



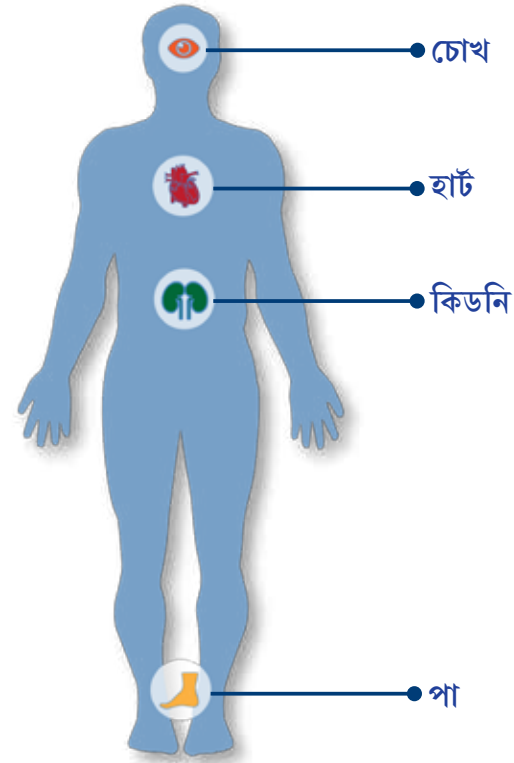
ডায়বেটিস আক্রান্ত মানুষদের জন্য আশা

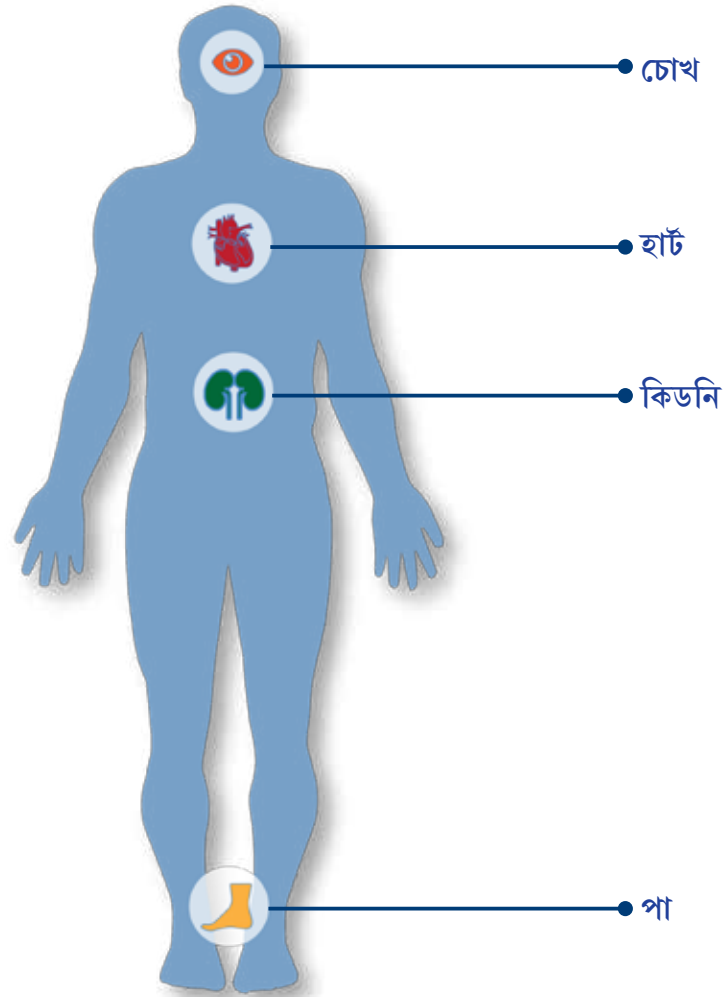
ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করা হয় রক্তে বা মূত্রে শর্করার পরিমাণ
পরীক্ষা করে।





রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গেলে শরীরের অনেক অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে যেমন চোখ, হাট, কিডনি এবং পা



