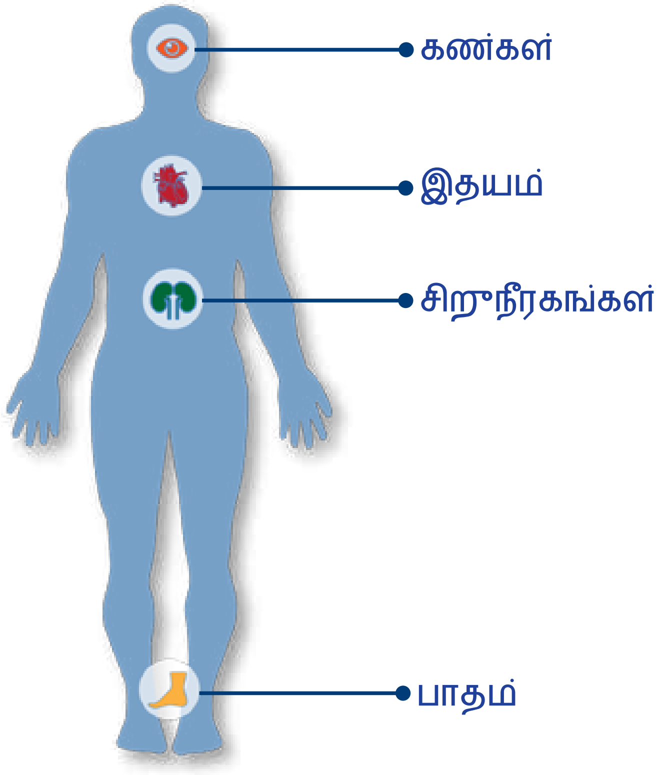
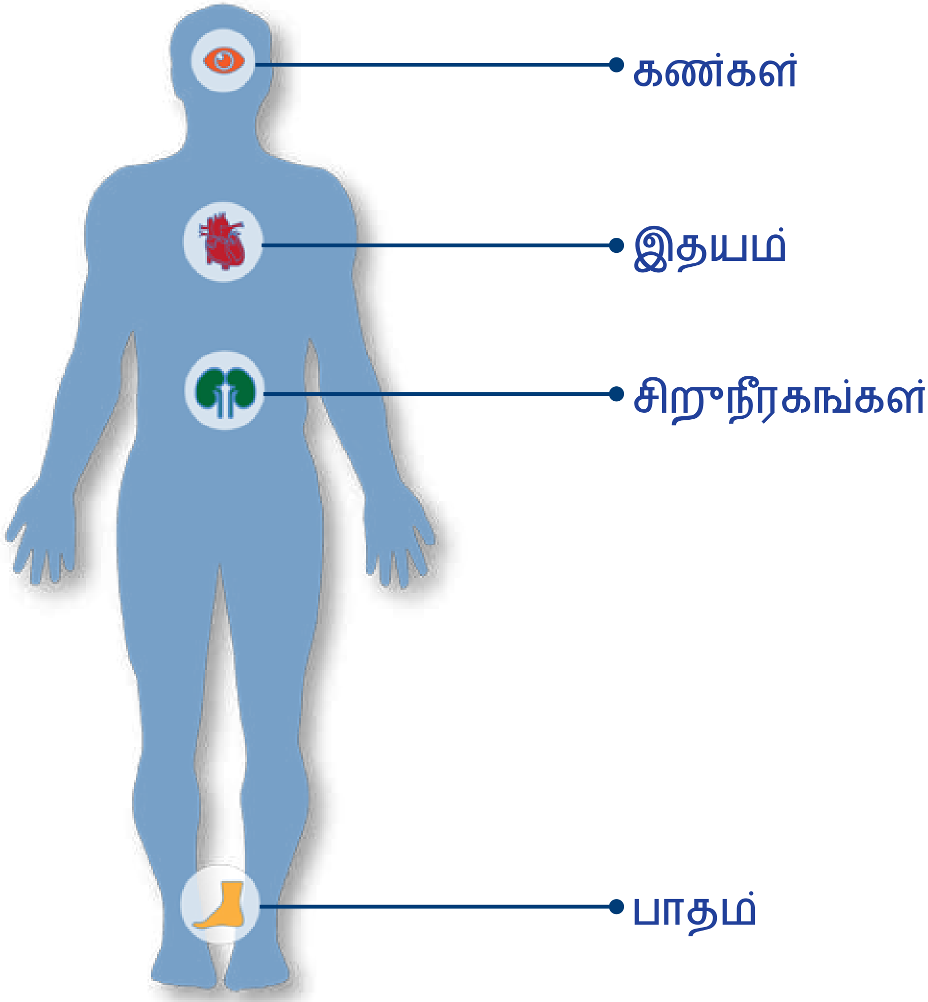
நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்ற மக்களுக்கானது ஆஷா (ASHA)

