

आशा – डायबिटीज वाळा लोगां ताई

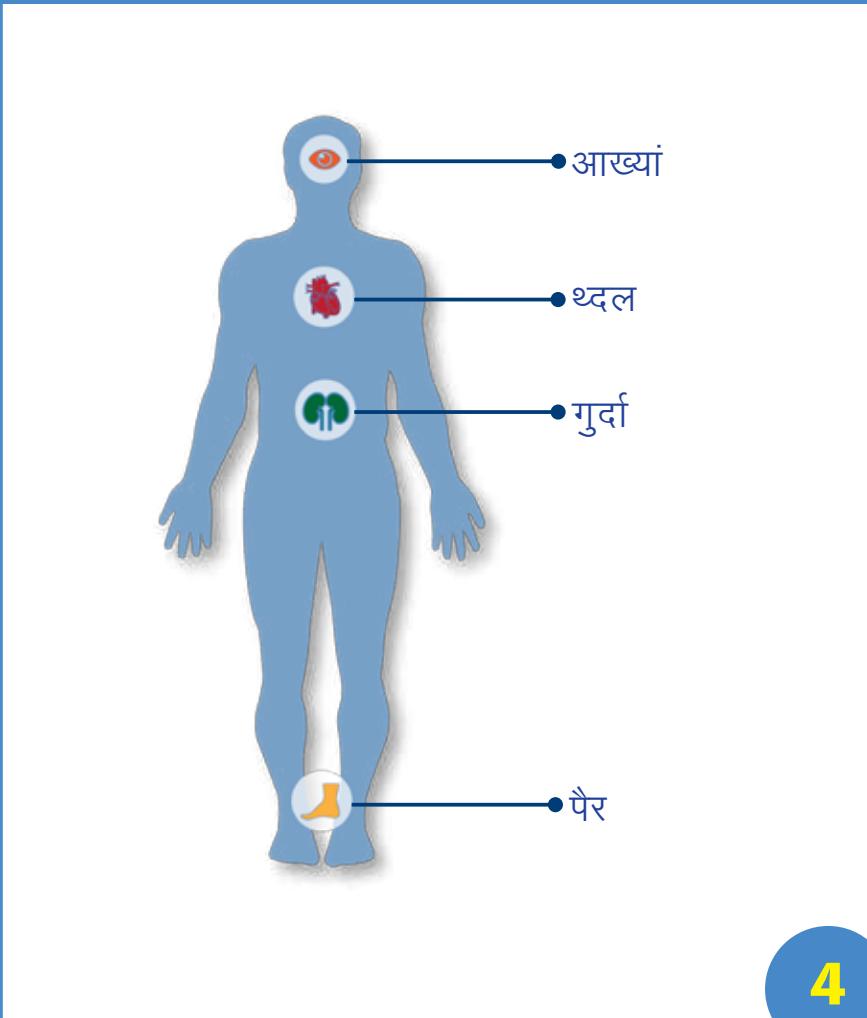


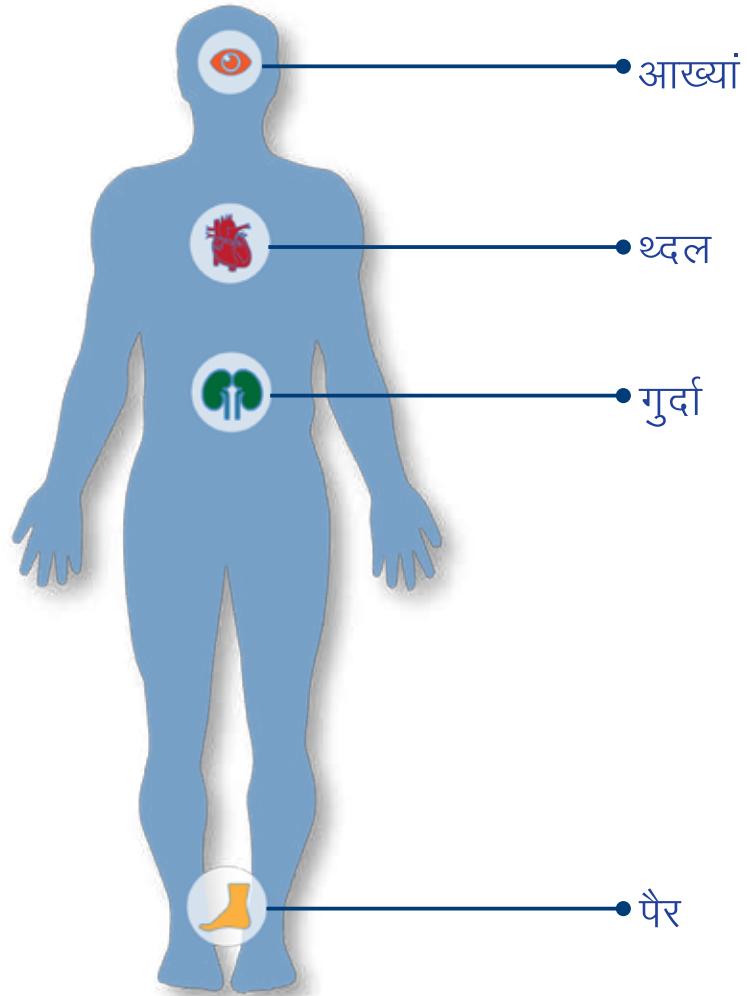
डायबिटीज को पतो खून या पेशाब म शुगर(चीणी) की मात्रा न नाप कर लगायो