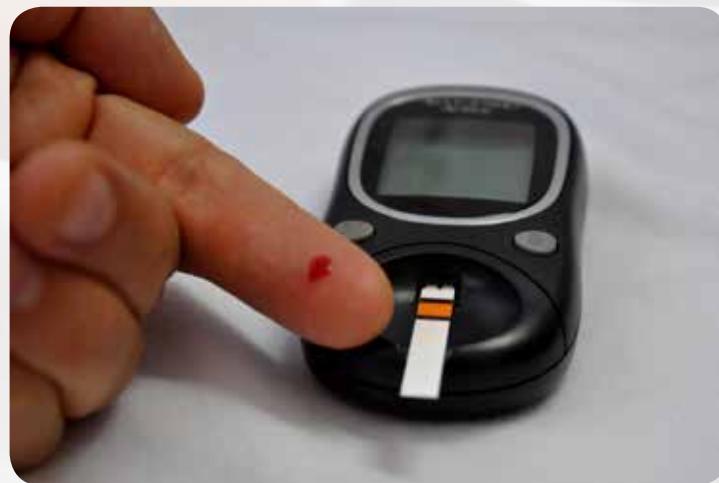


# ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે આશા

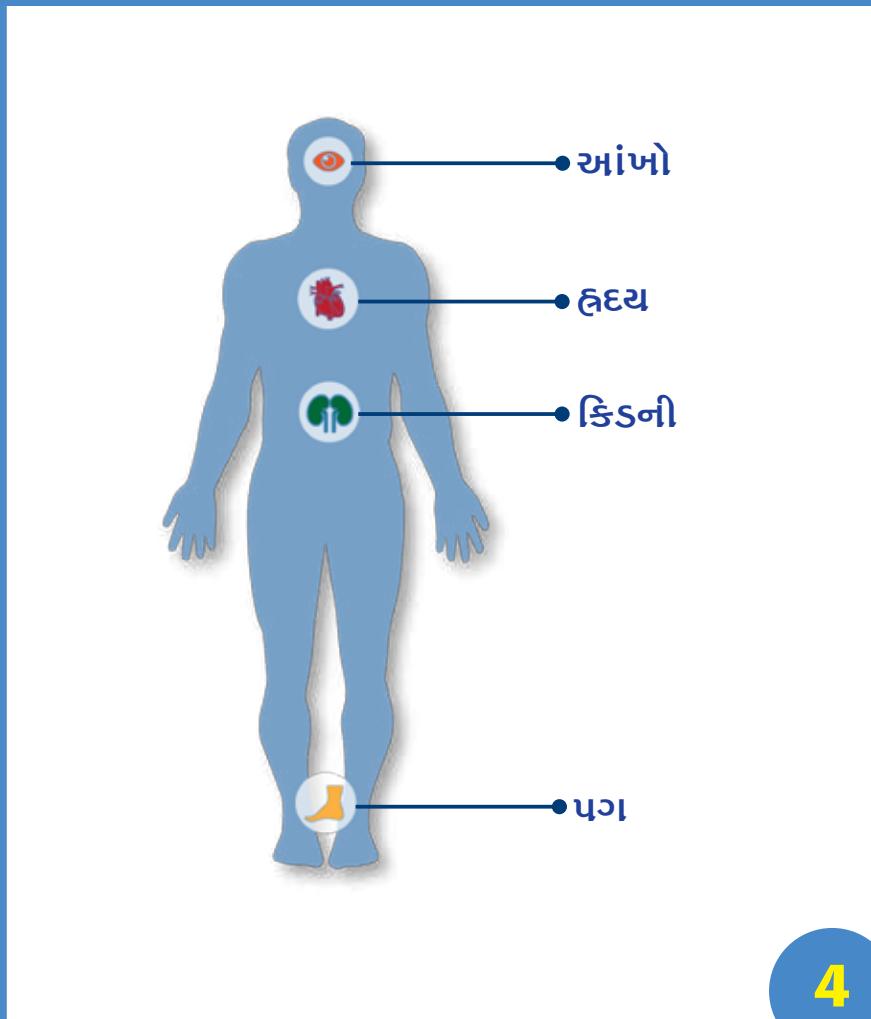


