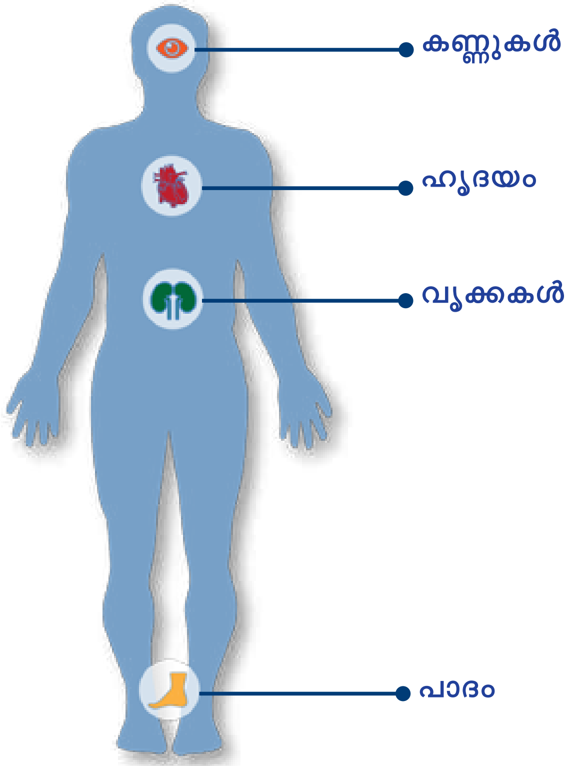
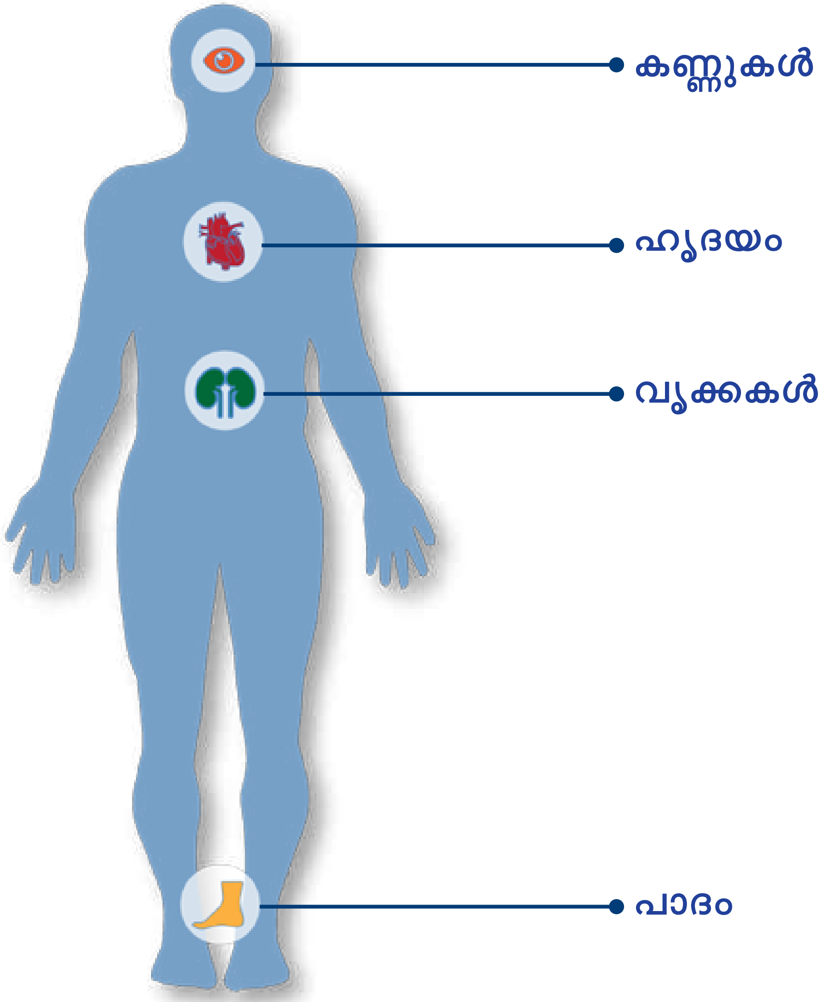
പ്രമേഹരോഗികൾക്കായുള്ള പ്രതീക്ഷ

രക്തത്തിലെ അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രത്തിലെ പഞ്ചസാര അളന്ന് പ്രമേഹം നിർണ്ണയിക്കാം. അത് ശരീരത്തിൽ പഞ്ചസാര ഏറെ അധികമുോ എന്ന് നമ്മളോട് പറയും

