



**FIGHTING  
BLINDNESS  
CANADA**

## ذیابیطس اور نظر پر نقصان: اپنے خطرے کا اندازہ لگائیں۔



اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو اپنی آنکھوں کی صحت کی مدد اور حفاظت کے لیے، اپنی صحت کی حالت کا انتظام کرنا ضروری ہے۔  
ذیابیطس ریٹینوپیتھی اور ذیابیطس میکولر ایڈیما آنکھوں کے حالات ہیں جو طویل مدتی ہائی بلڈ شوگر لیول کے نتیجے میں ہوسکتے ہیں۔  
ذیابیطس آپ کو آنکھوں کی دیگر بیماریوں جیسے گلوکوما اور موتیا بند ہونے کے زیادہ خطرے میں بھی رکھتا ہے۔

### ذیابیطس ریٹینوپیتھی کیا ہے؟

ذیابیطس کی ایک پیچیدگی جو ریٹنا میں خون کی رگیں کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ شوگر ان رگوں کو نقصان پہنچاتا ہے یا روکتا ہے۔ ابتدائی ذیابیطس ریٹینوپیتھی میں ظاہری علامات نہیں ہوسکتی ہیں۔ جیسے جیسے ریٹینا کو نقصان پہنچتا ہے، آپ کو ان مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

- آپ کے آنکھوں کی نظر میں فلوٹر (چھوٹے دھبے یا نقطے)
- دھندلا آنکھوں کی نظر
- رنگ مسخ
- نظر میں اندھے دھبے

### ذیابیطس میکولر ایڈیما کیا ہے؟

اگر ذیابیطس ریٹینوپیتھی کا علاج نہیں کیا جاتا ہے تو، ریٹنا میں خون کی خراب وریدوں سے ریٹنا کے وسط میں سیال خارج ہوسکتا ہے، جسے میکولر کہتے ہیں۔ ذیابیطس میکولر ایڈیما ذیابیطس ریٹینوپیتھی کی ایک سنگین پیچیدگی ہے اور اندھے پن کو روکنے کے لیے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیابیطس میکولر ایڈیما کی علامات اعلیٰ درجے کی ریٹینوپیتھی کی علامات سے ملتے جلتے ہیں:

- دھندلا آنکھوں کی نظر
- رنگ مسخ
- بینائی کا نقصان

فائٹنگ بلائنڈنس کینیڈا، کینیڈا میں بصارت کی تحقیق کا سب سے بڑا خیراتی فنڈ ہے۔ ہم کینیڈینوں کو بہترین، سب سے زیادہ امید افزا تحقیق کے لیے فنڈ فراہم کر کے امید کی پیشکش کرتے ہیں جو آنکھوں کی نابینا ہونے والی بیماریوں کے علاج فراہم کر رہی ہے۔

## کیا صحت مند عادات بینائی کی کمی کو روکنے میں مدد کرتی ہیں؟

جتنی دیر تک آپ کو ذیابیطس ہے ، اور آپ کے خون میں شکر کی سطح جتنی کم کنٹرول ہوتی ہے ، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ کو ذیابیطس ریٹینوپیتھی یا میکولر ایڈیما میں مبتلا ہو جائے۔ ان عادات پر عمل کرنے سے آپ کے نظر کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے:

|           |   |
|-----------|---|
| نظر رکھیں | اپنے بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر پر نظر رکھیں۔   |
| اسکریننگ  | آپ کے بینائی یا نظر میں تبدیلیوں کی نشاندہی کرنے کے لئے اپنے آنکھوں کے ڈاکٹر کے ساتھ باقاعدگی سے تقریروں کو بوک کریں۔ اگر آپ کو ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے تو کینیڈا میں سالانہ آنکھوں کے امتحانات مفت ہیں۔ |
| ادویات    | اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اپنی تمام تجویز کردہ دوائیں لیں۔   |
| طرز زندگی | صحت مند عادات پر عمل کریں جیسے متوازن غذا کھانا اور باقاعدگی سے ورزش کرنا۔ کسی بھی نئی قسم کی ورزش یا غذا کے طریقہ کار کو شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔                                       |
| معلومات   | اپنی حالت کے بارے میں جانیں۔ آپ جتنا زیادہ جانیں گے ، اتنا ہی بہتر آپ اپنی ذیابیطس کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔   |

## بصارت کے نقصان کے اپنے خطرے کا اندازہ لگائیں۔

اس بینڈ آؤٹ کو اپنے اگلے ڈاکٹر اور آنکھوں کی دیکھ بھال کے دورے (یعنی آپٹومیٹریسٹ، ماہر امراض چشم) کے پاس لائیں۔ اپنے سوالات کو پہلے سے لکھیں اور اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ وہ کسی ایسے جواب کی وضاحت کریں جس کے بارے میں آپ کو یقین نہ ہو۔

| خطرے کے عوامل                 | میرے نمبر  | میرے ڈاکٹر کے لئے سوالات |
|-------------------------------|--|--------------------------|
| اسکریننگ                      | آخری بار جب میں نے آنکھوں کا معائنہ کیا تھا:                   |                          |
| آنکھوں کی بینائی میں تبدیلیاں | میرے آنکھوں کی بینائی میں کوئی بھی تبدیلی میں نے محسوس کیا ہے: |                          |
| بلڈ شوگر                      | آخری بار جب میں نے چیک کیا تو میرا بلڈ شوگر تھا:               |                          |
| بلڈ پریشر                     | آخری بار جب میں نے چیک کیا تو میرا بلڈ پریشر تھا:              |                          |
| وزن                           | آخری بار جب میں نے چیک کیا تو میرا وزن تھا:                    |                          |
| دیگر علامات                   | میں نے اپنی صحت کے بارے میں یہ چیزیں نوٹ کی ہیں:               |                          |

## کیا آپ کے پاس مزید سوالات ہیں؟

اگر آپ کو اپنی آنکھوں کی صحت کے بارے میں سوالات ہیں تو ہماری صحت کی معلومات لائن سے رابطہ کریں: 1.888.626.2995 یا

[healthinfo@fightingblindness.ca](mailto:healthinfo@fightingblindness.ca)