இரத்தம் அல்லது சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை அளவிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயைக், கண்டறியலாம். இந்த அளவு நமது உடம்பில் அதிக அளவில் சர்க்கரை உள்ளதா என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

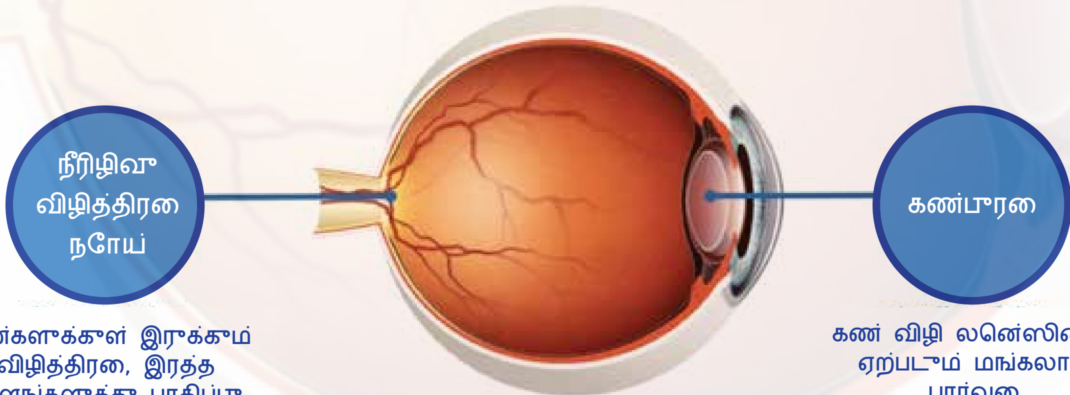
உடலில் அதிக
அளவில் இருக்கும்
சர்க்கரையினால்
கண்கள், இதயம்,
சிறுநீரகம்,
பாதம் உள்ளிட்ட
பல்வேறு பாகங்கள்
பாதிக்கப்படும்.




கண்கள்
இதயம்
சிறுநீரகங்கள்
பாதம்

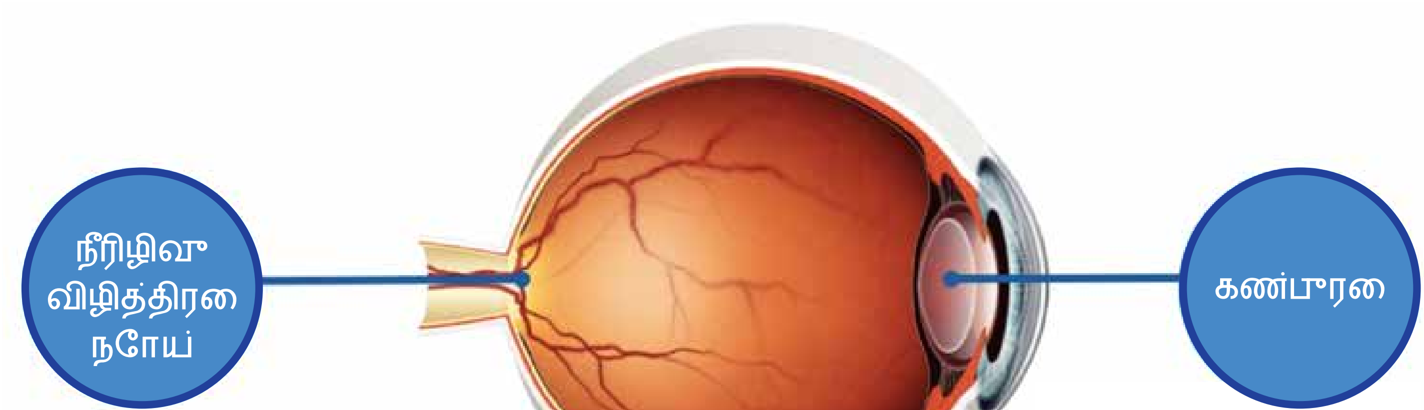
கண்புரையினால் பார்வை படிப்படியாக மங்கலாகும்.