M
S

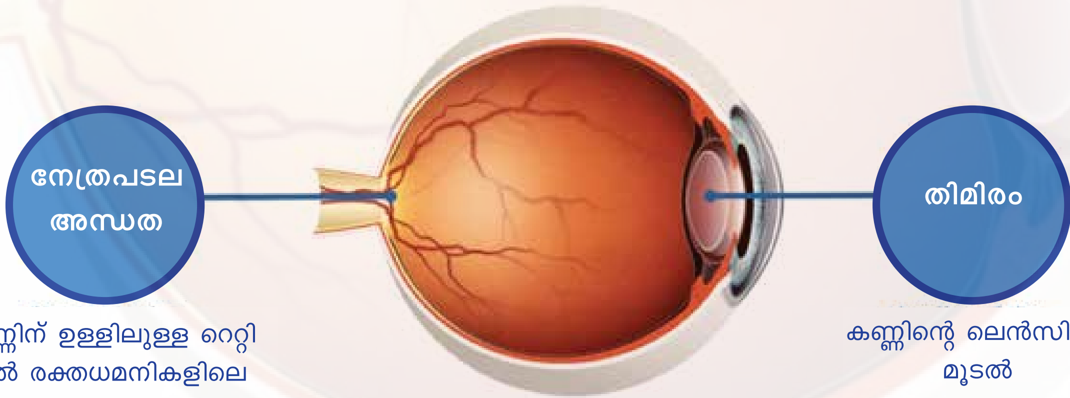
ശരീരത്തിൽ പഞ്ച
സാര അധികമാകു
ന്നത് കണ്ണുകൾ,
ഹൃദയം, വൃക്ക, പ
ാദം പോലുള്ള ശരീ
രത്തിന്റെ വിവിധ
അവയവങ്ങളെ തക
രാറിലാക്കും




കണ്ണുകൾ
ഹൃദയം
വൃക്കകൾ
പാദം

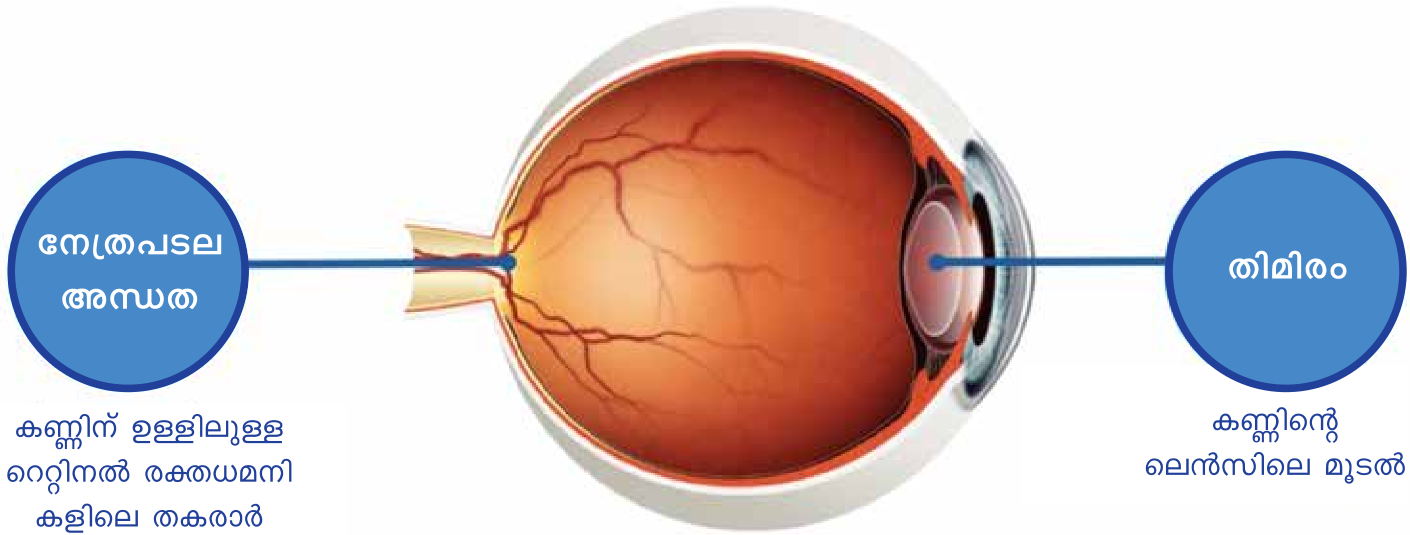
തിമിരം ക്രമേണ കാഴ്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തും

ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി കണ്ണിന് ഉള്ളിലുള്ള രക്തക്കുഴലുകളെ തകരാറിലാക്കും



കണ്ണിന് ഉള്ളിലുള്ള റെറ്റിനൽ രക്തധമനികളിലെ തകരാർ

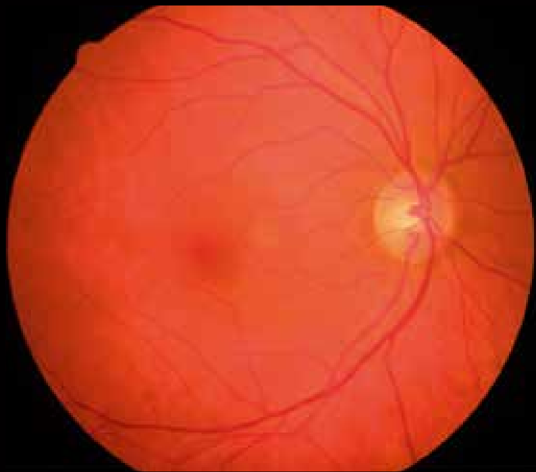
കണ്ണിന്റെ ലെൻസിലെ മൂടൽ



നേത്രപടല
അന്ധത
കണ്ണിന് ഉള്ളിലുള്ള
റെറ്റിനൽ രക്തധമനി
കളിലെ തകരാർ
തിമിരം
കണ്ണിന്റെ
ലെൻസിലെ മൂടൽ

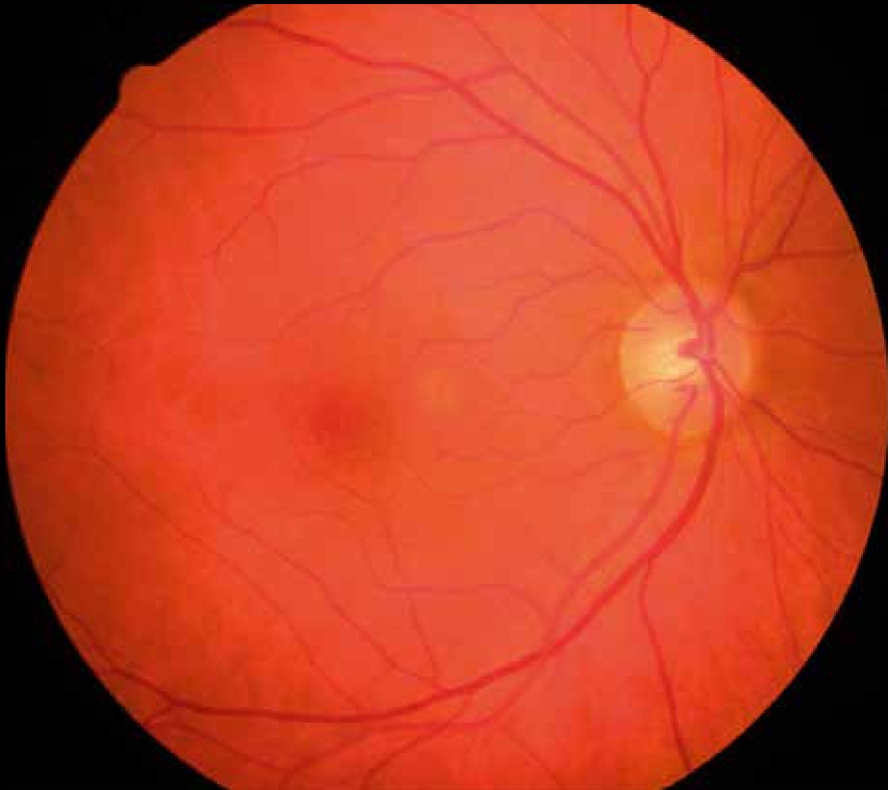
തിമിരം ശസ്ത്രക്രിയ കൊ് ചികിത്സിക്കാ
നാകും. അത് വേഗത്തിലും കുറഞ്ഞ
ചെലവിലും കാഴ്ച മെച്ചപ്പെടുത്തും

ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതിയിൽ കണ്ണിന്റെ പുറം ഭാഗം തികച്ചും സാധാരണ പോലെ കാണപ്പെടും



