

আপনার জন্য ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি সম্পর্কিত নির্দেশিকা

Your guide to diabetic retinopathy

ডায়াবেটিসের কারণে আপনার চোখে সংঘটিত পরিবর্তনের লক্ষণসমূহ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলী

Important information about signs of changes to your eyes caused by dia

(Bengali)



এই লিফলেটটি কার জন্য?

এই লিফলেটটি সেইসব ব্যক্তিদের জন্য যাদের ডায়াবেটিক চোখের স্ক্রিনিং-এর মাধ্যমে প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথি ধরা পড়েছে।

এখানে বিস্তারিত বিবরণ রয়েছে:

1→

আপনার চোখে কী কী পরিবর্তন ঘটেছে

2→

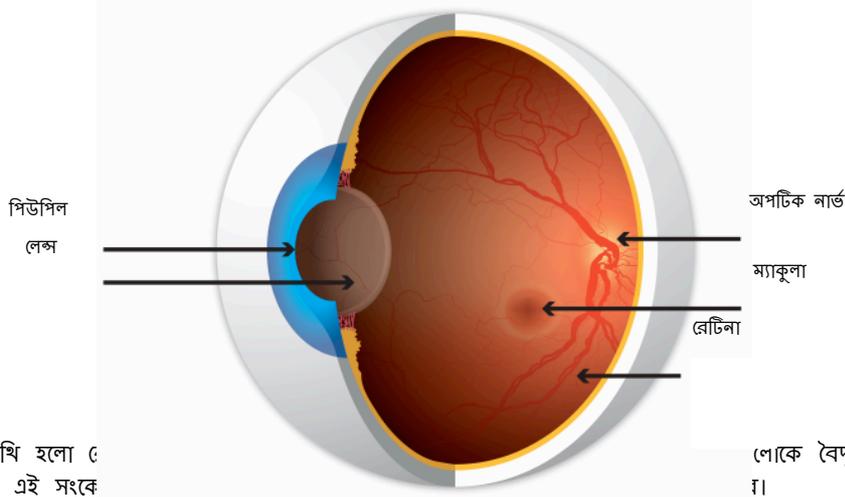
সময়ের সাথে সাথে কীভাবে আপনার অবস্থার উন্নতি হতে পারে

3→

বেশি মারাত্মক পরিবর্তনসমূহের ঝুঁকি কমাতে আপনি কী করতে পারেন

আপনার আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের সাথে তথ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করতে চাইতে পারেন

ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি কী?



ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি হলো যে
করে। আপনার মস্তিষ্ক এই সংকে

পোকে বৈদ্যুতিক সংকেতে রূপান্তরিত
য়।

রক্তনালিকাগুলো আপনার রেটিনাতে অক্সিজেন এবং পুষ্টি পৌঁছে দেয়। আপনার ডায়াবেটিস থাকলে তা এইসব রক্তনালিকাকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করতে পারে, বিশেষ করে ডায়াবেটিস যদি দুর্বলভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়ে থাকে। পরিবর্তনগুলো যদি মারাত্মক ধরনের হয়ে থাকে তাহলে তা আপনার রেটিনাকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে এবং আপনার দৃষ্টিশক্তি নষ্ট করে দিতে পারে।

চিকিৎসাহীন ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি দৃষ্টিশক্তি হারানোর অন্যতম সাধারণ কারণ। আপনার ডায়াবেটিস ডায়েট, ট্যাবলেট অথবা ইনসুলিন যে কোনোটি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হোক না কেন আপনার ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি হওয়ার ঝুঁকি থেকেই যায়।



কে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন?

আপনি ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির বেশ খানিকটা ঝুঁকিতে রয়েছেন যদি আপনি/আপনার:

- দীর্ঘ সময় যাবত ডায়াবেটিসে ভুগে থাকেন
- দুর্বলভাবে নিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থাকে
- উচ্চ রক্তচাপ থেকে থাকে
- গর্ভবতী হয়ে থাকেন
- জাতিগতভাবে এশিয় বা আফ্রো-ক্যারিবিয়ান ধারার হয়ে থাকেন

আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নিলে তা আপনার ক্রমবর্ধমান রেটিনোপ্যাথির ঝুঁকি কমাতে পারে এবং যেসব কারণে পরিবর্তন সাধিত হয় সেসবের হার কমাতে পারে।

আপনার ডায়াবেটিক চোখের স্ক্রিনিং নিয়মিতভাবে করিয়ে নেয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি জটিল অবস্থায় না পৌঁছা পর্যন্ত তেমন কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না। উপযুক্ত সময়ে চিকিৎসা গ্রহণ করলে তা আপনার দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হওয়ার হার কমাতে অথবা প্রতিরোধ করতে ফলপ্রসূ হবে।

সাহায্য পেতে আমি কী করতে পারি?

আপনি আপনার রেটিনোপ্যাথির অবস্থা আরও খারাপ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন যদি:

- আপনি প্রতি বছর আপনার ডায়াবেটিক চোখের স্ক্রিনিং করিয়ে নেয়া অব্যাহত রাখেন
- আপনার ব্লাড সুগারের (HbA1c) স্তর আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের পরামর্শ মারফিক থাকে
- আপনার রক্তচাপ বাড়লো কিনা তা পরীক্ষা করতে নিয়মিতভাবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের সাথে সাক্ষাৎ করেন
- আপনার রক্তে চর্বি'র পরিমাণ (cholesterol) আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের পরামর্শ মারফিক থাকে
- আপনার দৃষ্টিশক্তির ব্যাপারে নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে পেশাদার পরামর্শ গ্রহণ করেন
- আপনি স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার খান
- আপনার ওজন বেড়ে গেলে আপনি অতিরিক্ত ওজন ঝেড়ে ফেলার চেষ্টা করেন
- আপনি নির্দেশমতো ঔষধ সেবন করেন
- আপনি নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করেন
- ধূমপায়ী হয়ে থাকলে আপনি ধূমপান কমাতে বা বাদ দিতে চেষ্টা করেন

মনে রাখবেন, সাধারণভাবে চোখ পরীক্ষার জন্য নিয়মিতভাবে একজন চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ করার পাশাপাশি আপনার উচিত ডায়াবেটিক চোখের স্ক্রিনিং করিয়ে নেয়া।

প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথি কী?