जावे है, जीसूं पतो लागे है कि खून म घणी चीणी है या कोनी





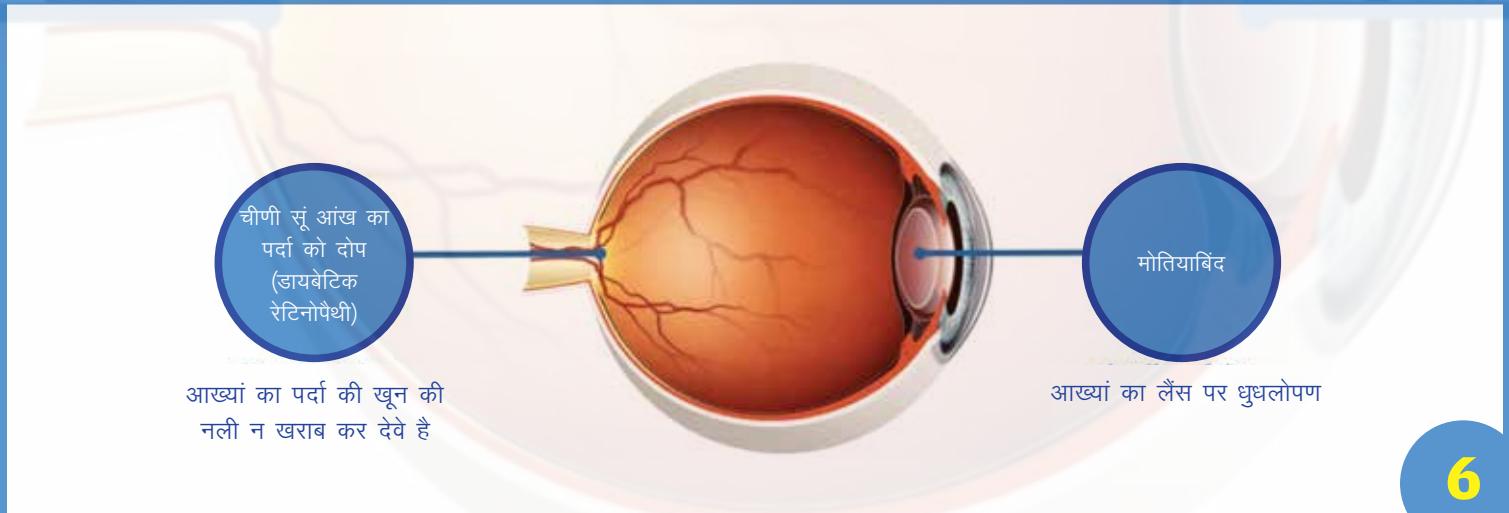
शरीर म घणी शुगर
कई अंगा न खराब कर
दे है, जियां कि आख्यां,
दिल, गुर्दा और पैर