ആരോഗ്യമുള്ള റെറ്റിന

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു കണ്ണിന്റെ ഉൾഭാഗം ഇങ്ങനെയാണ് കാണപ്പെടുക



മോശമായ ഡയബ റ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി

ഇതിൽ കണ്ണിൽ ചെറ ിയ രക്തസ്രാവവും (ചുവപ്പ് പാടുകൾ) ചെറിയ വെളുത്ത പ ാടുകളും ഉാകും

രക്തസ്രാവവും വെളുത്ത പാടുകളും കാഴ്ചയെ തടസ്സപ്പെ ടുത്തും

ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി മൂലം കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നത് എങ്ങനെ തടയാനാകും?

നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാകുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ തോത് ഇനി പറയുന്ന പ്രകാരം നിയന്ത്രിക്കുകയാണ്:

നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ സമയത്ത് കഴിക്കുക

R 5×3 ml
Biphasic insulin aspart I.P.
100 U/ml
Penfill®
Metformin Hydrochloride
Prolonged-release Tablets IP 500 mg
Melmet® 500 SR
मेल्मेट-५०० एस आर
10 x 20 Tablets

ഭക്ഷണം സാധാരണ പോലെ കഴിക്കുക, എന്നാൽ ഇത് കുറഞ്ഞ അളവിൽ ആയിരിക്കണം

ഏതാനും മാസങ്ങൾ കൂടുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ച സാര പരിശോധിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദം ഉെങ്കിൽ നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്ന് എല്ലാ ദിവസവും കഴിക്കുക

പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക – ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം 30 മിനിറ്റ് വീതം – ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയും ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദവും നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

എല്ലാ വർഷവും നിങ്ങളുടെ കണ്ണിന്റെ ഉള്ളിൽ പ്രത്യേക പരിശോധന നടത്തുക

കണ്ണ് പരിശോധനയിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുക?

നിങ്ങളുടെ കണ്ണിന്റെ ഉള്ളിലെ ചിത്രം എടുക്കാനായി ഒരു പ്രത്യേക ക്യാമറ ഉപയോഗിക്കുന്നു

TRC-NW8F

മികച്ച ചിത്രം എടുക്കുന്നതിന് തുള്ളി മരുന്ന് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം

- നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും നേത്രപടല അന്ധത ഉദോ എന്നോ അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുകൾ ആരോഗ്യമുള്ളതാണ് എന്നോ പറയും

- നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേത് വളരെ പ്രധാനമാണ്

- ഉദാഹരണമായി, കൂടുതൽ ടെസ്റ്റുകൾക്ക് വേി നിങ്ങളോട് സമീപത്തുള്ള കണ്ണാശുപത്രിയിലേക്ക് പോകാൻ പറഞ്ഞേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ ആരോഗ്യമുള്ളതാണെന്ന് പറയുകയും, അടുത്ത വർഷം മറ്റൊരു പരിശോധനക്കായി വരേി വരുകയും ചെയ്തേക്കാം

- ഒരു വർഷത്തിന് ശേഷം വരാൻ പറയുകയാണെങ്കിൽ അടുത്ത കണ്ണ് പരിശോധനക്കായി പോകുന്നത് ഓർമ്മിക്കാനുള്ള സഹായത്തിനായി ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട ഉത്സവം അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലുള്ള ആരുടെയെങ്കിലും ജന്മദിനം തിരഞ്ഞെടുക്കുക

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
	1	2	3	4	5	ഉഗാദി 6
7	8	9	10	11	12	രാമനവമി 13
14	15	16	മഹാവീർ ജയന്തി 17	18	ദുഃഖവെള്ളി 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ഏപ്രിൽ 2019

ഞായർ	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി
	1	2	3	4	5	ഉഗാദി 6
7	8	9	10	11	12	രാമനവമി 13
14	15	16	മഹാവീർ ജയന്തി 17	18	ദുഃഖവെള്ളി 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹത്തിലും കണ്ണുകളിലും ശ്രദ്ധ പുലർത്തുകയും കുടുംബത്തിനൊപ്പം ജീവിതം ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുക

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**

KNOWLEDGE TO ACTION
phfi
PUBLIC HEALTH FOUNDATION OF INDIA

LONDON SCHOOL of HYGIENE & TROPICAL MEDICINE

THE QUEEN ELIZABETH DIAMOND JUBILEE TRUST