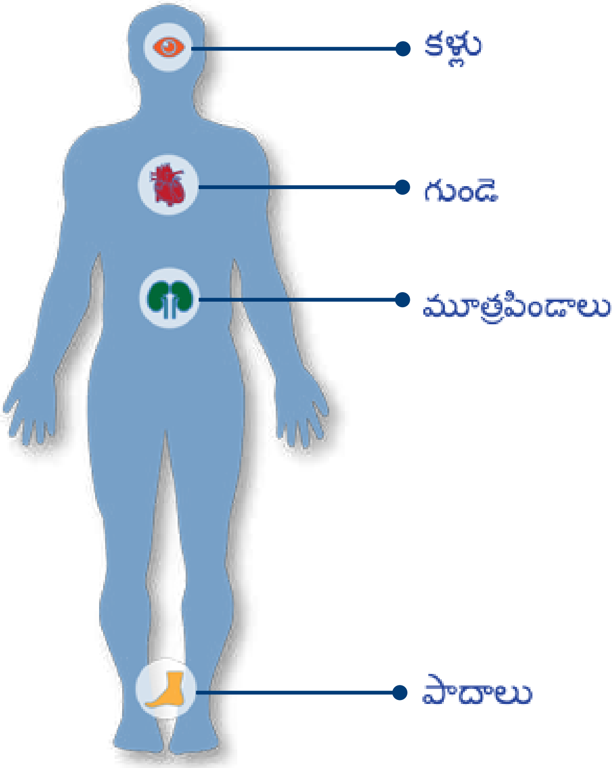
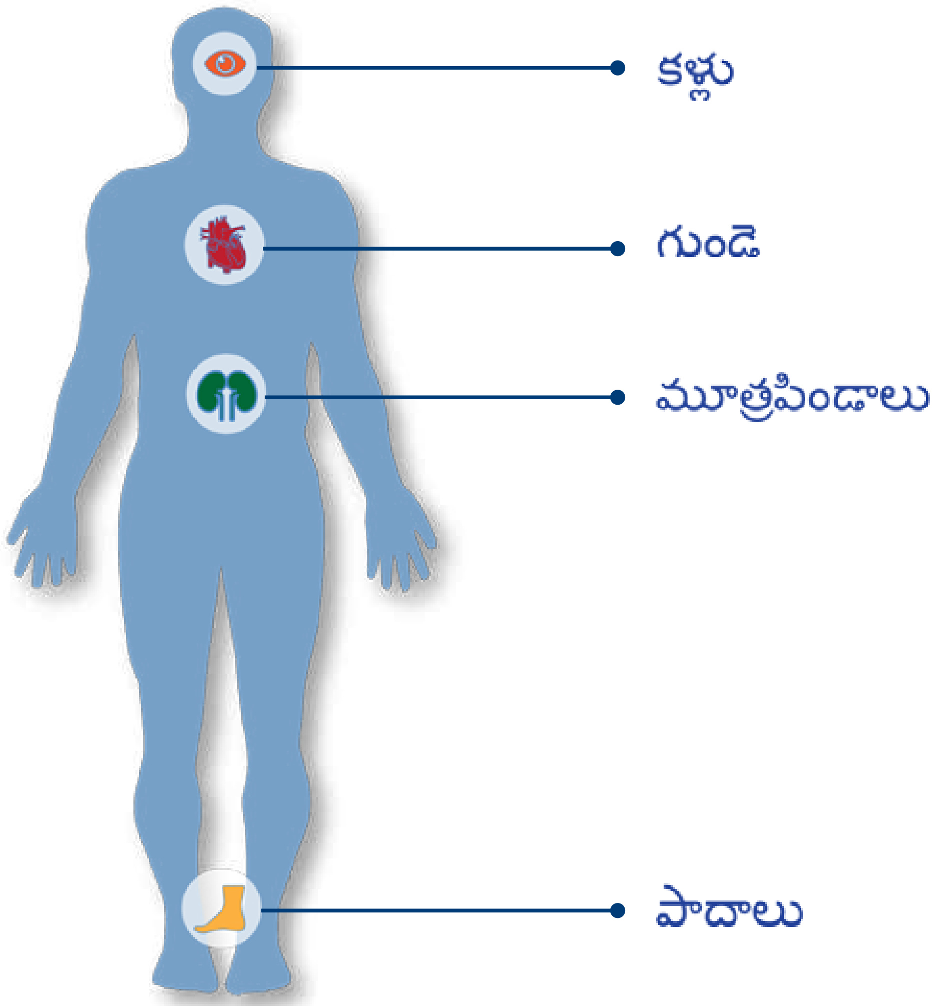
ఆశా - డయాబెటిస్‌తో జీవిస్తున్న వారి కోసం!

