NHS

Womens Activity Centre
01422 252 447
info@waccic.com
www.waccic.com

سکریننگ کے پروگرام

ذیابیطس والی نظر

Eye screening available now at WAC

ذیابیطس اور آنکھوں کا معائنہ

آپ کی راہنمائی کے لیئے معلومات

Calderdale Forum 50+

COMMUNITY FOUNDATION FOR CALDERDALE

people's health trust

درج ذیل کے ذریعے آپ اپنے لیئے خطرات کو کم کرسکتے ہیں:

- جتنا ممکن ہوسکے اپنے خون میں شکر کی مقدار کو قابو میں رکھیں۔
- یہ جاننے کے لئے باقاعدگی کے ساتھ اپنے ڈاکٹر سے ملیں کہ آپ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا تو نہیں۔
- ذیابیطس میں آنکھوں کے معائنے کی اپوائنٹمنٹ پر حاضر ہوں
- اگر آپ کو اپنی نظر کے حوالے سے کوئی مشکل پیش آتی ہے تو مشورہ حاصل کیجئے
- اپنی دوا ایسے ہی لیں جیسے تجویز کی گئی ہے

مجھے معائنے والے دن کن چیزوں کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے؟

یاد دہانی کے لیئے عملی تجاویز

- جو بھی چشمے اور کانٹیکٹ لینز آپ پہنتے ہیں وہ کانٹیکٹس لینز کے محلول کے ساتھ لے کرآئیں۔
- دھوپ کا چشمہ ساتھ لے کرآئیں کیونکہ آپ کی آنکھیں قطرے ڈالنے کے بعد حساس ہو جائیں گی۔
- اُن تمام ادویات کی فہرست ساتھ لے کرآئیں جو آپ لیتے ہیں۔
- شاید آپ کو اپوائنٹمنٹ کے لیئے کسی کو ساتھ لے کر آنا ہی چاہیۓ۔
- آنکھوں میں ڈالے گئے قطرے آپ کی نظر پر کچھ گھنٹوں کے لئے اثرانداز ہوسکتے ہیں، اس لئے آپ کو اپوائنٹمنٹ کے بعد گاڑی نہیں چلانا چاہیے۔

یاد رکھیں: آنکھ کے معائنے آپ کی ذیابیطس کے علاج کا ایک حصہ ہیں اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والے آنکھوں کے مسائل قابل علاج ہیں، خصوصی طور پر جب ان کی پہچان شروع ہی میں ہو جائے۔

مزید معلومات کے لئے

آگے آپ نے کیا کرنا ہے کے بارے میں تفصیلات کے لیئے اس پرچے کے ساتھ بھیجے جانے والے خط کو پڑھیئے۔

آنکھوں کے معائنے اور متعلقہ امور کے بارے میں مزید معلومات کے لیئے درج ذیل کو ملاحظہ کیجئے:

diabeticeye.screening.nhs.uk
www.diabetes.org.uk/retinopathy

یا اس کیو آر کوڈ کو اپنے سمارٹ فون کےذریعے سکین سے کیجئے

مجھے آنکھوں کا معائنہ کیوں کروانا چاہیے؟

ذیابیطس میں آنکھوں کے معائنے کی بہت اہمیت ہے کیونکہ اس سے نظر کو نقصان پہنچنے سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا ایک فرد کے طورپر ، آپ کی آنکھوں کو ڈایا بیٹک ریٹنوپیتھی سے نقصان پہنچنے کے خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ اس سے پیشتر کہ آپ اپنی آنکھوں میں کوئی تبدیلی محسوس کریں، سکریننگ کے معائنے سے کسی نقص کا قبل از وقت پتہ لگایا جاسکتا ہے۔

