

मधुमेह र आँखाका समस्याहरू

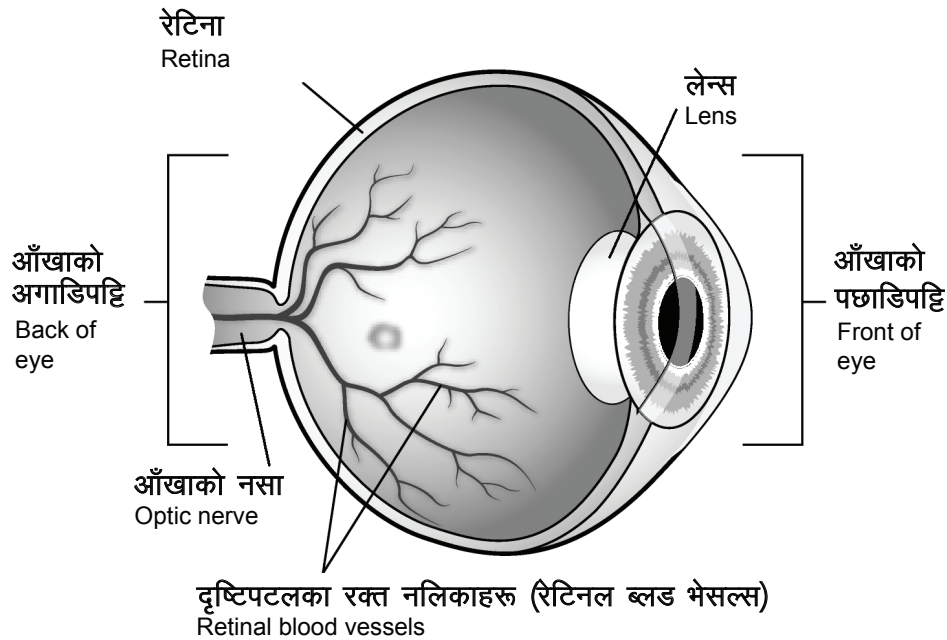
Diabetes and Eye Problems

If you have diabetes, you need to take care of your eyes because over time high blood sugar can damage your eyes. Many people with type 2 diabetes have high blood sugar for months or years before they are tested and found to have diabetes. Others get tested for diabetes because they have vision changes.

Visit your eye doctor for a dilated eye exam each year, even if you have no eye problems. Your eye doctor can find problems early, before you have any signs. Early treatment may prevent more serious eye problems.

तपाईंलाई मधुमेह छ भने तपाईंले आफ्ना आँखाको ध्यान राख्नु पर्ने हुन्छ किनकि समयका साथै रगतमा चीनीको रोगले तपाईंका आँखालाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ। टाइप 2 मधुमेहका रोगीहरूमा जाँच गरेर मधुमेह रहेको पत्तो लाग्नुभन्दा महिना वा वर्षौंदिखि रगतमा चीनीको रोग रहेको हुन्छ। अन्यहरूलाई चाहिँ उनीहरूको दृष्टिमा परिवर्तनको जाँच गर्दा मधुमेह भएको चाल पाइन्छ।

तपाईंलाई आँखाका समस्या छैनन् भने पनि हरेक वर्ष विस्तारित आँखा जाँचका लागि आफ्नो डक्टरलाई भेट्नुहोस्। तपाईंलाई कुनै लक्षण देखिनुभन्दा पहिले नै आँखाका डक्टरले समस्याको चाँडो पत्तो लगाउन सक्ने छन्। चाँडो उपचार गरिँदा आँखालाई हुन सक्ने बढी गम्भीर समस्याहरूलाई रोक्न सकिन्छ।



Eye Problems

- **Retinopathy:** When the blood vessels in the back of the eye, called the retina, become damaged.
- **Cataracts:** When a film of skin grows over the lens in the eye.

आँखाका समस्या

- **रेटिनोप्याथी (Retinopathy):** आँखाको पछाडिपट्टि दृष्टि पटल अर्थात् रेटिना भनिने रक्त नलीहरू क्षतिग्रस्त भएको स्थिति।
- **मोतियाबिन्दु (Cataracts):** आँखाको लेन्समा छालाको पातलो तह जमेको स्थिति।

- **Glaucoma:** When the pressure inside the eye gets too high and damages the optic nerve.