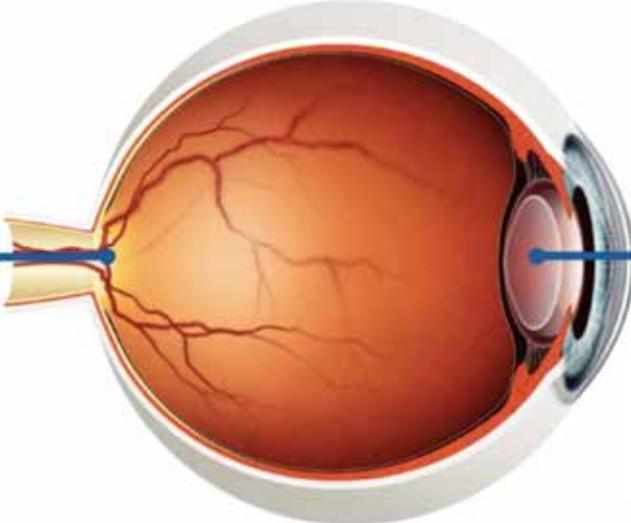




मोतियाबिंद सूं आख्यां का लैंस पर धुधलोपण आ जावे है

डायबेटिक रेटिनोपैथी आख्यां का पर्दा की खून की नली न खराब कर देवे है





चीणी सूं आंख
का पर्दा को दोप
(डायबेटिक
रेटिनोपैथी)