நீரிழிவு விழித்திரை நோயால் கண்களுக்குள் இருக்கும் இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படும்.



கண்களுக்குள் இருக்கும் விழித்திரை, இரத்த நாளங்களுக்கு பாதிப்பு

கண் விழி லென்ஸினால் ஏற்படும் மங்கலான பார்வை.

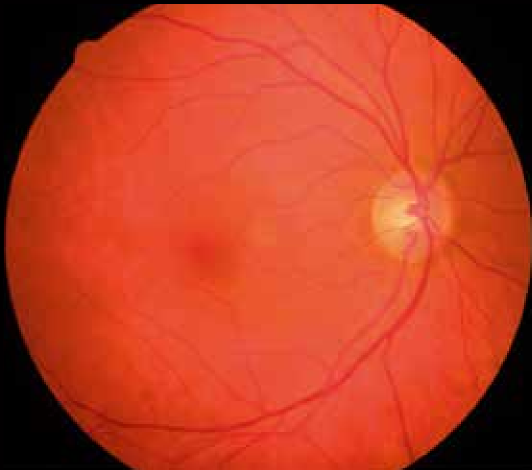


கண்களுக்குள் இருக்கும் விழித்திரை, இரத்த நாளங்களுக்கு பாதிப்பு

கண் விழி லென்ஸினால் ஏற்படும் மங்கலான பார்வை.

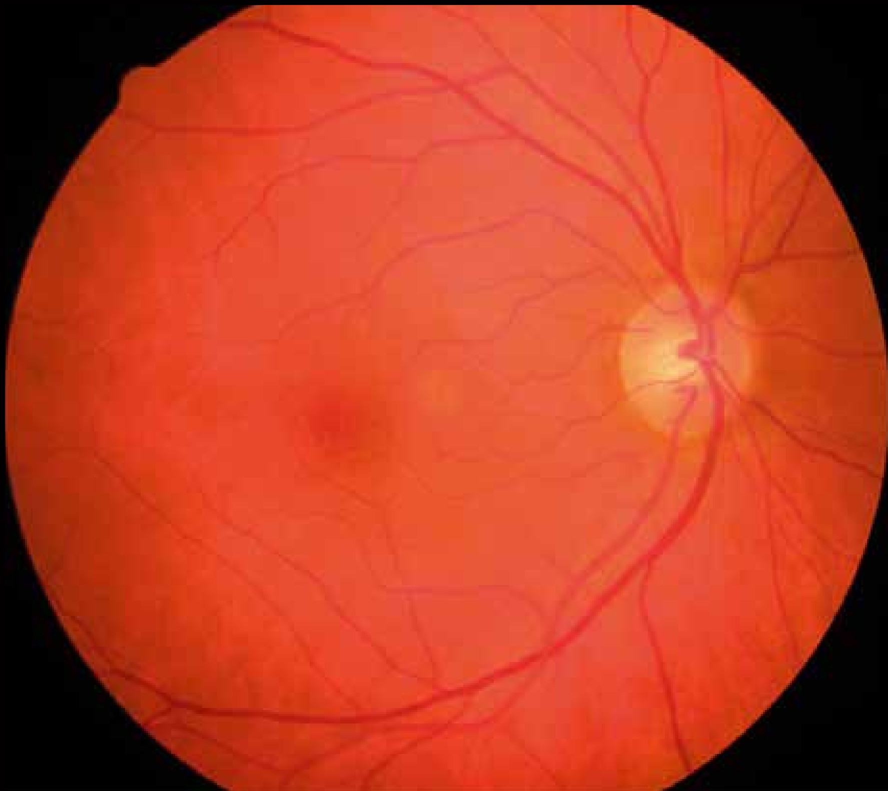
கண்புரையை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை, மலிவானது. பார்வை விரைவாக மேம்படும்.