శరీరం లోని చక్కెర శాతాన్ని రక్తం, మల పరీక్షల ద్వారా పరిశీలించడం ద్వారా మన శరీరంలో చక్కెర శాతం మరీ ఎక్కువగా వుందని తెలుసుకోవచ్చు.

M
S

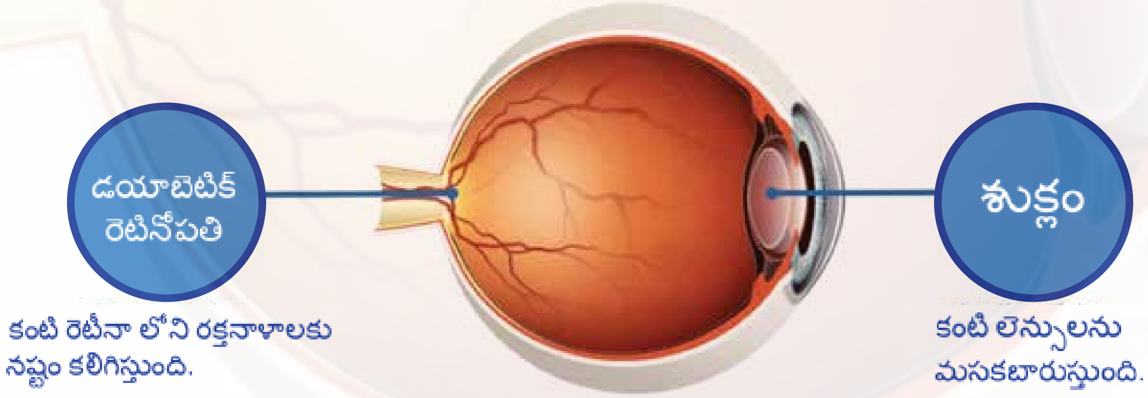
శరీరంలో చక్కెర శాతం బాగా ఎక్కువగా వున్నట్లయితే, అది మీ దేహం లోని కళ్లు, గుండె, మూత్రపిండాలు, పాదాలు వంటి ముఖ్యమైన అవయవాల మీద దుష్ప్రభావం చూపిస్తుంది.




కళ్లు
గుండె
మూత్రపిండాలు
పాదాలు

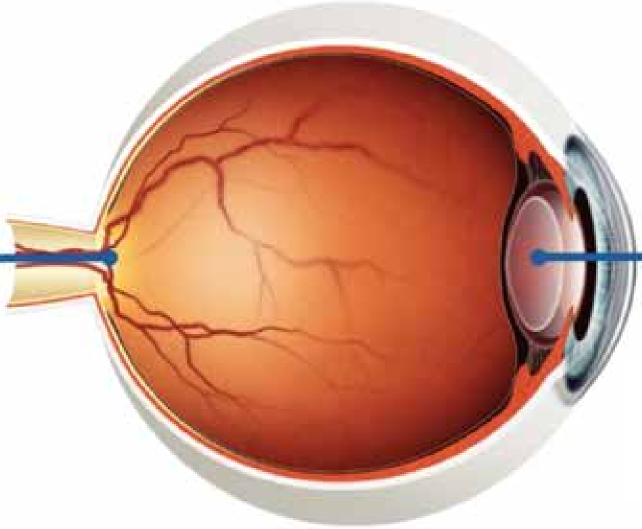
శుక్లం నెమ్మదిగా దృష్టిని మసకబారుస్తుంది.

డయాబెటిక్ రెటినోపతి కళ్ల లోపలి నరాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది.



డయాబెటిక్ రెటినోపతి

కంటి రెటీనా లోని రక్తనాళాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది.