প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথি হলো ডায়াবেটিসের কারণে আপনার রেটিনাতে সংঘটিত প্রাথমিক পরিবর্তনসমূহ। প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথি সাধারণ।

এই পর্যায়ে, ডায়াবেটিস আপনার রেটিনাস্থিত ক্ষুদ্র রক্তনালিকাগুলোকে প্রভাবিত করতে শুরু করেছে। এর অর্থ হলো সেগুলো হয়ত:

- সামান্য স্ফীত হয়ে গেছে (microaneurysms)



- রক্তক্ষরণ হয়েছে (retinal haemorrhages)
- তরল ক্ষরণ হয়েছে (exudates)

প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথি আপনার দৃষ্টিশক্তিকে প্রভাবিত করে না; তবে এ থেকে বোঝা যায় যে, আপনার চোখে এমনসব মারাত্মক পরিবর্তন ঘটানোর ঝুঁকি রয়েছে যা আপনার দৃষ্টিশক্তিকে নষ্ট করে দিতে পারে।

আরো জটিল পর্যায়

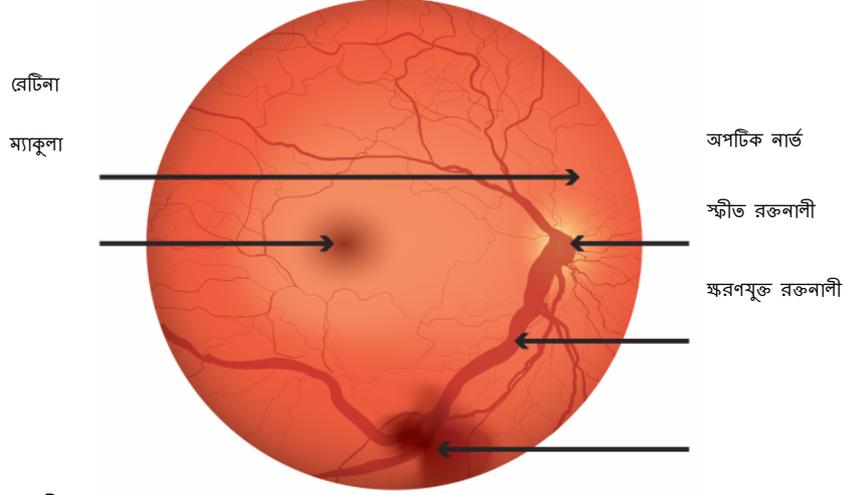
প্রি-প্রোলিফেরেটিভ রেটিনোপ্যাথি

রেটিনার পরিবর্তন যখন প্রাথমিক রেটিনোপ্যাথির চাইতে বেশি গুরুতর হয় তখন প্রি-প্রোলিফেরেটিভ রেটিনোপ্যাথি হয়ে থাকে। এর অর্থ হলো, আপনার দৃষ্টিশক্তিকে নষ্ট করে দেয়ার মত ক্রমবর্ধমান পরিবর্তনের ঝুঁকির কারণে আপনাকে হয়ত আরও বেশি নিবিড় পরিচর্যায় থাকতে হবে।

প্রোলিফিারেটিভ রেটিনোপ্যাথি

প্রোলিফিারেটিভ রেটিনোপ্যাথি অনেক বেশি মারাত্মক এবং তা দৃষ্টিশক্তি নষ্ট করে দিতে পারে। এরূপ ঘটতে পারে যদি আপনার রেটিনোপ্যাথি বাড়তে থাকে এবং আপনার রেটিনার বিস্তৃত অঞ্চল যথাযথ পরিমাণ রক্ত সরবরাহ থেকে বঞ্চিত হয়।

প্রোলিফিারেটিভ রেটিনোপ্যাথির চিকিৎসা দৃষ্টিশক্তি হারানোর ঝুঁকি কমাতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত হওয়ার আগেই তা শুরু করা যায়।



ম্যাকুলোপ্যাথি

ম্যাকুলা হলো রেটিনার কেন্দ্রস্থিত সেই ক্ষুদ্র অংশ যা ব্যবহার করে আপনি সবকিছু পারস্পরভাবে দেখতে পারেন। এটি হলো রেটিনার সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত অংশ এবং এটি হলো সেই অংশ যা ব্যবহার করে আপনি এই মুহুর্তে এই লিফলেটটি পড়ছেন।

ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি যখন আপনার ম্যাকুলাতে বা ম্যাকুলার চারপাশে হয় তখন ম্যাকুলোপ্যাথি দেখা দেয়। আপনার যদি ম্যাকুলোপ্যাথি হয়ে থাকে তবে আপনার আরও বেশি নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন হতে পারে অথবা আপনাকে দৃষ্টিশক্তি হারানোর ঝুঁকি কমানোর চিকিৎসা দেয়া হতে পারে।



আমি কোথায় আরও বেশি তথ্য পেতে পারি?

✦ www.nhs.uk/diabeticeye

✦ www.diabetes.org.uk

✦ www.mib.org.uk



প্রথম প্রকাশ

January 2015

কপিরাইট

© Crown copyright 2015

ওয়েব ঠিকানা

www.nhs.uk/diabeticeye

NHS Screening Programmes এর জন্য Public Health England দায়বদ্ধ