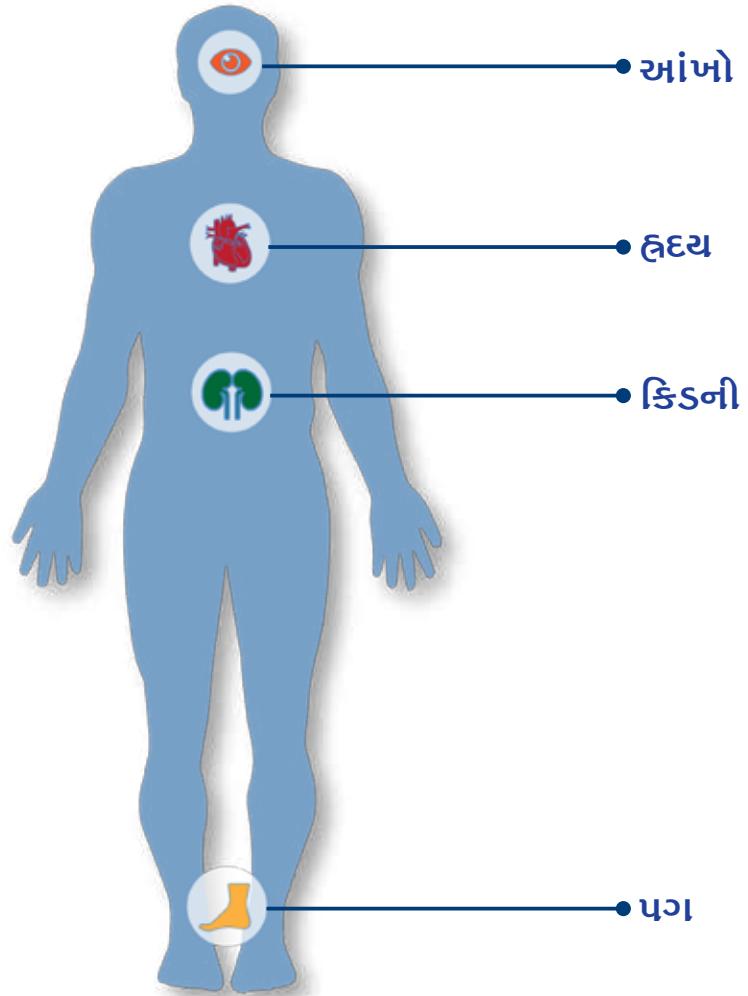
લોહી અથવા પેશાબમાં સુગારની માત્રાની માપણી કરીને  
ડાયાબિટીસનું નિદાન થાય છે જેથી જાણકારી મળે છે કે તમારા  
શરીરમાં વધુ પડતી સુગાર છે કે નહિં





