



# मधुमेह रोगा सोबत जगणारूया लोकांसाठी आशा

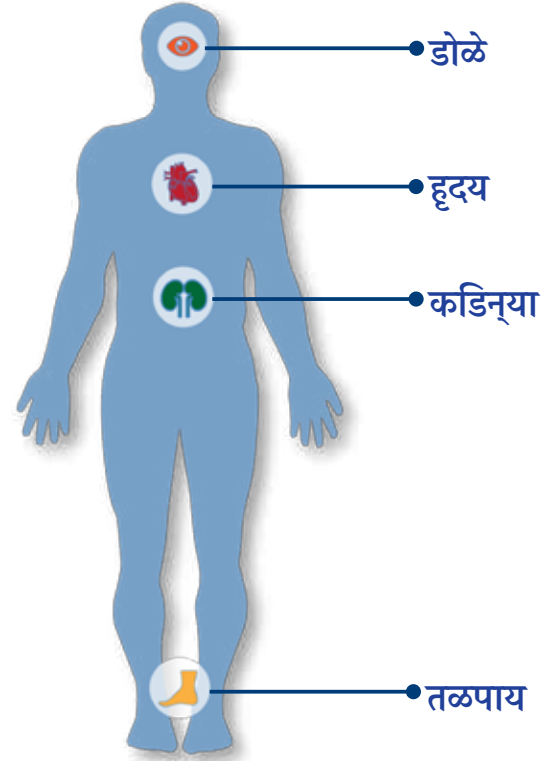


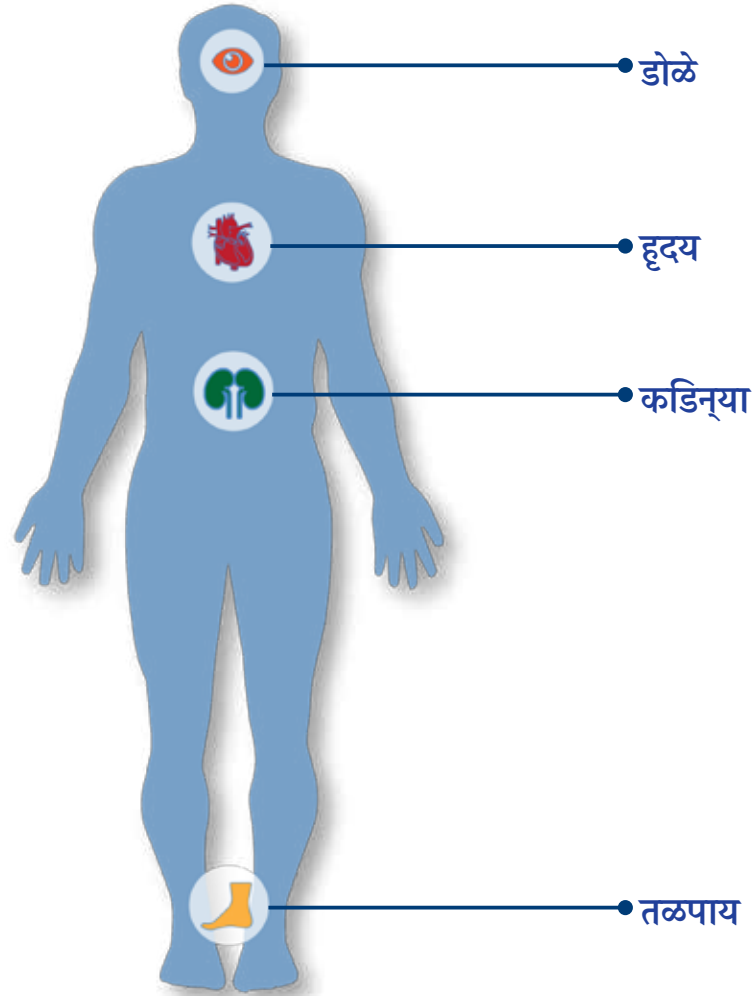
मधुमेहाचे (साखरेचे) नदिान करण्याकरीता रक्त कवि लघवीतील साखरेचे प्रमाण मोजले जाते. ज्यामुळे आपल्या शरीरात अत्याधिक प्रमाणात साखर आहे का ते कळते