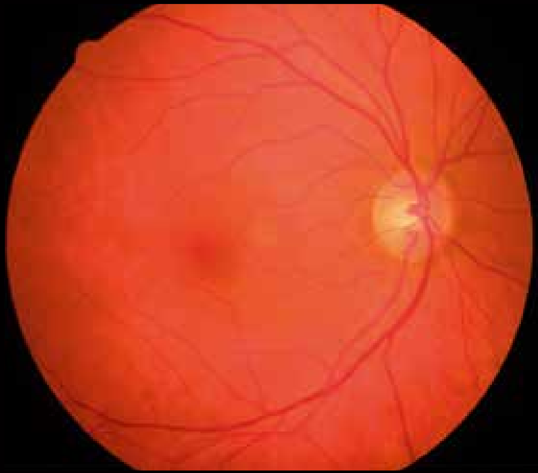


శుక్లం

కంటి లెన్సులను మసకబారుస్తుంది.

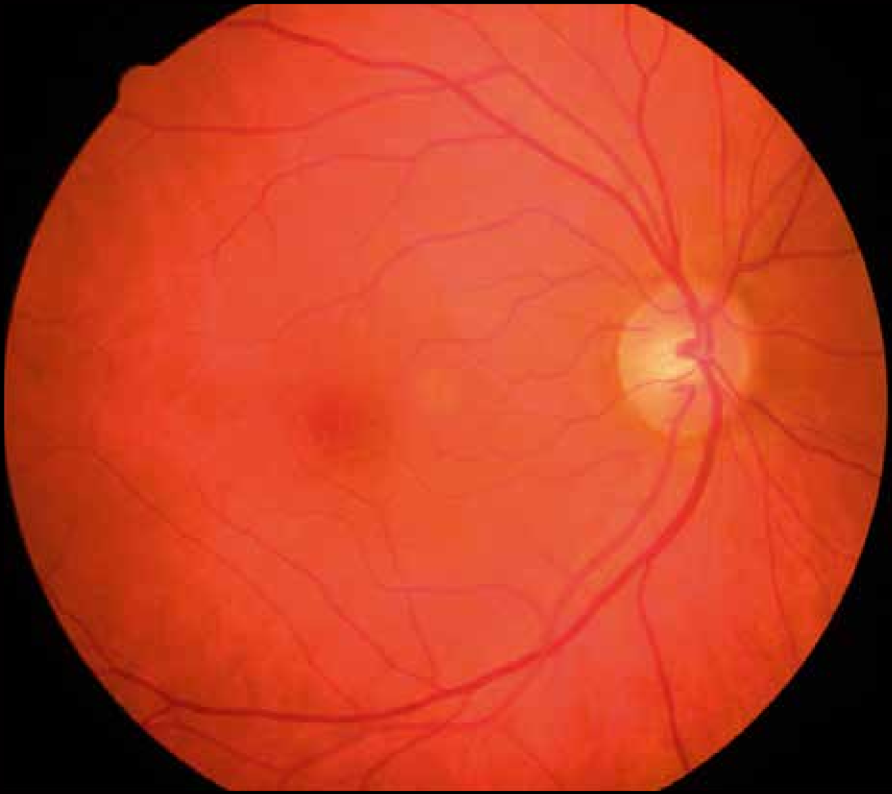
శస్త్రచికిత్స ద్వారా శుక్లం సమస్యను తక్కువ ఖర్చుతోనే పరిష్కరించుకుని, మీ కంటి చూపును మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

డయాబెటిక్ రెటినోపతి వున్న వారి కళ్లు బయటికి సాధారణంగానే కనిపిస్తాయి.



సాధారణ రెటీనా

ఆరోగ్యవంతమైన కళ్ల లోపలి భాగం ఇలా వుంటుంది.



సమస్యగా డయాబెటిక్ రెటినోపతి

ఈ కంటిలో కొంత బ్లీడింగ్ (ఎర్రమచ్చల)ను, తెల్లటి అతుకు మరకల్ని గమనించవచ్చు.

బ్లీడింగ్, తెల్లటి అతుకు మరకలు మీ చూపును నిర్మూలించే ప్రమాదం వుంది

డయాబెటిక్ రెటినోపతి వల్ల ఏర్పడే దృష్టి లోపాల్ని నివారించడానికి మీరేం చేయవచ్చు?

మీరు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పని - మీ శరీరంలో చక్కెర సాధారణ స్థితిలో వుండేలా కింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం.