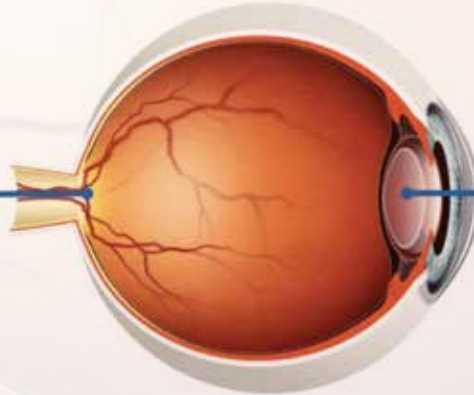


ছানির কারণে দৃষ্টিশক্তি ঘোলাটে হয়ে যায়

ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি চোখের ভেতরে রক্তবাহী নালির ক্ষতি করে



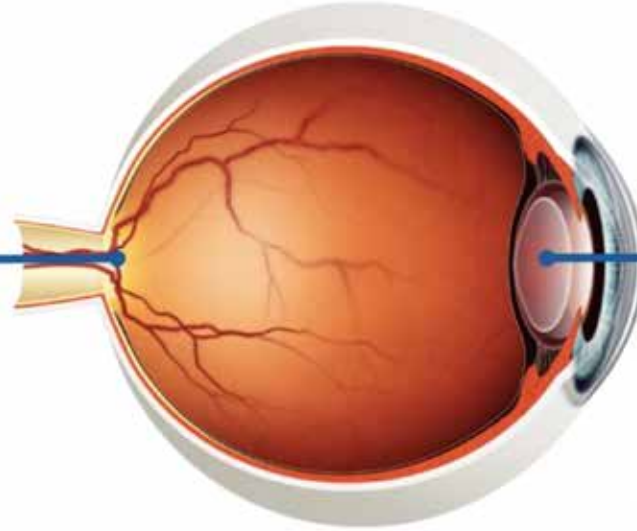
চোখের ভেতরে রেটিনার
রক্তবাহী নালির ক্ষতি



চোখের লেন্স অস্বচ্ছ
হয়ে যায়



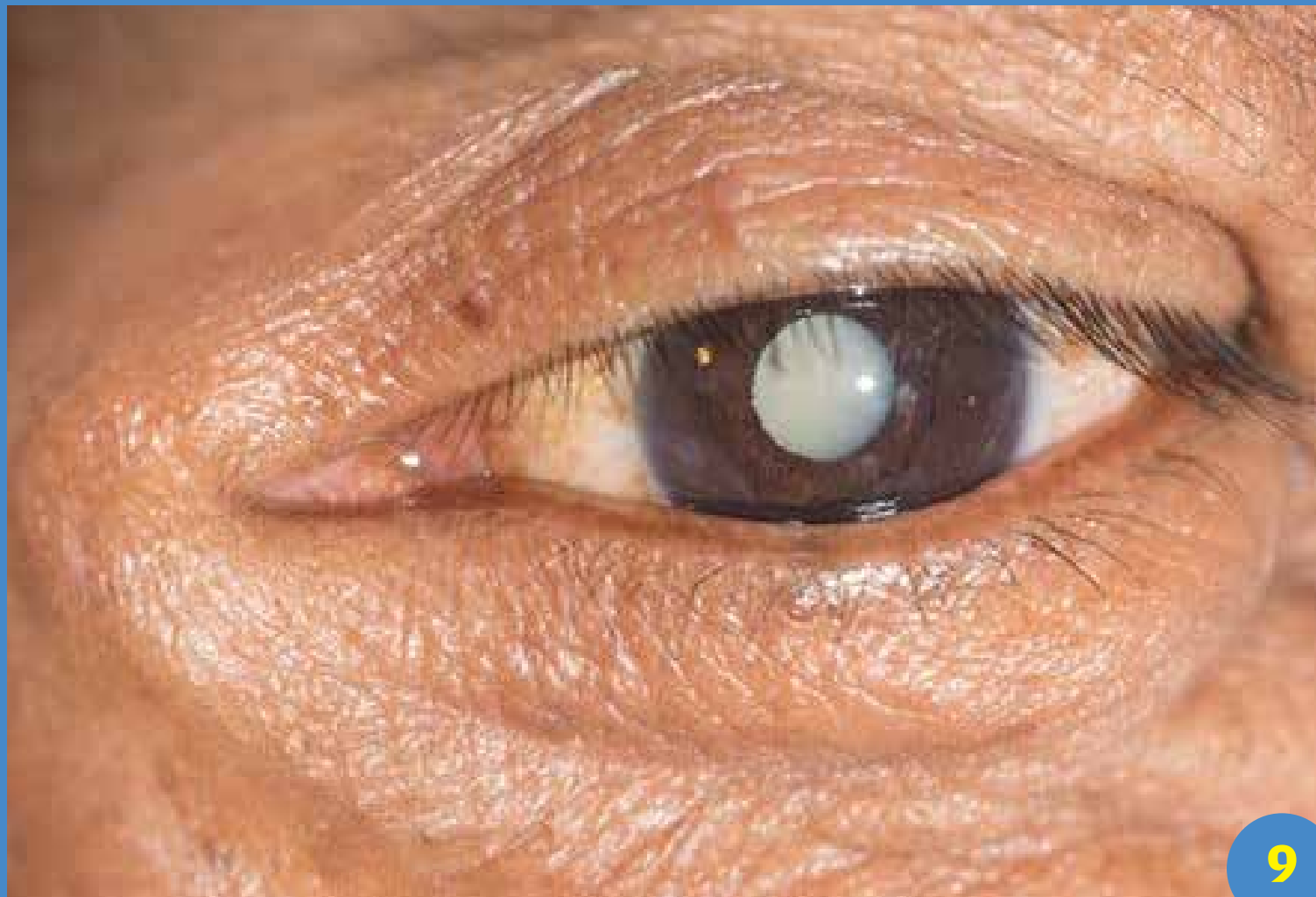
চোখের ভেতরে রেটিনার
রক্তবাহী নালির ক্ষতি