शरीरातील साखरेचे  
प्रमाण अती  
झाल्यामुळे डोळे,  
हृदय, कडिनी आणी  
तळपाय यासारखे  
शरीराचे वभिन्निन भाग  
बाधति होऊ शकतात



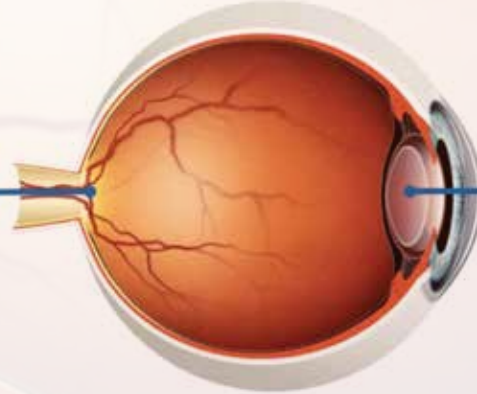


मोतीबद्दुमुळे दृष्टीवर हळूहळू धुरकटपणा येतो

डायबेटिक रेटिनोपॅथी डोळ्यामधील रक्तवाहिन्या  
क्षतगिरस्त करते

डायबेटिक  
रेटिनोपॅथी

डोळ्याच्या अंतरभागात  
दृष्टीपातालावरील रक्तवाहिन्या  