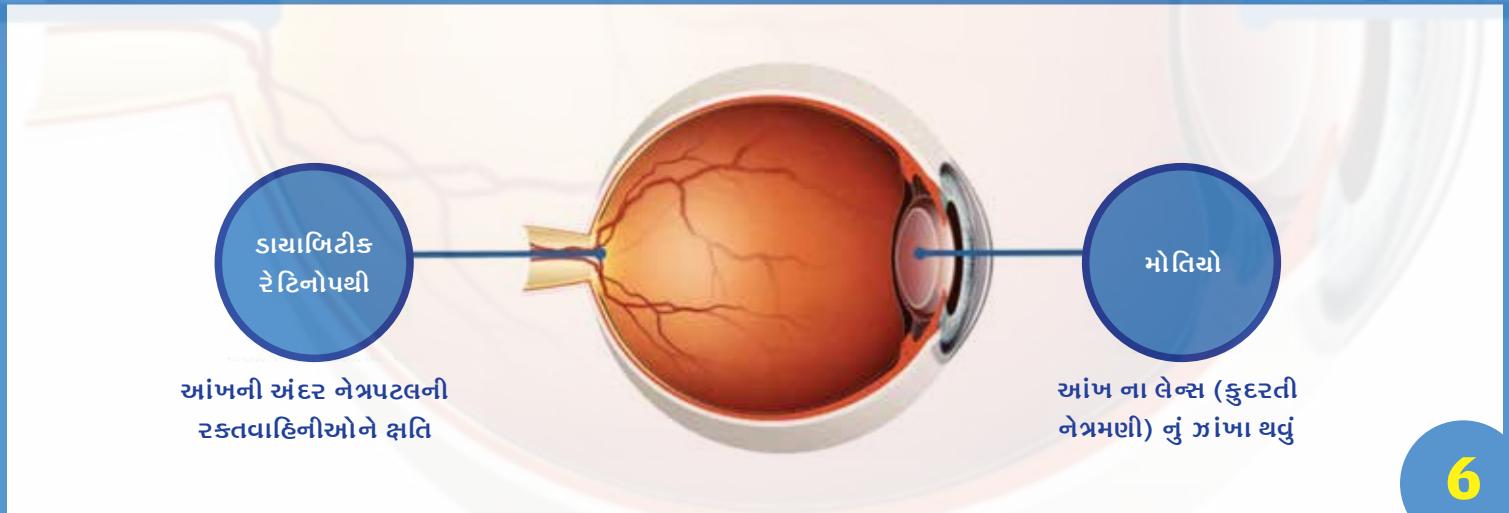
શરીરમાં વધુ પડતી  
સુગરના કારણે શરીરના  
જુદા-જુદા ભાગોને ક્ષતિ  
પહોંચે છે જેમ કે આંખ,  
હૃદય કિડની અને પા

