાવવા માટે ઓપરેશન દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આ વિષય પર વધુ વાંચવા માટે તમને કદાચ અમારા અન્ય Diabetes UK સંસાધનોમાં રસ પડશે:

તમારી આંખો અને ડાયાબિટીસ પુસ્તિકા

ડાયાબિટીસને સમજવો.