क्षतगिरस्त

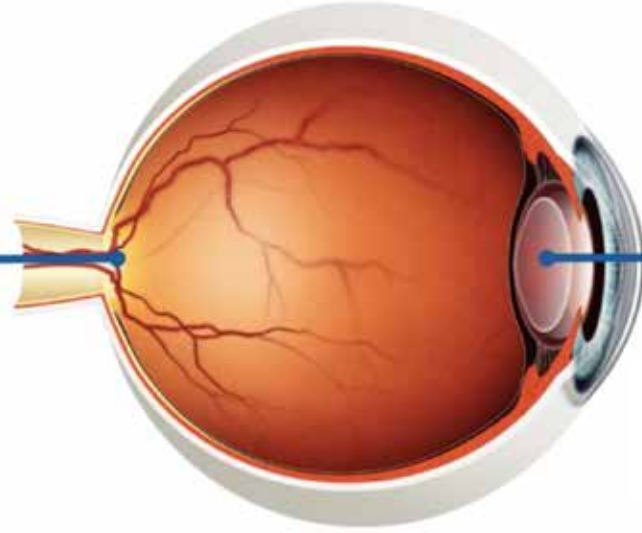


मोतीबद्दु

डोळ्यांचे भंगि धुरकट होणे



डोळ्याच्या अंतरभागात  
दृष्टीपातालावरील  
रक्तवाहन्या क्षतगिरस्त

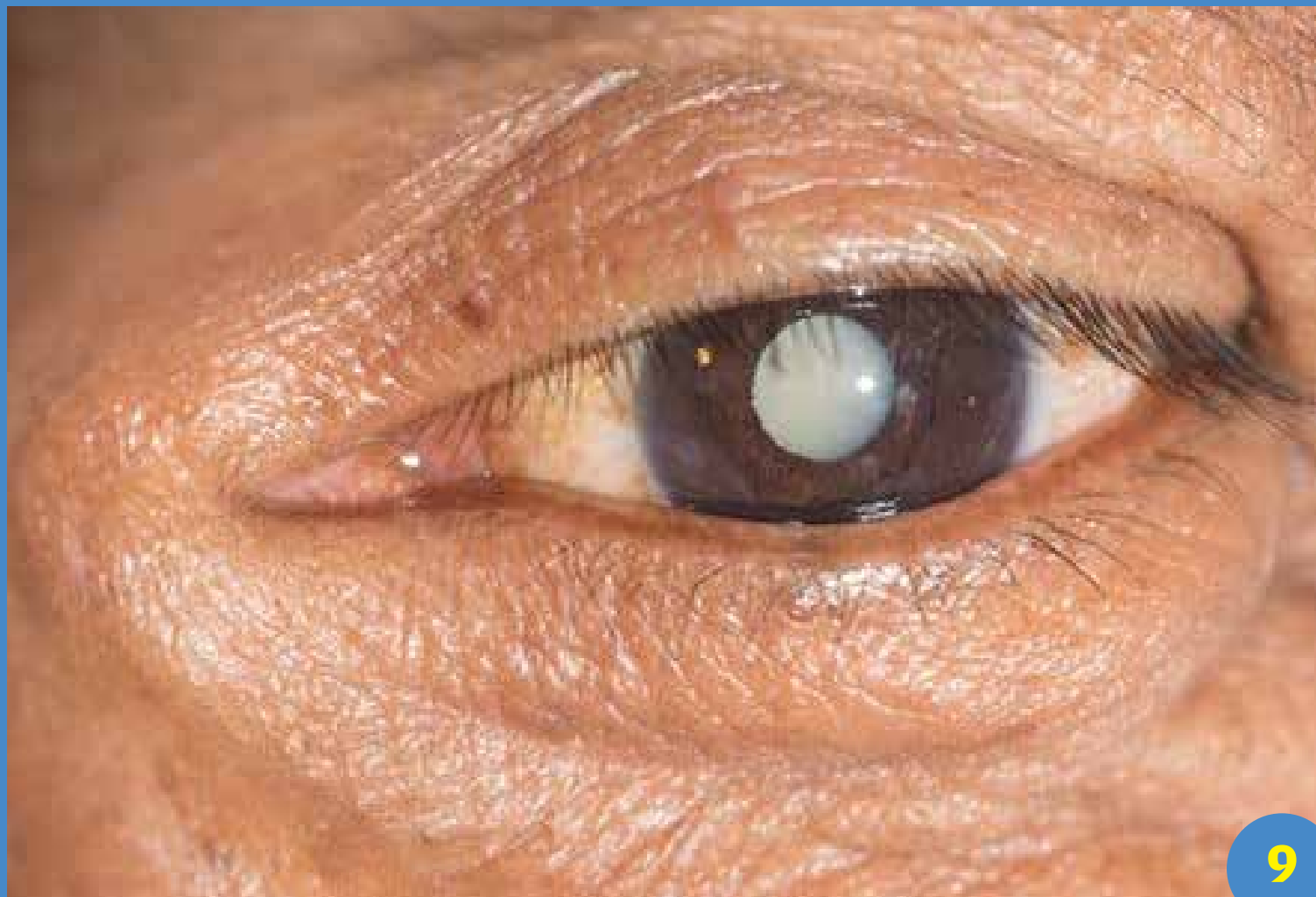


डोळ्यांचे भगि धुरकट  
होणे

मोतीबद्धिवर शस्त्रक्रयिने उपचार केला जाऊ  
शकतो. ज्यामुळे दृष्टी सुधारते आणती  
त्वरीत होणारी आण किफायशीर आहे