நீரிழிவு விழித்திரை நோய் ஏற்பட்டால் கண்களின் வெளிப்புறம் சாதாரணமாகவே இருக்கும்.



சாதாரணமான
விழித்திரை

ஆரோக்கியமான
கண்களுக்குள்
இப்படித்தான்
இருக்கும்.



அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய நீரிழிவு விழித்திரை நோய்.

இந்தக் கண்ணில் சிறிது இரத்தக்கசிவும் (சிவப்பு புள்ளிகள்) மற்றும் சில வெள்ளைதிட்டுகளும் உள்ளன.

இரத்தக்கசிவு மற்றும் வெள்ளைதிட்டுகள் பார்வையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

நீரிழிவு விழித்திரை நோயினால் ஏற்படும் பார்வையிழப்பதைத் தடுக்க என்னென்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்கள்?

நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுதான்.

உரிய நேரத்தில் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

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

உங்கள் வழக்கமான உணவை குறைவான அளவில் உட்கொள்வது

குறிப்பிட்ட மாத இடைவெளியில் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு உயர் அழுத்த இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை தினமும் உட்கொள்ளவும்.

உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும் - ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் என வாரத்திற்கு 5 நாட்கள். இரத்த சர்க்கரை மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை உங்கள்
கண்களுக்கு விரிவான பரிசோதனை
மேற்கொள்வது அவசியம்.

கண் பரிசோதனையில் என்ன நடக்கும்?

கண்களுக்குள் புகைப்படங்கள் எடுக்க, சிறப்பு கமேரா பயன்படுத்தப்படுகிறது.

TRC-NW8F

நன்றாகப் படம் பிடிக்க, கண் சொட்டு மருந்து தேவைப்படலாம்.

- உங்களுக்கு நீரிழிவு விழித்திரை நோய் உள்ளதா அல்லது உங்கள் கண்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்று உங்களுக்கு தெரிவிக்கப்படும்,

- உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவது மிக அவசியமானது.

- உதாரணமாக, மேலும் பரிசோதிக்க அருகிலுள்ள கண் மருத்துவமனைக்கு செல்லுமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம் அல்லது உங்கள் கண்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றன மற்றும் மற்றொரு பரிசோதனைக்காக நீங்கள் அடுத்த ஆண்டு மீண்டும் வர வேண்டும் என உங்களுக்கு தெரிவிக்கலாம்

- ஓர் ஆண்டிற்கு பின் மீண்டும் வரும்படி உங்களிடம் தெரிவித்தால், மற்றொரு கண் பரிசோதனைக்காக நீங்கள் எப்போது செல்ல வேண்டும் என்று நினைவில் கொள்ள முக்கியமான, பண்டிகை அல்லது குடும்பத்தினர் பிறந்தநாளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

ஏப்ரல் 2019

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
	1	2	3	4	5	உகாதி 6
7	8	9	10	11	12	ராம நவமி 13
14	15	16	மகாவீர் ஜெயந்தி 17	18	புனித வெள்ளி 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

உங்கள் நீரிழிவையும் உங்கள் கண்களையும் கவனித்துக் கொண்டு உங்கள் குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும்.

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