ڈایا بیٹک ریٹنوپیتھی یعنی ذیابیطس سے متعلقہ آنکھوں کی بیماری کیا ہے؟

یہ تکلیف اس وقت واقع ہوتی ہے جب ذیابیطس چھوٹی چھوٹی رگوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے آنکھ کے اس حصے کو نقصان پہنچا دیتی ہے جس کو ریٹنا کہا جاتا ہے۔ یہ ریٹنا میں خون کی رگوں سے خون کے رسنے یا رکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ آپ کی نظر پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔

سکریننگ یعنی معائنے کیوں اہم ہیں؟

آنکھوں کے معائنے آپکی ذیابیطس کے علاج کا ایک مرکزی حصہ ہے۔ غیر علاج شدہ ڈایا بیٹک ریٹنوپیتھی ک زیر ملازمت لوگوں میں نظر کے نقصان کی سب سے عام وجہ ہے۔ جب اس بیماری کا شروع ہی سے پتہ چل جاتا ہے، تو آپ کی نظر کو ہونے والے نقصان کو کم کرنے یا روکنے کے لئے موثر علاج کیا جا سکتا ہے۔

رکھیے، ذیابیطس سے متعلقہ آنکھوں کے معائنے آپ کے معمول کے آنکھوں کے معائنے کا نعم البدل نہیں ہے۔ ان معائنوں کے دوران آنکھوں کے دیگر حصوں کا معائنہ نہیں کیا جاتا جن کے لیئے آپ کو اپنے معمول کے آنکھوں کے معائنوں کا سلسلہ بھی باقاعدگی سے جاری رکھنا چاہیۓ۔

اس معائنے میں کیا ہوتا ہے؟

1. ہم آپ کی آنکھوں میں قطرے ڈالتے ہیں جو وقتی طورپر آپ کی پتلیوں کو کشادہ کر دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو اس سے جلن محسوس ہو۔
2. ہم آپ کی آنکھوں کے پچھلے حصے کی تصاویر لیتے ہیں۔ کیمرہ آپ کی آنکھوں کی سطح کو نہیں چھوتا۔ ہم ان تصاویر معائنے کے لئے ایک ماہر کے پاس بھیجتے ہیں۔
3. اپوائنٹمنٹ کے لیئے تقریباً **۳۰ درکار** ہوں گے۔
4. ہم سکریننگ کے نتائج سے آگاہ کرنے کے لئے آپ کو اور آپ کے جی پی کو **۶ ہفتوں** کے اندر ایک خط بھیجیں گے۔

آپ کے سوالات کا جواب

یہ معائنے کتنی بار ہوتے ہیں؟

سکریننگ کی پیش کش ۱۲ سال اور اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی شخص کو ہر سال کی جاتی ہے۔

کیا اس کے کوئی ناخوشگوار اثرات بھی ہوتے ہیں؟

آنکھوں میں ڈالے جانے والے قطرے آپ کی نظر پر چند گھنٹوں کے لئے اثرانداز ہوسکتے ہیں، اس لئے آپ کو اپنی اپوائنٹمنٹ کے بعد گاڑی نہیں چلانی چاہیے۔

اگر کوئی مسئلہ ہو تو؟

آپ کی سکریننگ کے بعد ایک ماہر آپ کی آنکھوں کی تصاویر کا مشاہدہ کریں گے۔ اگر کوئی مشکلات یا مزید سوالات ظاہر ہوئے، تو ہوسکتا ہے آپ کو ایک اور معائنے کے لیئے واپس بلایا جائے۔

سکریننگ سے کیا معلوم ہو سکتا ہے؟

سکریننگ مندرجہ ذیل کا پتہ لگا سکتی ہے:

- ریٹنوپیتھی یعنی آنکھوں کی بیماری کی ابتدائی علامات
- اگر آپ کو مزید ایک اپوائنٹمنٹ کی ضرورت ہو تو یہ پتہ لگانا کہ کیا آپ کو علاج کی ضرورت ہے۔
- کہ کیا آپ کو زیادہ تواتر کے ساتھ معائنوں کی ضرورت ہے