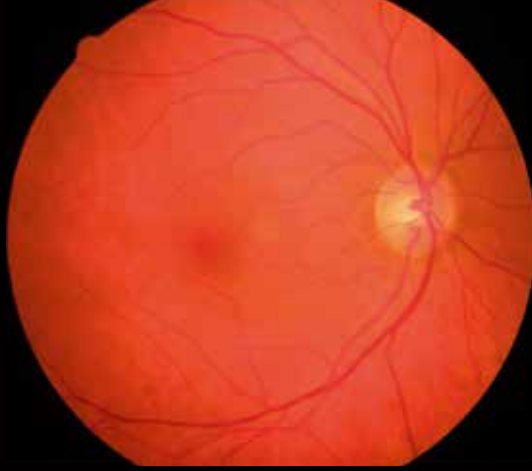




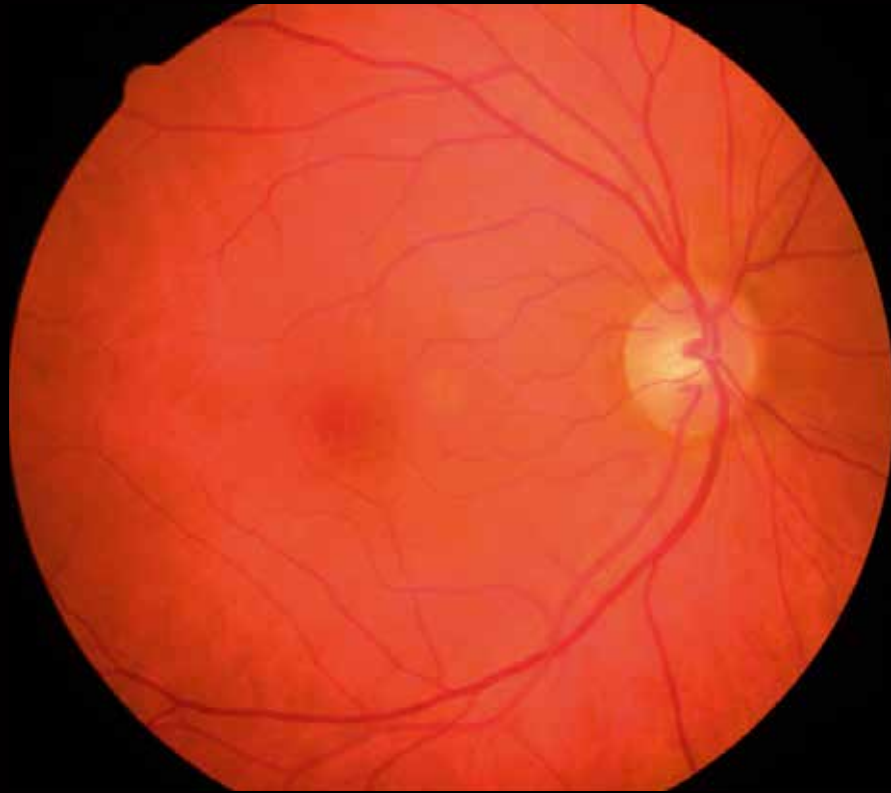
डायबेटकि रेटिनोपॅथीमध्ये डोळ्याचा बाह्यभाग एकदम सामान्य दसितो







**सामान्य दृष्टीपटल**  
नरीगी डोळ्यांमध्ये  
आपल्याला असे  
दसिते





## खराब डायबेटिक रेटिनोपॅथी

अशा डोळ्यांमध्ये काहीसा  
रक्तसूत्राव (लाल रंगाचे  
ठपिके) आणि काही पांढऱ्या  
रंगाचे चट्टे दिसित आहेत

रक्तसूत्राव आणि पांढरे  
चट्टे दृष्टीमध्ये अडसर  
(अडथळा) ठरू शकते



# डायबेटकि रेटनि॑पॅथीमुळे होणारी दृष्टीची हानी टाळण्याकरीता तुम्ही काय करू शकता?

तुम्ही करू शकत असलेली सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे  
खालील मार्गाद्वारे तुमच्या शरीराच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण  
सर्वसामान्य राखणे :