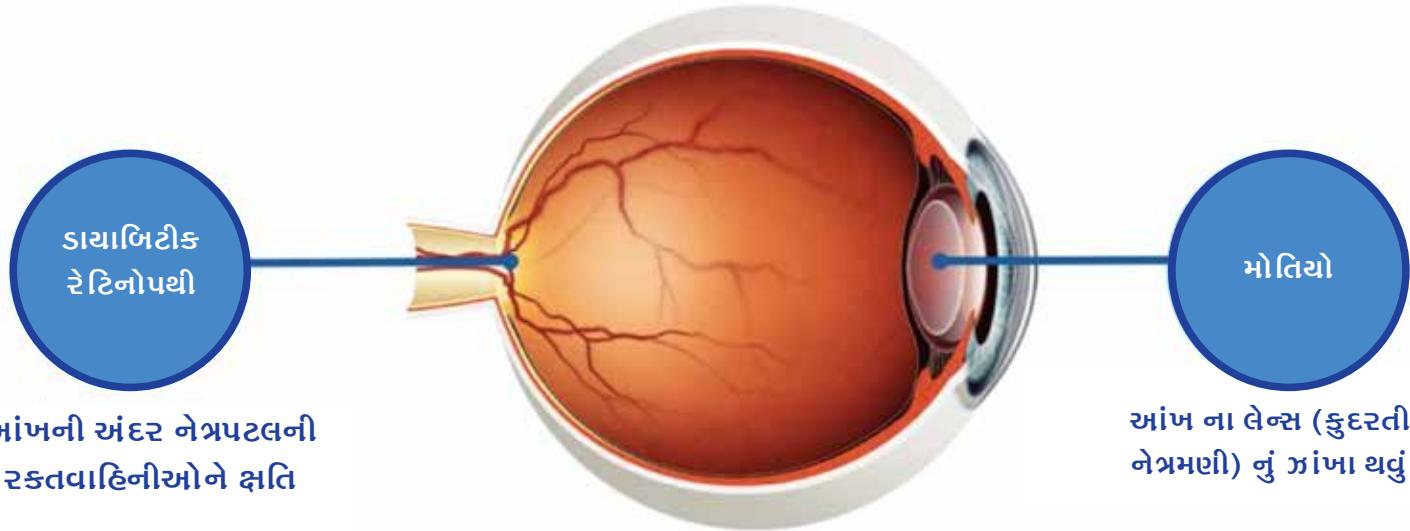




# મોતિયાના કારણે દ્રષ્ટિ ધીરે ધીરે જાંખી થાય છે

## ડાયાબિટીક રેટિનોપથીથી આંખની અંદરની રક્તવાહિનીઓને ક્ષતિ પહોંચે છે





મોતિયોની સારવાર સર્જરીથી થઈ શકે છે કે જેથી  
દ્રષ્ટિમાં સુધારો થાય છે અને તે પ્રક્રિયા ઝડપી અને  
સરસ્તી છે

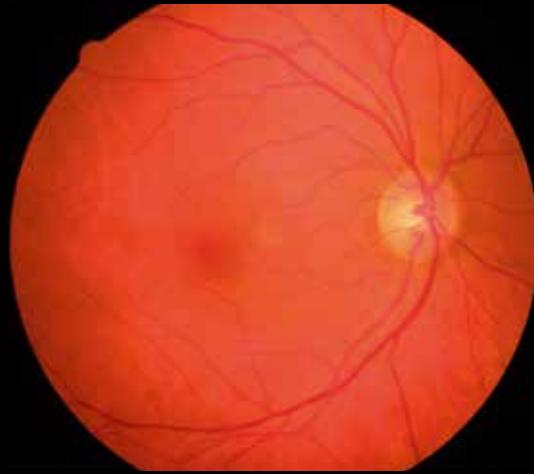




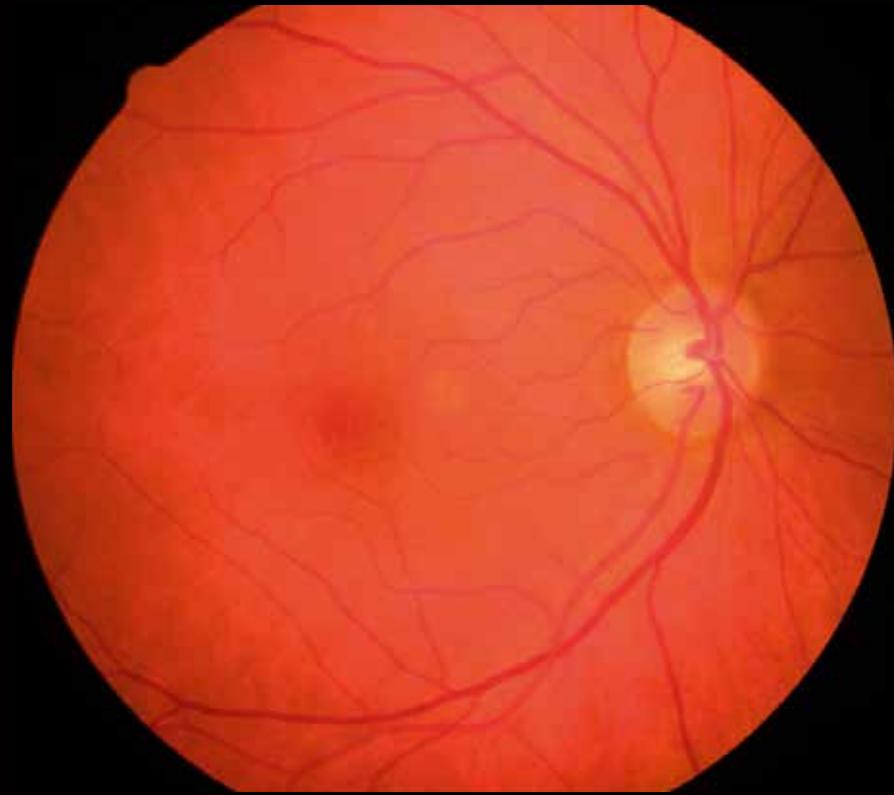
# ડાયાબિટીક રેટિનોપથીમાં, આંખની બઢારનો ભાગ એકદમ સામાન્ય લાગે છે