চোখের লেন্স অস্বচ্ছ
হয়ে যায়

অস্ত্রপ্রচারের সাহায্যে ছানির দ্রুত ও ব্যয়সাধ্য
চিকিৎসা করা সম্ভব

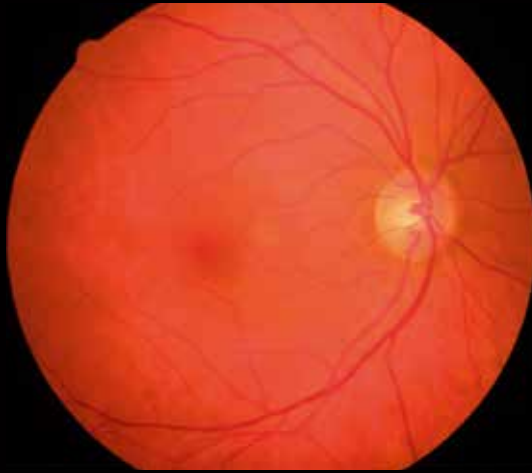




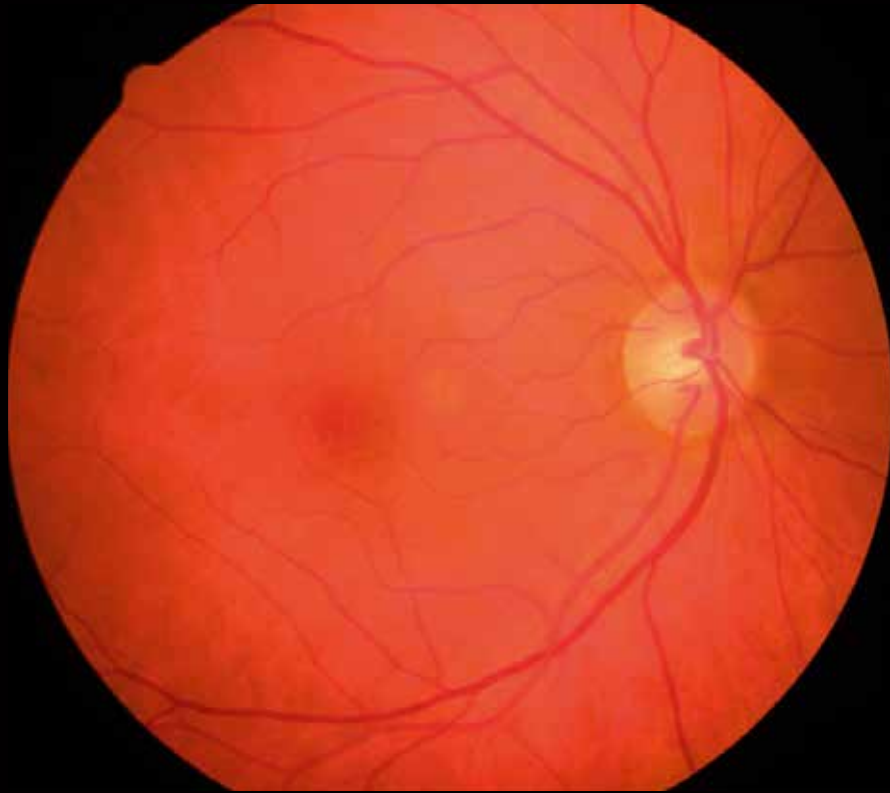
ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথিতে বাইরে থেকে চোখ দেখতে সম্পূর্ণ
স্বাভাবিক লাগে







