



بالتفصیل نگرانی اور علاج برائے ذیابیطسی ریٹنوپیتھی  
Closer monitoring and treatment for diabetic retinopathy

آپ کی نگہداشت کے متعلق اہم معلومات  
Important information about your care

(Urdu)

## یہ ورقچہ کس کے لیے ہے؟

یہ ورقچہ ان لوگوں کے لیے ہے جو ذیابیطسی آنکھ کی سکریننگ کی جانب سے بھجوائے گئے ہیں کیونکہ انہیں:

- زیادہ تفصیلی طور پر نگرانی کیے جانے کی ضرورت ہے (کڑی نگرانی کا کلینک)، یا
- مزید تفتیش یا علاج کی ضرورت ہے

ذیابیطسی ریٹنوپیتھی میں وقت کے ساتھ ساتھ پیش رفت ہوتی ہے مزید معلومات کے لیے کہ اس میں کیسے پیش رفت ہو سکتی ہے پر، برائے مہربانی ہمارا علیحدہ ورقچہ **ذیابیطسی ریٹنوپیتھی کے متعلق آپ کی گائیڈ** ملاحظہ کریں۔

ممکن ہے آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ اس معلومات پر گفتگو کرنا چاہیں۔

## کڑی نگرانی کے کلینک میں بالتفصیل نگرانی کرنا

اگر درج ذیل میں سے کسی کا اطلاق ہوتا ہے تو کڑی نگرانی کے کلینک میں ہمیں آپ کی آنکھوں کی زیادہ تفصیلی طور پر نگرانی کرنے کی ضرورت ہے:

- آپ ذیابیطسی ریٹنوپیتھی کی علامات کے حامل ہیں جس نے نمو پائی ہے لیکن ابھی علاج کی ضرورت نہیں ہے (قبل زود نمو ریٹنوپیتھی)
- آپ ماضی میں بصارت کے لیے خطرناک ریٹنوپیتھی کا کامیاب علاج کروا چکے ہیں
- آپ کو ذیابیطسی میکولوپیتھی ہے جسے ابھی علاج کی ضرورت نہیں ہے
- آپ حاملہ ہیں – کیونکہ حمل ذیابیطسی ریٹنوپیتھی کا تیزی سے نمو کا خطرہ بڑھاتا ہے

کڑی نگرانی کے کلینک میں بالتفصیل نگرانی ہر 3،6،9 یا 12 ماہ بعد پیش کی جا سکتی ہے جس کا انحصار آپ کی آنکھوں کی تبدیلیوں کی قسم اور نمو پر ہے۔

اگر آپ کے پردہ چشم کے عکس بہتری کی علامات ظاہر کرتے ہیں، تو آپ معمول کی سالانہ سکریننگ کو واپس جا سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پردہ چشم کے عکس سنگین تبدیلیوں کی علامات کی تصدیق کرتے ہوں، تو ممکن ہے آپ کو مزید تفتیش یا علاج کے لیے ہاسپٹل آئی سروسز کلینک کو بھجوا یا جائے۔

## بھجوا یا جانا اور علاج

اگر آپ کی ذیابیطسی آنکھ کی سکریننگ کا ٹیسٹ بصارت کے لیے خطرناک ذیابیطسی ریٹنوپیتھی کی علامات ظاہر کرتا ہے تو ہمیں آپ کو مزید ٹیسٹوں اور ممکنہ علاج کے لیے ہاسپٹل آئی سروسز کلینک کو بھجوانے کی ضرورت ہے۔

اس کا مطلب ہے آپ اپنی بصارت کے ساتھ طویل المدت مسائل کے خطرے میں ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ کی ذیابیطس آپ کے پردہ چشم میں خون کی چھوٹی شریانوں کو متاثر کر رہی ہے۔

آنکھوں کا ماہر، ماہر امراض چشم کہلاتا ہے، آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرے گا۔ وہ تشخیص کریں گے اور کسی بھی ممکنہ علاجوں کی وضاحت کریں گے جو آپ کی مدد کر سکیں۔

آپ ہسپتال کی نگہداشت میں رہیں گے جب تک کہ ذیابیطسی آنکھ کی سکریننگ کے پروگرام کی نگہداشت میں واپس خارج نہیں کیا جاتا۔

## ممکنہ علاج

لیزر سے علاج (فوٹو کوایگولیشن (تیز روشنی سے بافتوں کو جلانا)):