Signs of Eye Problems

Damage can occur to your eyes, but it may not cause vision changes for some time. If you have any of these signs, call your doctor to schedule an eye exam:

- Loss of side (peripheral) vision
- Loss of central vision
- Blurry vision
- Seeing spots or “floaters”
- Eye pain or discomfort
- Hard to see at night or dim vision
- Double vision
- Problems with glare or light

Why does diabetes cause eye problems?

High blood sugar over time with diabetes can cause damage to blood vessels, including the small blood vessels in your eyes. If you also have high blood pressure, this can further damage the blood vessels.

Keep your blood sugar and blood pressure as close to normal as you can to prevent eye problems. See your doctor to have your eyes checked each year so problems can be found early and treated.

- **ग्लूकोमा (Glaucoma):** आँखामा अत्यधिक चापले गर्दा ओप्टिक तन्त्रिका क्षतिग्रस्त भएको स्थिति।

आँखाको समस्याका लक्षण

तपाईंका आँखालाई नोक्सानी भएको हुन सक्छ तर केही समयसम्म यसबाट दृष्टिमा परिवर्तन नहुनु सक्छ। यदि तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनैपनि लक्षण देखिन्छ भने आँखाको जाँचका लागि आफ्ना डक्टरसित सम्पर्क गर्नुहोस्:

- साइड (पेरिफेरल) भिजन हराउनु
- सेन्ट्रल भिजन हराउनु
- धमिलो देखिनु
- धब्बाहरू वा “फ्लोटर्स” देखिनु
- आँखा दुख्नु वा असजिलो हुनु
- राति वा कम्ति उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुनु
- डबल भिजन
- चम्किलो चीज वा प्रकाशबाट समस्या हुनु

मधुमेहले किन आँखाका समस्या उत्पन्न गर्छ?

मधुमेहमा धेरै समयसम्म रगतमा उच्च चीनीको स्थितिले तपाईंका आँखाका मसिना रक्त नलीहरू समेत रक्त नलीहरूलाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ। तपाईंलाई उच्च रक्तचाप पनि छ भने यसले तपाईंका रक्त नलीहरूलाई अझ नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ।

आँखाका समस्याहरूलाई रोक्न आफ्नो रगतमा चीनीको स्तर र रक्तचापलाई तपाईंले यथासक्य सामान्य राख्नुहोस्। हरेक वर्ष डक्टरबाट आफ्ना आँखाको जाँच गराउनुहोस् जसबाट कुनै समस्या छ भने पत्तो लगाएर उपचार गर्न सकियोस्।

Testing

Have an eye exam every year. Visit the eye doctor more often if you already have signs of eye problems. Treatment will depend on your needs. These tests may be done to check your eyes:

- Vision test: Your ability to read close up or at a distance is checked. Your light sensitivity and side vision, also called peripheral vision, may be checked.
- Dilated eye test: A small amount of medicine is dropped into your eyes so your doctor can look at the back of your eyes.
- Eye pressure test: Medicine is used to numb the eyes and then the pressure in your eyes is checked.
- Retinal test: Pictures are taken of the inside of the eye to check the blood vessels of the retina and optic nerve.

Treatment

Treatment depends on the eye problem, but it could include eye drops, laser treatment or surgery.

Managing Your Diabetes

Manage your diabetes to prevent eye and other health problems. Work with your doctor, nurse and dietitian to learn more about living well with diabetes.

- Follow your meal plan and talk with a dietitian.
- Learn how to check and record your blood sugar levels, also called glucose levels. Know the signs for high and low blood sugar levels.
- Exercise for at least 30 minutes most days of the week.
- Take insulin or other diabetes medicines as directed by your doctor, nurse or diabetes educator.