স্বাভাবিক রেটিনা
সুস্থ চোখের ভিতরটা
দেখতে এমন হয়





খারাপ ডায়াবেটিক

রেটিনোপ্যাথি

এই চোখে অল্প রক্তপাত
(লাল দাগ) হয়েছে এবং
কিছু সাদা দাগ দেখা যায়

রক্তপাত এবং সাদা দাগের
জন্য দৃষ্টি ব্যাহত হতে পারে



ডায়েবেটিক রেটিনোপ্যাথি থেকে দৃষ্টিশক্তি হারানো কি ভাবে

আটকাতে পারবেন

সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হল রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রিত রাখা

আপনার নির্দিষ্ট ঔষুধ নিয়ম করে খাবেন





স্বাভাবিক খাবার খাবেন কিন্তু পরিমাণে অল্প





কয়েক মাস অন্তর রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন





উচ্চ রক্তচাপের জন্য নিয়মিত ঔষুধ খান





নিয়মিত শরীরচর্চা করুন

সপ্তাহে ৫ দিন ৩০ মিনিট করে - এটি আপনার উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তে
শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে





প্রতি বছর আপনার চোখের ভেতরের পর্দা
বিশেষভাবে পরীক্ষা করান





চক্ষু পরীক্ষার সময় কি হয়
একটি বিশেষ ক্যামেরা চোখের ভেতরের ছবি তোলে





ভাল ছবির জন্য চোখে ড্রপ দেওয়া হয়





- আপনার চোখ সুস্থ না ডায়বেটিক রেটিনোপ্যাথি আক্রান্ত, এই বিষয়ে জানানো হবে
- সব নির্দেশ মেনে চলা বাঞ্ছনীয়
- যেমন, আপনাকে বলা হতে পারে চক্ষু পরীক্ষার জন্য কোন নিকটতম চোখের হাসপাতালে যাওয়ার জন্য, বা চোখ সুস্থ থাকলে, পরের বছর পুনরায় পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে
- পরের বছর আসতে বলা হলে, এমন একটি দিন নির্দিষ্ট করবেন যেটা কারুর জন্মদিন বা কোন উৎসবের দিন হয়। এই ভাবে আপনি চোখ পরীক্ষার দিন মনে রাখতে পারবেন



এপ্রিল

2019

রবিবার

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

		1	2	3	4	5	নববর্ষ 6
7	8	9	10	11	12	13	রাম নবমী
14	15	16	মহাবীর জয়ন্তি 17	18	গুড ফ্রাইডে 19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

আপনার চোখের ও ডায়াবেটিসের যত্ন নিন এবং সুন্দর
পারিবারিক জীবন উপভোগ করুন





Disclaimer

The Public Health Foundation of India (PHFI) is a public private initiative that has collaboratively evolved through consultations with multiple constituencies. PHFI is a response to redress the limited institutional capacity in India for strengthening training, research and policy development in the area of Public Health. The presentation of the material in this publication does not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of PHFI or concerning the legal status of any country, territory or area, or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. All rights reserved. This edition is for limited circulation only. Copying, reproduction and dissemination of material in this information product for commercial use is prohibited. For non-commercial or educational purposes, prior written permission from PHFI will be needed and the source must be fully acknowledged and appropriate credit given.

©Public Health Foundation of India (PHFI)

Cover photo **Indian Institute of Public Health**

Hyderabad Images **Indian Institute of Public Health, Hyderabad**

Photographs **Rajesh Pandey for Indian Institute of Public Health**

Design **Neha Vaddadi, Hyderabad, India**



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



THE QUEEN ELIZABETH
DIAMOND JUBILEE TRUST