వైద్యులు సూచించిన మందుల్ని సక్రమంగా తీసుకోవడం

℞ 5×3 ml
Biphasic insulin aspart I.P.
100 U/ml
Penfill®
Suspension for injection in a cartridge for s.c use.
Monocomponent Biosynthetic r-DNA insulin
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

మీ సాధారణ ఆహారాన్ని విడతల వారీగా తీసుకోవడం

కొన్ని నెలలకోసారి తప్పక బ్లడ్‌షుగర్ పరీక్షను చేయించుకోవడం

మీకు తీవ్రమైన రక్తపోటు సమస్య వున్నట్లయితే, మీ రోజువారీ మందుల్ని సక్రమంగా తీసుకోండి.

రోజూ తగినంత వ్యాయామం చేయండి.

వారానికి ఐదు రోజులు, రోజుకు 30 నిముషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం వల్ల ... రక్తంలో చక్కెర శాతం తగ్గడంతో పాటు, అధిక రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

ప్రతి ఏడాదీ ఒకసారి మీ కంటి లోపల ప్రత్యేక పరీక్షను చేయించుకోండి.

Forus

కంటి పరీక్ష సమయంలో ఏం జరుగుతుంది?

ప్రత్యేకమైన కెమెరాల ద్వారా మీ కంటి లోపలి భాగాన్ని ఫొటోలు తీయడం జరుగుతుంది.

TRC-NW8F

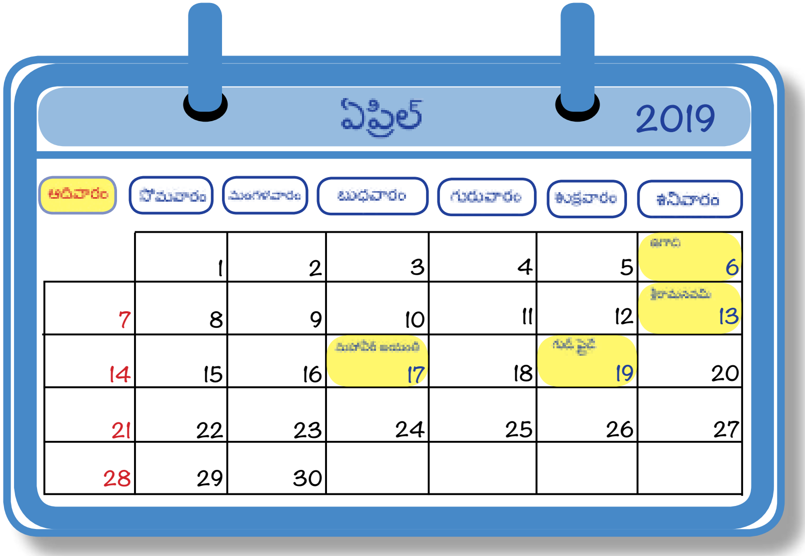
కంటి లోపల చిత్రాలు మరింత స్పష్టంగా రావడానికి కంటికి చుక్కలమందు వాడాల్సిన అవసరం పడవచ్చు.

- మీ కళ్లకు డయాబెటిక్ రెటినోపతి సమస్య వుందా; లేదా మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగానే వున్నాయా అనే వివరాల్ని మీకు తెలియజేస్తారు.

- మీకు తెలిపిన నిబంధనల్ని సక్రమంగా పాటించడం చాలా ముఖ్యమని గుర్తుంచుకోవాలి.

- ఉదాహరణకి - మిమ్మల్ని మరిన్ని పరీక్షల కోసం మీకు సమీపం లోని కంటి ఆసుపత్రికి వెళ్లమని సూచించవచ్చు; లేక, మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగానే వున్నాయని, ఏడాది తర్వాత మరోసారి పరీక్షకు రమ్మని కోరవచ్చు.

- ఏడాది తరువాత మీరు మళ్లీ ఆసుపత్రికి రావాలని కోరినట్లయితే - ఈ విషయం మీకు గుర్తుండడం కోసం ఏదైనా పండగనో, మీ కుటుంబ సభ్యుల పుట్టిన రోజులనో కొండగుర్తులుగా పెట్టుకోండి.



ఏప్రిల్ 2019

ఆదివారం	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం
	1	2	3	4	5	ఉగాది 6
7	8	9	10	11	12	శ్రీరామనవమి 13
14	15	16	మహావీర్ జయంతి 17	18	గుడ్ ఫ్రైడే 19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

మీ మధుమేహం, మీ కంటి చూపులపై శ్రద్ధ చూపుతూ,
మీ కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా జీవించండి.

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