

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਵਜ਼ਿਨ ਲੌਸ: ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

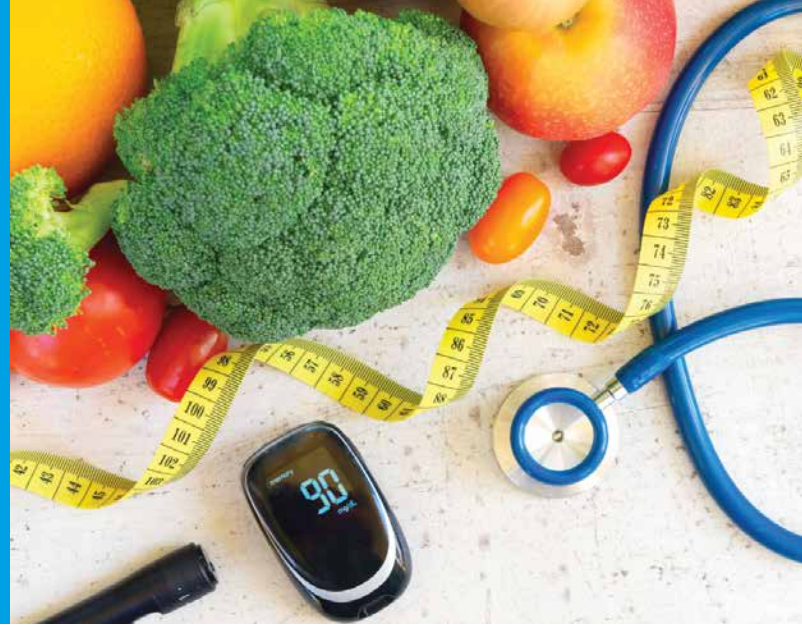


FIGHTING
BLINDNESS
CANADA

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਮੈਕੂਲਰ ਐਡੀਮਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਾਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਆਬੰਦ (glaucoma) ਅਤੇ ਕੈਟਰੈਕਟ (cataract) ਵਰਗੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਕੀ ਛੁੱਟੀ ਹੈ?

ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੈਟੀਨਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਬ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰੈਟੀਨਾ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਗ੍ਰਾ ਵੀਚ ਫਲੋਟਰ (ਛੋਟੇ ਚਟਾਕ ਜਾਂ ਬੀਂਦੀਆਂ)
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਿਗ੍ਰਾ (Blurred vision)
- ਰੰਗ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (Color distortion)
- ਅੰਨ੍ਹੇ ਚਟਾਕ (Blind spots)

ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਮੈਕੂਲਰ ਐਡੀਮਾ ਕੀ ਛੁੱਟੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬ ਨਾੜੀਆਂ ਰੈਟੀਨਾ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਇਡ ਲੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੂਲਾ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਮੈਕੂਲਰ ਐਡੀਮਾ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਮੈਕੂਲਰ ਐਡੀਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਐਡਵਾਂਸਡ ਰੈਟੀਨੋ ਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਧੁੰਦਲੀ ਨਿਗ੍ਰਾ (Blurred vision)
- ਰੰਗ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (Color distortion)
- ਨਿਗ੍ਰਾ ਚਲੀ ਜਾਣੀ (Vision loss)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ “ਫਾਈਟਿੰਗ ਬਲਾਇੰਡਨੈੱਸ ਕੈਨੇਡਾ” ਵਜ਼ਿਨ ਰਿਸਰਚ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਫੰਡਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰਵਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਖੋਜ “ਜੋ ਕੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ” ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਹਿੜੀਆਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਜ਼ਿਨ ਲੌਸ ਨੂੰ ਕਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੀਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਚ ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ ਜਾਂ ਮੈਕੂਲਰ ਐਡੀਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮਾਨੀਟਰ** ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਰਹਾ ਵੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਦਵਾਈ** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ** ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਸਿੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ। ਕਸਿੰ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਖਿਆ** ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਹਿਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਿਨ ਲੌਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਜ਼ਿਟ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ (ਜੋ ਕੀ ਅਪਟੋਮੀਟਰਸਿਟ, ਅਪਥਾਲਮਾਲਜਿਸਿਟ)। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ	ਮੇਰੇ ਨੰਬਰ	ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਸਵਾਲ
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ	ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਸੀ:	
ਨਿਗ੍ਰਹਾ ਵੱਚ ਬਦਲਾਅ	ਨਿਗ੍ਰਹਾ ਵੱਚ ਆਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਮੈਂ ਨੋਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ:	
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਸੀ:	
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੀ:	
ਭਾਰ	ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਸੀ:	
ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨੋਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ:	

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ 1.888.626.2995 ਜਾਂ healthinfo@fightingblindness.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।