- بیش نمو ذیابیطسی ریٹنوپیتھی کے لیے انتہائی عام علاج ہے اور انتہائی مؤثر ہے جب بیماری کا سراغ ابتدا سے لگا لیا جاتا ہے۔
- مقاصد ہیں ذیابیطس کے باعث آپ کی آنکھوں میں تبدیلیوں کو مستحکم کرنا اور بصارت کو مزید محرومی سے بچانا
- تبدیلیوں پر قابو پانے سے پہلے اس میں لیزر کلینک آپ کا ایک سے زائد مرتبہ جانا شامل ہو سکتا ہے
- چھوٹے نقطوں میں پردہ چشم پر روشنی کی انتہائی تیز شعاع مرتکز کرنا شامل ہے
- لوگوں میں شدید محرومی بصارت کے خطرے کو کافی حد تک کم کر سکتے ہیں جن کو بیش نمو ذیابیطسی ریٹنوپیتھی یا میکولوپیتھی ہو۔

ویسکولر اینڈوتھیلیل گروتھ فیکٹر مانع ادویات کے انجکشن بعض مریضوں میں بصارت سے محرومی کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں جن میں ذیابیطسی میکولر اوڈیما (داغ سے متعلق رگوں کا سوج جانا) کی تشخیص کی گئی ہو۔ یہ ایسی حالت ہے جو اس وقت وقوع پذیر ہوتی ہے جب ذیابیطس میکولا کے اوپر یا نیچے رقیق مادہ اکٹھا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ پردہ چشم کا درمیانی حصہ جو آپ چیزوں کو واضح طور پر دیکھنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

VEG F مانع میکولر اوڈیما میں رقیق مادے کے اکٹھے ہونے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہوں۔

## مجھے کڑی نگرانی یا ہاسپٹل آئی کلینک میں اپنی اپائنٹمنٹ کے لیے کیسے تیار ہونا چاہیے؟

آپ کو چاہیے:

- اپنی حالیہ عینک (نظر کی عینک) اپنے ساتھ لائیں
- ایسی کسی بھی دوا کی فہرست لائیں جو آپ لے رہے ہیں
- اپنی اپائنٹمنٹ کے بعد چار سے چھ گھنٹوں تک ڈرائیو نہ کریں چونکہ ممکن ہے آپ کو آنکھوں کے قطرے دیے جائیں جو آپ کی نظر کو دھندلا کر سکتے ہیں
- اپنے ساتھ گھر جاتے ہوئے پہننے کے لیے دھوپ کا چشمہ لائیں، کیونکہ آپ کی آنکھیں آپ کی اپائنٹمنٹ کے بعد تیز روشنی کے لیے حساس ہو سکتی ہیں

## میں مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

آپ کو چاہیے:

- اپنی اپائنٹمنٹس پر حاضر ہونا جاری رکھیں
- اپنی بلڈ شوگر (HbA1c) اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ اتفاق کردہ سطحوں پر رکھیں
- آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کو باقاعدگی سے ملیں چیک کرنے کے لیے کہ آپ کا فشارِ خون بڑھا ہوا تو نہیں ہے۔
- اپنے خون میں چربیوں (کولیسٹرول) اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ اتفاق کردہ سطحوں پر رکھیں
- اگر آپ اپنی بصارت کے ساتھ کوئی نئے مسائل کا مشاہدہ کرتے ہیں تو پیشہ ورانہ ماہر سے مشورہ حاصل کریں
- صحت بخش، متوازن غذا کھائیں
- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو فالتو وزن گھٹانے کی کوشش کریں
- اپنی دوا ویسے ہی لیں جیسے تجویز کی گئی ہے
- باقاعدگی سے ورزش کریں
- اگر آپ تمباکو نوش ہیں تو تمباکو نوشی کم کرنے یا ترک کرنے کی کوشش کے لیے مدد طلب کریں

یاد رکھیں، آپ کو آنکھ کے عام معائنے کے لیے باقاعدگی سے عینک ساز کے پاس جانا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ اپنی ذیابیطسی آنکھ کی سکریننگ کی اپائنٹمنٹ پر حاضر ہونا چاہیے۔

میں مزید معلومات کہاں تلاش کر سکتا/سکتی ہوں؟

[www.nhs.uk/diabeticeye](http://www.nhs.uk/diabeticeye) □

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) □

[www.rnib.org.uk](http://www.rnib.org.uk) □



جنوری 2015 میں شائع کیا گیا

© Crown copyright 2015

[www.nhs.uk/diabeticeye](http://www.nhs.uk/diabeticeye)

پہلی مرتبہ

کاپی رائٹ

ویب سائٹ کا پتہ

انگلستان میں صحت عامہ این ایچ ایس سکریننگ پروگراموں کے لئے ذمہ دار ہے۔