जाँच

हरेक वर्ष आँखाको जाँच गराउनुहोस्। तपाईंलाई आँखाको समस्याका लक्षण छन् भने डक्टरबाट जाँच गराइरहनुहोस्। तपाईंको आवश्यकताअनुसार उपचार गरिनेछ। तपाईंका आँखाको जाँचका लागि निम्न जाँचहरू गरिनेछन्:

- भिजन जाँच: नजिक वा टाढाको पढ्न सक्ने तपाईंको क्षमताको जाँच गरिनेछ। उज्यालोप्रति तपाईंको सम्बेदनशीलता र साइड भिजनको, जसलाई पेरिफेरल भिजन पनि भनिन्छ, जाँच गरिन सक्छ।
- विस्तारित आँखा जाँच: तपाईंका आँखामा थोरै मात्रामा औषधी हालिनेछ जसबाट डक्टरले तपाईंका आँखाका पछाडिपट्टी हेर्न सक्नु।
- आँखामा चापको जाँच: आँखालाई बोधो वा केही अनुभव नहुने पार्नका लागि औषधीको प्रयोग गरिनेछ अनि तपाईंको आँखामा चापको जाँच गरिनेछ।
- रेटिनल जाँच: रेटिना र ओप्टिक नसाका रक्त नलीहरूको जाँच गर्नका लागि आँखा भित्रका नक्साहरू खिचिने छन्।

उपचार

आँखाको समस्यामाथि उपचार निर्भर गर्दछ, तर यसमा आँखामा हाल्ने झोल औषधी, लेजर उपचार वा शल्यक्रिया सामेल हुन सक्छन्।

तपाईंको मधुमेहलाई कसरी नियन्त्रित राख्ने

आँखा र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूलाई रोक्न आफ्नो मधुमेहमाथि नियन्त्रण राख्नुहोस्। मधुमेहका साथ जिउनेबारे थप जानकारीका लागि आफ्ना डक्टर, नर्स र आहार विशेषज्ञसित मिलेर काम गर्नुहोस्।

- आफ्नो आहार योजनाको पालना गर्नुहोस् र आहार विशेषज्ञसित कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो रगतमा चीनीको स्तरको, जसलाई ग्लुकोज स्तर पनि भनिन्छ, जाँच र रेकर्ड कसरी राख्ने भन्ने सिक्नुहोस्। रगतमा ऊच्च र न्यून चीनीको स्तरका लक्षणहरू बुझ्नुहोस्।
- साताका अधिकांश दिनहरूमा कम्तिमा पनि 30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्।
- तपाईंका डक्टर, नर्स वा मधुमेह सम्बन्धी प्रशिक्षकको निर्देशनअनुसार इन्सुलिन वा मधुमेहका अन्य औषधिहरू खानुहोस्।

- Have plans in place if your blood sugar levels drop too low. Be sure you have family members or others around you who know how to help you if you are not able to help yourself.
- Avoid tobacco and alcohol, manage stress and get enough sleep.
- Check your blood pressure every few months. If you have high blood pressure, also called hypertension, take your blood pressure medicine as ordered by your doctor. You may also want to check your blood pressure with a home blood pressure monitor, so you know if your medicine is keeping your blood pressure controlled.

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

- तपाईंको रगतमा चीनीको स्तर अत्यधिक न्यून स्तरमा झरेको स्थितिमा के गर्ने भन्ने योजना तयार राख्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो मद्दत आफै गर्न नसक्ने स्थितिमा तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी भएका परिवारका सदस्यहरू वा अन्यहरू तपाईंको नजिकै होउनु भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तमाखु र मद्यपान नगर्नुहोस्, तनावमाथि नियन्त्रण गर्नुहोस् र पर्याप्त निदाउनुहोस्।
- हरेक केही महिनामा आफ्नो रक्तचाप जाँच गर्नुहोस्। तपाईंलाई ऊच्च रक्तचाप छ भने, जसलाई हाइपरटेन्शन पनि भनिन्छ, तपाईंका डक्टरले दिएको निर्देशनअनुसार रक्तचापको औषधि खानुहोस्। तपाईंले घरमा नै रक्तचाप नाप्ने यन्त्रले आफ्नो रक्तचाप जाँच्न सक्नुहुन्छ जसबाट तपाईंलाई थाहा लाग्नेछ कि तपाईंको औषधिले तपाईंको रक्तचापलाई नियन्त्रित राखिरहेको छ वा छैन।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्नो डक्टर, नर्स वा मधुमेह प्रशिक्षकसित कुरा गर्नुहोस्।