आख्यां का पर्दा की खून
की नली न खराब कर
देवे हैं

मोतियाबिंद

आख्यां का लैंस पर
धुधलोपण

मोतियाबिंद को इलाज ऑपरेशन सूं कर्यो जा सके है
जो कि जल्दी होवे है और सरतो है

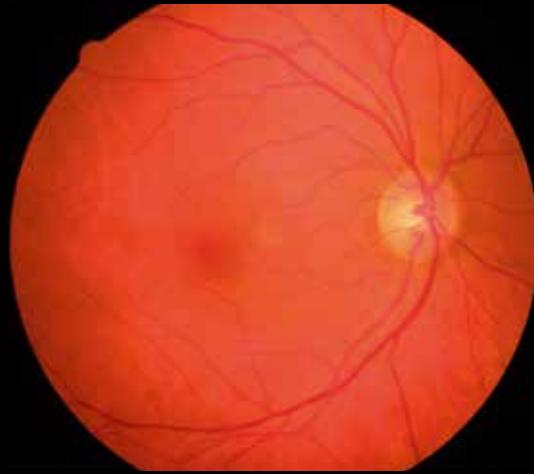




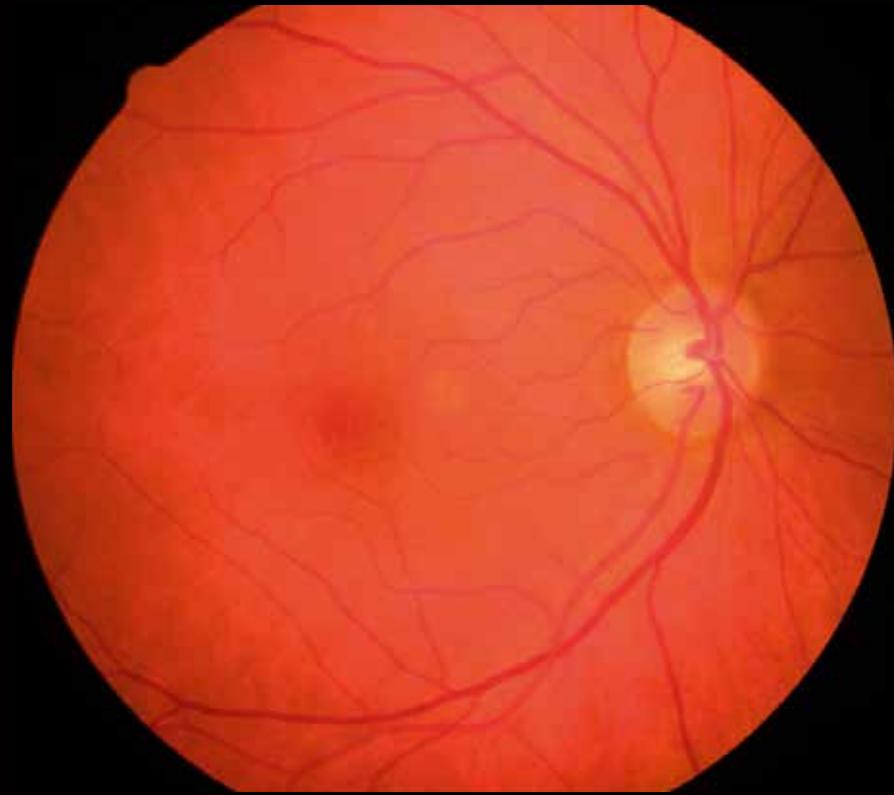
डायबेटिक रेटिनोपैथी में आख्यां बाहर सूं एकदम सामान्य दिखे हैं







सामान्य रेटिना
स्वस्थ आँख मायना सूं
ईयां की दिखे हैं





बैड डायबेटिक
रेटिनोपैथी (चीणी सूं
खराब आख्यां को परदो)

ईं आंख म थोड़ा खून का ध
ब्बा (लाल निशाण) और
थोड़ा सफेद निशान हीं

इण खून का धब्बा और
सफेद निशाण सूं दीखबो
बंद हो सके हैं



डायबेटिक रेटिनोपैथी सूं दीखबो बंद होबा सूं बचबा ताई के
कर सको हो?

सबसूं जरुरी चीज है थे इणसूं शरीर का खून म चीणी न सामान्य
रख सको हो:

बताई गई दवायां न टेम पर लेकर





सामान्य खाणो खाओ, लेकिन थोड़ी–थोड़ी देर म





हर महीना ब्लड शुगर की जांच कराओ





अगर थारो ब्लड प्रेशर ज्यादा है तो बताई गई दवायां
रोजीना ल्यो





नियमित कसरत करो – सप्ताह म 5 दिन 30 मिनट तक – इसूं ब्लड
शुगर और हाई ब्लड प्रेशर न कम करबा म मदद मिले है





हर साल आंख के अंदर की खास जांच करवाओ





आंख की जांच में कार्ड होते हैं?

एक खास कैमरों आख्यां के मायना की फोटू लेते हैं





अच्छी फोटू ताई आई ड्रोप की ज़रूरत पड़ सके हैं





- थाणे बता दियो जावेगो कि थारे डायबेटिक रेटिनोपैथी है या थार्कीं आख्यां स्वस्थ हैं
- यो जरूरी है कि थे बताई गई बातां को पालण करो
- जियां कि, थारे कना का आख्यां का अस्पताळ म और जांचां कराबा ताई बतायो जा सके है, या था ने बतायो जा सके है कि थार्कीं आख्यां ठीक हीं, और दुबारा जांच कराबा ताई थे आगली साल आज्यो
- अगर था ने आगली साल आबा कले बतायो जावे है, तो कोई त्योंहार या घर म कोई को जन्मदिन याद राख ज्यो, इ सूं पतो लग जावेगो कि आख्यां की जांच कराबा कद जाणो है

टप्रेल 2019						
छीतवार	सेमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
	1	2	3	4	5	उगाढ़ी 6 राम नवमी
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 महाशीर जयंती 17		18	गुड फाइर्डे 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

टप्रेल

2019

छीतवार

सेमवार

मंगळवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

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

अपणी डायबिटीज और आख्यां को ध्यान राख ज्यो, परिवार क
सागे खुश रीज्यो





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