## लहून दिलेली औषधे वेळेवर घेणे







सामान्य आहार घेणे परंतु छोट्या-छोट्या भागांमध्ये घेणे





# नयिमति काही महनियांच्या अंतरावर रक्तातील साखरेची तपासणी करणे





जर तुम्हाला उच्च रक्तदाब असेल, तर तुम्हाला लहिन दलिले औषध रोज घ्या





नयिमति व्यायाम करा - आठवड्यातून ५ दविस ३०  
मनिटांसाठी - ज्यामुळे रक्तातील साखर आणु उच्च  
रक्तदाब कमी होण्यास मदतगार ठरेल







# दरवर्षी डोळ्यांच्या आतील भागांचे वड्डिे तपासणी करून घ्या





डोळ्यांच्या परीक्षण करम्यान काय होते?

तुमच्या डोळ्यांच्या आतील भागांची छायाचित्रे घेण्यासाठी एक खास कॅमेरा वापरला जातो



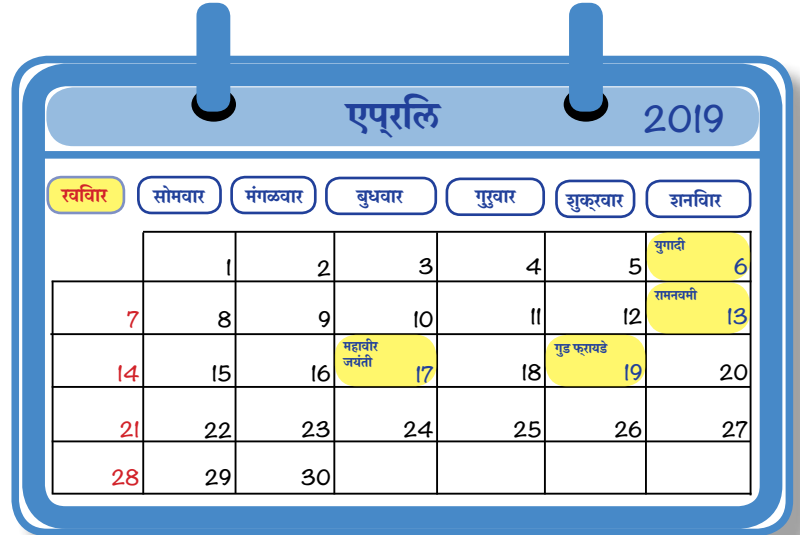


चांगली प्रतमि मळिण्यासाठी काही डोळ्यांचे ड्रॉप्स  
डोळ्यात टाकण्याची गरज भासू शकते





- तुम्हाला कोणतीही डायबेटिक रेटिनोपॅथी आहे कवि तुमचे डोळे नरिगी आहेत ते सांगतिले जाईल.
- तुम्हाला दलैल्या सूचना पाळणे अतशिय महत्वाचे आहे.
- तुम्हाला आणखी चाचण्यांसाठी जवळच्या डोळ्यांच्या दवाखान्यात जाण्यास सांगतिले जाऊ शकते. कवि तुम्हाला असे सांगतिले जाऊ शकते की तुमचे डोळे नरिगी आहेत आण तुम्हाला दुसऱ्या तपासणीसाठी पुढील वर्षी यावे लागेल.
- तुम्हाला जर एका वर्षात परत येण्यास सांगतिले तर आणखी एका डोळ्याच्या परीक्षासाठी तुम्हाला केव्हा जायचे हे लक्षात ठेवण्यासाठी एखादा महत्वाचा सण कवि कुटुंबातील सदस्यांचा वाढदिस नविडा.





# एप्रिल

2019

रविवार

सोमवार

मंगळवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

		1	2	3	4	5	युगादी	6
7	8	9	10	11	12	13	रामनवमी	13
14	15	16	महावीर जयंती	17	18	गुड फ्रायडे	19	20
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30						

तुमच्या मधुमेहाची आणडोळ्यांची देखभाल करा आण  
तुमच्या कुटुंबासमवेत आनंदी राहा





## **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