સામાન્ય નેત્રપટલ  
તંદૂરસ્ત અંખોની  
અંદરનો ભાગ આવો  
દેખાય છે





## ખરાંડ ડાયાબિટીક રેટિનોપથી

આ અંખમાં થોડો  
રક્તસ્તાવ (લાલ ડાઘ)  
અને કેટલાક સફેદ ડાઘ  
દેખાય છે

રક્તસ્તાવ અને સફેદ  
ડાઘને કારણે દ્રષ્ટી  
અવરોધાઈ શકે છે



તમે ડાયાબિટીક રેટિનોપથીમાંથી દ્રષ્ટી ગુમાવવાનું જોખમ કેવી  
રીતે અટકાવી શકો ?

સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે તમારે તમારા શરીરમાં બલડ  
સુગારનું પ્રમાણ સામાન્ય રાખવું જોઈશો. તે માટે:

સમયસર સૂચિત દવાઓ લેવી





સામાન્ય આહાર લેવો, પરંતુ થોડી થોડી માત્રામાં





દર થોડા મહિને બલાંડ સુગારનું પરીક્ષણ કરાવવું





જો તમને હાઇ બિડ પ્રેશર હોય તો દરરોજ સૂચિત દવાઓ લો





નિયમિત કસરત કરો-  
સપ્તાહમાં ૫ દિવસ ૩૦ મિનિટ - જે બ્લડ સુગાર અને હાઇ બ્લડ  
પ્રેશરને ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે





# દર વર્ષ આંખની અંદરના ભાગની વિશેષ ચકાસણી કરવો





આંખની ચકાસણી દરમિયાન શું થાય છે ?

તમારી આંખની અંદરના ભાગના ફોટોગ્રાફ્સ લેવા  
માટે વિશેષ કેમેરાનો ઉપયોગ થાય છે





સારા દ્રશ્યો લેવા માટે આઈ ડ્રોપ્સનો ઉપયોગ થઈ શકે છે





- તમને ડાયાબિટીક રેટિનોપથી છે કે તમારી આંખો સ્વસ્થ છે તે અંગે તમને કહેવામાં આવશે
- તમને આપવામાં આવેલી સૂચનાઓનું તમે પાલન કરો તે ખુબ જરૂરી છે
- જેમ કે, તમને વધુ પરીક્ષણ માટે નજીકની આંખની હોસ્પિટલ જવાનું કહેવામાં આવી શકે છે અથવા તમને કહેવામાં આવી શકે છે કે તમારી આંખો તંદુરસ્ત છે અને અન્ય તપાસ માટે તમારે આગામી વર્ષે આવવાનું રહેશે.
- જો તમને એક વર્ષ પાછા આવવાનું કહેવામાં આવે તો, આંખની તપાસ માટે તમારે ક્યારે જવું તે ચાદ રાખવા માટે મહત્વનો તહેવાર અથવા ફુટુંબના કોઈ સભ્યનો જન્મદિવસ ચાદ રાખો



# એપ્રિલ

2019

રવિવાર

સોમવાર

મંગળવાર

બુધવાર

ગુરવાર

શુક્રવાર

શનિવાર

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	રામ નવમી 13
14	15	16	મહાવીર જયંતી 17	18	ગુરુ ફાઈદે 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

તમારા ડાયાબિટીસ અને તમારી આંખોની કાળજી રાખો અને  
તમારા પરીવાર સાથે સુખી રહો





## **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

