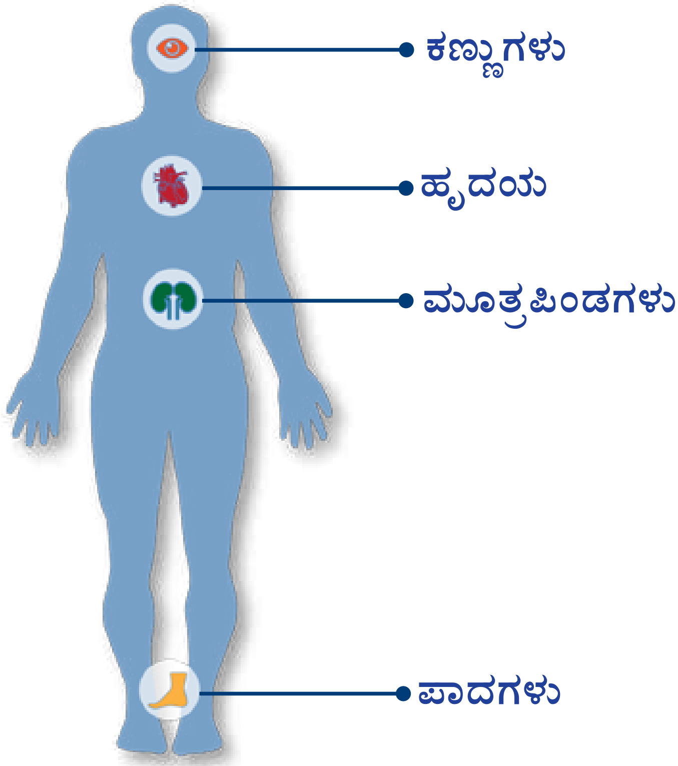
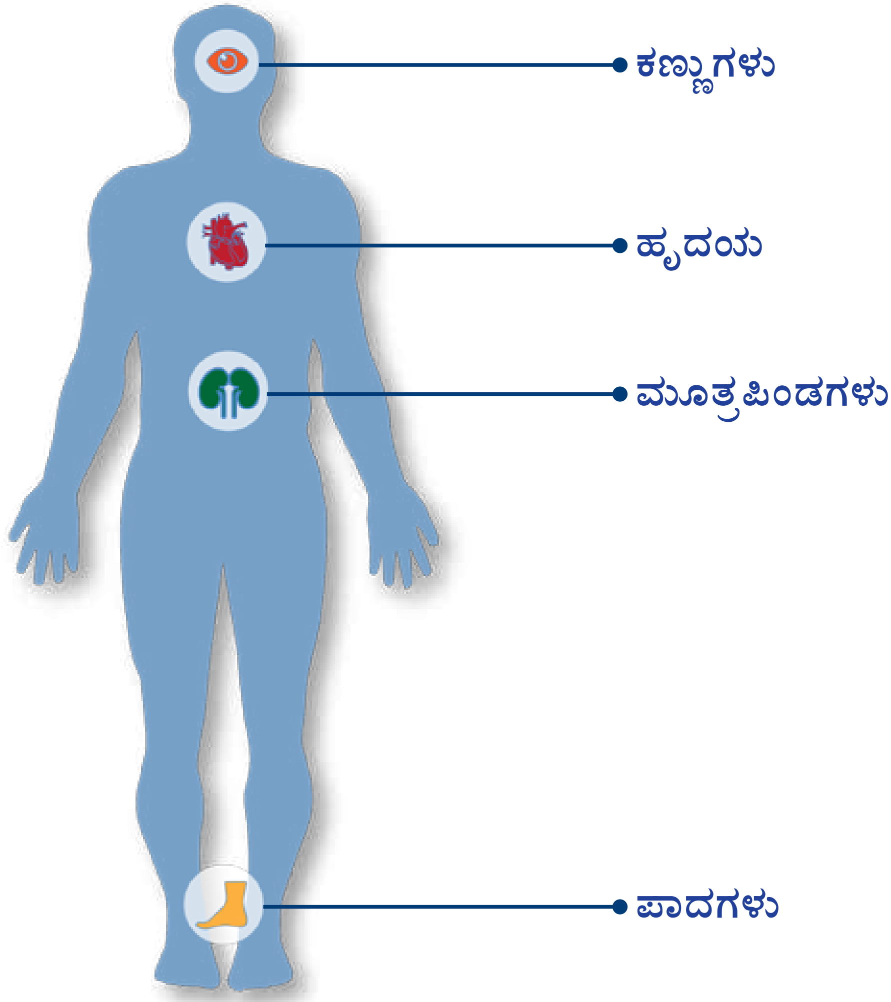
ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗಾಗಿ ಆಶಾ

ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳತೆ
ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು
ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ನಮಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ
ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ

M
S

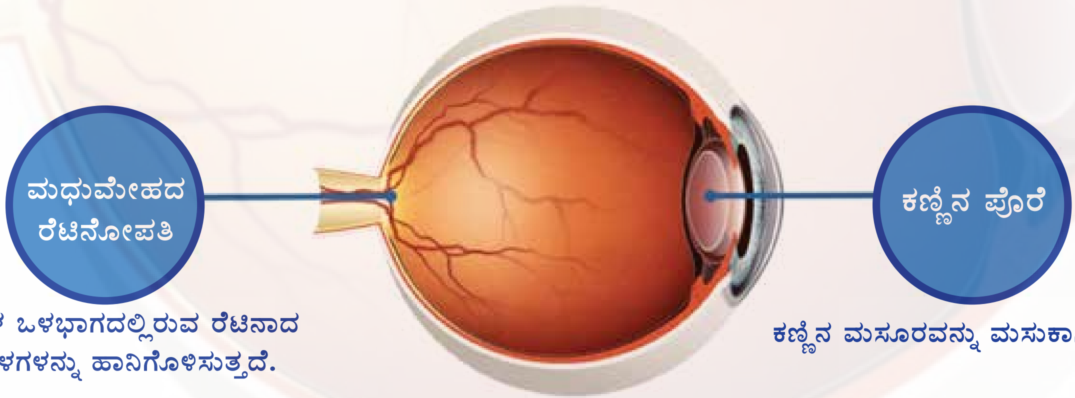
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಂತಹ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದ




ಕಣ್ಣುಗಳು
ಹೃದಯ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು
ಪಾದಗಳು

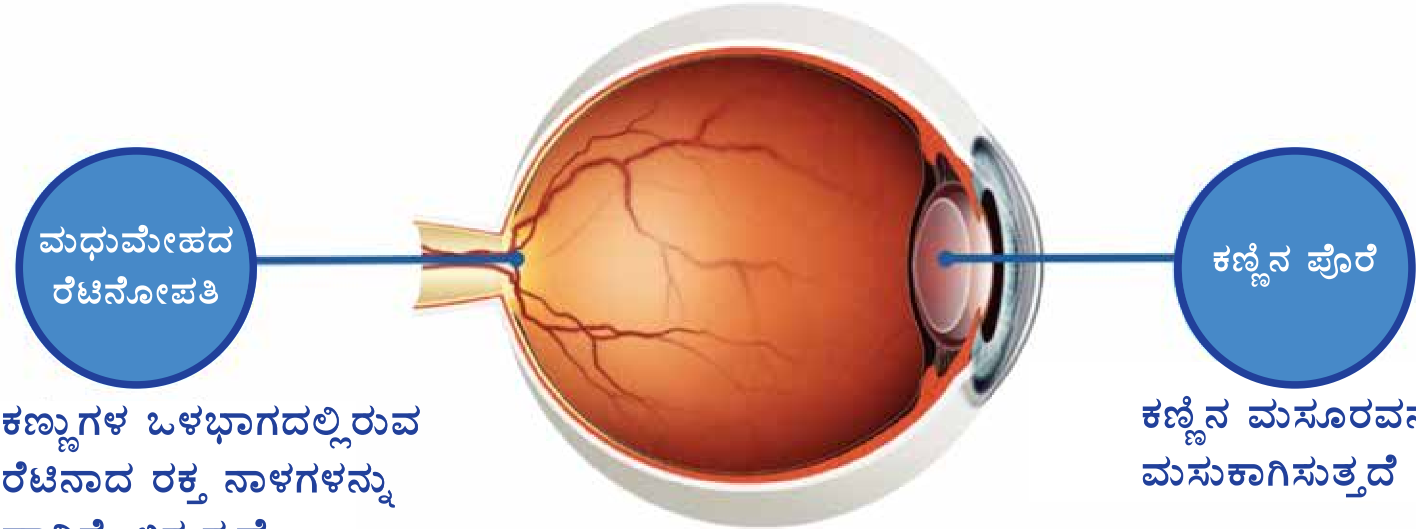
ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೆಟಿನೋಪತಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ



ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವನ್ನು ಮಸುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ

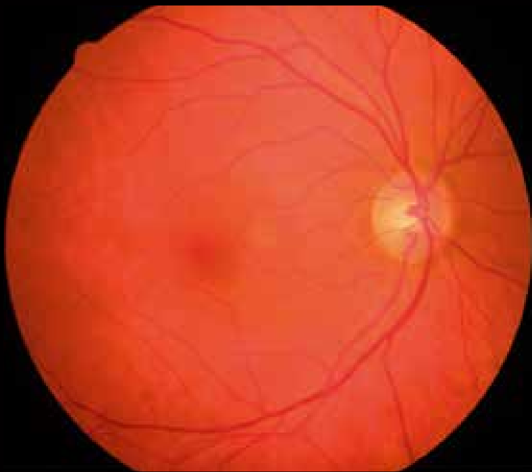


ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವನ್ನು ಮಸುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ

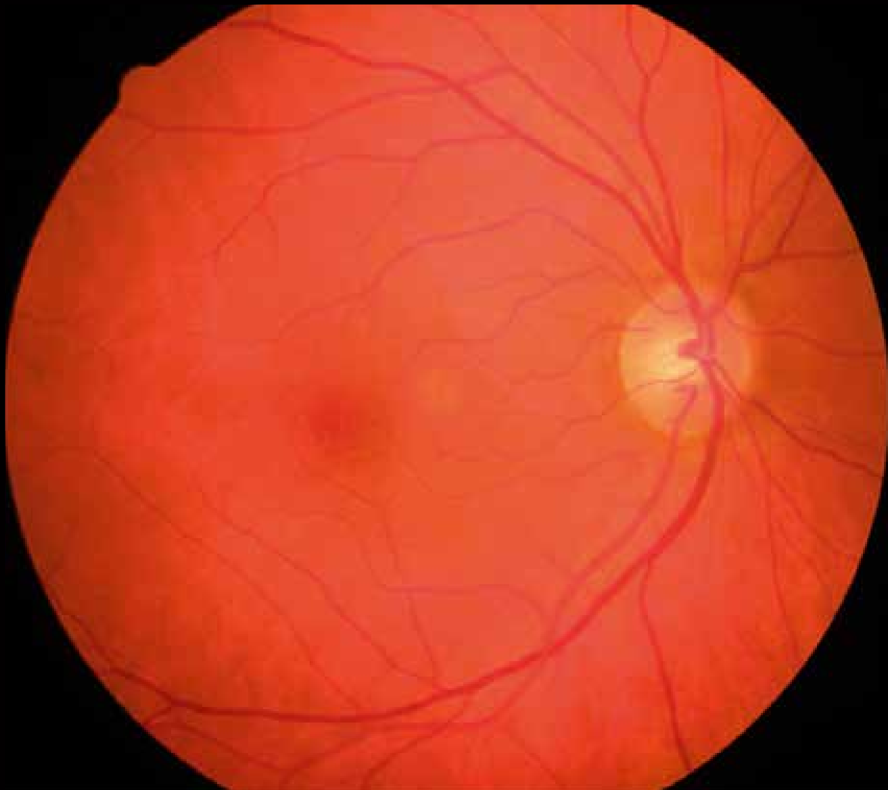
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.
ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವರಿತ ಹಾಗೂ
ಕೈಗೆಟುಕುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ



ಸಾಮಾನ್ಯ ರೆಟಿನಾ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ



ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಧುಮೇಹದ ರೆಟಿನೋಪತಿ

ಈ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು) ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಿವೆ

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು

ಮಧುಮೇಹ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

5×3 ml
Biphasic insulin aspart I.P.
100 U/ml
(Mixture of insulin aspart and protamine crystallised insulin aspart)
Penfill®
Suspension for injection in a cartridge for s.c use.
Monocomponent Biosynthetic r-DNA insulin
50% soluble insulin aspart and 50% insulin aspart crystallised with protamine
NovoMix™ 50 Penfill® cartridges are for use with Novo Nordisk insulin devices
Keep out of the reach and sight of children
Read the package leaflet before use
Resuspend according to instructions
Use only uniformly white and cloudy resuspensions
For use by one person only
Before opening: Store in a refrigerator (2°C – 8°C)
During use: Use within 4 weeks
Do not refrigerate. Store below 30°C
Do not freeze
Keep the cartridges in the outer carton in order to protect from light
Discard the needle after each injection
Metformin Hydrochloride
Prolonged-release Tablets IP 500 mg
Melmet® 500 SR
मेल्मेट-५०० एस आर
10 x 20 Tablets

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪ್ರತಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

M
S

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ

– ವಾರದಲ್ಲಿ ೫ ದಿನ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು –

ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿವರ್ಷವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

3nethra
Forus innovation

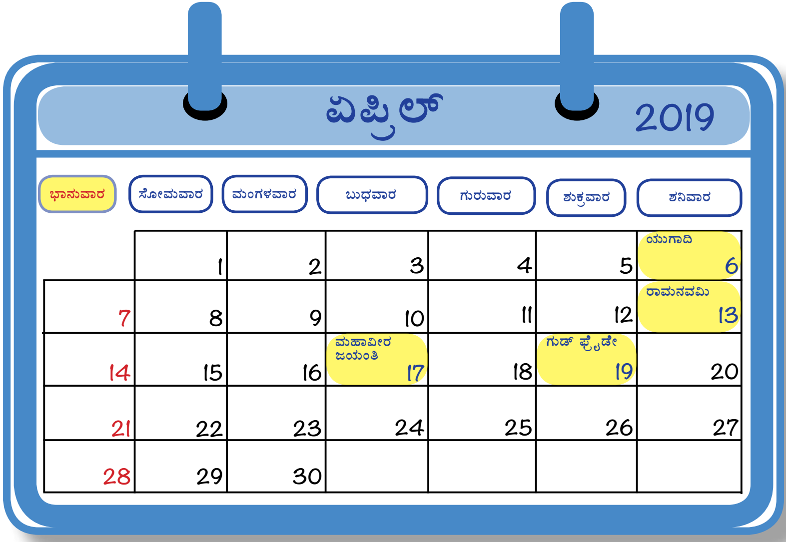
ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು
ವಿಶೇಷ ಕ್ಯಾಮೆರಾವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ

TRC-NW8F

ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕಣ್ಣಿನ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು

- ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಧುಮೇಹ ರೆಟಿನೋಪತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸ-ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಮತ್ತೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೀವು ಬರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಬಹುದು
- ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಬರಲು ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮತ್ತೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಮುಖ ಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಏಪ್ರಿಲ್ 2019

ಭಾನುವಾರ	ಸೋಮವಾರ	ಮಂಗಳವಾರ	ಬುಧವಾರ	ಗುರುವಾರ	ಶುಕ್ರವಾರ	ಶನಿವಾರ
	1	2	3	4	5	ಯುಗಾದಿ 6
7	8	9	10	11	12	ರಾಮನವಮಿ 13
14	15	16	ಮಹಾವೀರ ಜಯಂತಿ 17	18	ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ (ಜಾಗ್ರತೆ) ವಹಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ

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

LONDON SCHOOL of HYGIENE & TROPICAL MEDICINE

THE QUEEN ELIZABETH DIAMOND JUBILEE TRUST