NHS

স্ক্রিনিং কর্মসূচী

ডায়াবেটিক চোখ

ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির জন্য নিবিড় পর্যবেক্ষণ এবং চিকিৎসা

Closer monitoring and treatment for diabetic retinopathy

আপনার যত্নের ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

Important information about your care

(Bengali)

এই প্রচারপত্রটি কার জন্য?

এই প্রচারপত্রটি সেইসব ব্যক্তিদের জন্য যাদেরকে ডায়াবেটিক চোখ-এর স্ক্রিনিং থেকে রেফার করা হয়েছে কারণ তাদেরকে:

- **আরও নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার প্রয়োজন রয়েছে (সারভিল্যান্স ক্লিনিক), বা**
- **আরও পরীক্ষা বা চিকিৎসা করার প্রয়োজন রয়েছে।**

ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি সময়ের সাথে সাথে আরও বাড়তে থাকে। কীভাবে এটা বাড়তে পারে সেই ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের ভিন্ন আরেকটি প্রচারপত্র ***আপনার জন্য ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি সম্পর্কিত নির্দেশিকা (Your guide to diabetic retinopathy)*** দেখুন।

আপনি চাইলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের সাথে এই তথ্যের ব্যাপারে আলোচনা করতে পারেন।

একটি সারভিল্যান্স ক্লিনিক-এ নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা

নিম্নে উল্লেখিত যে কোন একটি প্রযোজ্য হলে একটি সারভিল্যান্স ক্লিনিক থেকে আপনার চোখ আরও নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করিয়ে নেয়ার প্রয়োজন আমাদের রয়েছে:

- আপনার ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির লক্ষণ আছে যেগুলো বেড়েছে কিন্তু এখন পর্যন্ত চিকিৎসার প্রয়োজন হয়নি (প্রি-প্রোলিফ্যারেটিভ রেটিনোপ্যাথি)
- আপনার পূর্বে দৃষ্টিশক্তির জন্য হুমকি ছিল এমন রেটিনোপ্যাথির সফল চিকিৎসা হয়েছে
- আপনার ডায়াবেটিক ম্যাকুলোপ্যাথির লক্ষণ আছে কিন্তু এখন পর্যন্ত চিকিৎসার প্রয়োজন হয়নি
- আপনি গর্ভবতী হয়ে থাকলে – কারণ গর্ভাবস্থা ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির দ্রুত বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

আপনার চোখের পরিবর্তনের ধরণ এবং অগ্রগতির উপর নির্ভর করে প্রতি 3, 6, 9 বা 12 মাসে একবার করে সারভিল্যান্স ক্লিনিক-এ নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলা হতে পারে।

আপনার রেটিনার ইমেজগুলো যদি উন্নতির লক্ষণগুলো প্রদর্শন করে সেক্ষেত্রে আপনি নিয়মিত বার্ষিক স্ক্রিনিং-এ ফেরত যেতে পারেন।

আপনার রেটিনার ইমেজগুলো যদি মারাত্মক পরিবর্তনের লক্ষণগুলোকে নিশ্চিত করে, সেক্ষেত্রে আপনাকে একটি হাসপাতাল চক্ষু পরিষেবা ক্লিনিক (eye services clinic)-এ আরও পরীক্ষা বা চিকিৎসার জন্য রেফার করা হতে পারে।

রেফার করা এবং চিকিৎসা

যদি আপনার ডায়াবেটিক চোখ স্ক্রিনিং পরীক্ষা দৃষ্টিশক্তির জন্য হুমকি স্বরূপ ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির লক্ষণগুলো প্রকাশ করে তবে আমাদেরকে হয়তো আরও পরীক্ষা বা চিকিৎসার জন্য আপনাকে একটি হাসপাতাল চক্ষু পরিষেবা ক্লিনিক-এ রেফার করতে হতে পারে।

এর অর্থ হচ্ছে আপনি আপনার দৃষ্টিশক্তি নিয়ে দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার ঝুঁকিতে রয়েছেন কারণ ডায়াবেটিক আপনার রেটিনার ছোট ছোট রক্তবাহী নালিকাগুলোর ক্ষতি করছে।

একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞ, যাকে অপথ্যামোলোজিস্ট বলা হয়, আপনার চোখ পরীক্ষা করবেন। তারা রোগ নির্ণয় করবেন এবং আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন যে কোন সম্ভাব্য চিকিৎসার ব্যাপারে ব্যাখ্যা প্রদান করবেন।

আপনি ততক্ষণ হাসপাতালের কেয়ারে থাকবেন যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনাকে এখান থেকে ছাড়িয়ে ডায়াবেটিক চোখ স্ক্রিনিং কর্মসূচীর কাছে ফেরত পাঠানো হচ্ছে।

সম্ভাব্য চিকিৎসাসমূহ

লেজার চিকিৎসা (ফটোকোয়াগুলেশন (photocoagulation)):

- প্রোলিফ্যারেটিভ ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির সবচেয়ে সাধারণ চিকিৎসা আর প্রাথমিক পর্যায়ে এই অবস্থাটি ধরা পড়লে সবচেয়ে বেশি কার্যকর হয়
- ডায়াবেটিসের কারণে সৃষ্ট আপনার চোখের পরিবর্তনগুলোকে স্থিতিশীল করার লক্ষ্যে কাজ করে এবং দৃষ্টিশক্তির আরও হ্রাস পাওয়াকে রোধ করে
- পরিবর্তনগুলো নিয়ন্ত্রিত হওয়ার পূর্বে একবারের বেশি লেজার ক্লিনিকে যেতে হতে পারে
- রেটিনার উপরের ছোট একটি জায়গায় তীব্র আলোক রশ্মি পতিত করার ব্যাপার জড়িত থাকে
- যাদের প্রোলিফ্যারেটিভ ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি বা ম্যাকুলোপ্যাথি আছে তাদের গুরুতর দৃষ্টিশক্তি হ্রাসের ঝুঁকিকে যথেষ্ট পরিমাণে কমাতে পারে

ভিইজি এফ ইনহিবিটরস (VEG F inhibitors)

ভ্যাস্কুলার অ্যান্ডোথেলিয়াল গ্রোথ ফ্যাক্টর (ভিইজি এফ) ইনহিবিটর ওষুধগুলোর ইনজেকশন কিছু কিছু রোগী যাদের ডায়াবেটিক ম্যাকুলার অ্যাডিমা ধরা পড়েছে তাদের দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পাওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে। এটি হচ্ছে এমন একটি অবস্থা যা তখনই ঘটে যখন ডায়াবেটিক ম্যাকুলা – রেটিনার কেন্দ্রীয় অংশ যা আপনি কোন জিনিস স্পষ্টভাবে দেখার জন্য ব্যবহার করেন, এর উপরে বা নিচে তরল পদার্থ জমা করে।

ভিইজি এফ ইনহিবিটর ম্যাকুলার অ্যাডিমা-এ তরল পদার্থ জমে থাকা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

একটি সারভিল্যান্স বা হাসপাতাল চক্ষু ক্লিনিকে আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আমি কীভাবে প্রস্তুতি নেব?

আপনার যা করা উচিৎ:

- বর্তমানে আপনি যে চশমা ব্যবহার করছেন সেটা আপনার সাথে নিয়ে আসবেন
- আপনি যদি কোন ওষুধ খান তবে তার একটি তালিকা নিয়ে আসবেন
- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পর থেকে পরবর্তী চার থেকে ছয় ঘন্টা পর্যন্ত ড্রাইভ করবেন না কারণ আপনার চোখে আইড্রপ দেওয়া হতে পারে ফলে আপনি চোখে ঝাপসা দেখতে পারেন
- বাসায় পরার জন্য সানগ্লাস নিয়ে নিন, কারণ আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পর আপনার চোখ উজ্জ্বল আলোর প্রতি সংবেদনশীল হতে পারে।

সাহায্য পাওয়ার জন্য আমি কী করতে পারি?

আপনার যা করা উচিৎ:

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলোতে উপস্থিত হওয়া অব্যাহত রাখুন
- আপনার ব্লাড সুগারের (HbA1c) মাত্রা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের পরামর্শ মাফিক রাখুন
- আপনার রক্তচাপ বাড়লো কিনা তা পরীক্ষা করতে নিয়মিতভাবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের সাথে সাক্ষাৎ করুন
- আপনার রক্তে চর্বির পরিমাণ (কোলেস্টেরল (cholesterol)) আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দলের পরামর্শ মাফিক রাখুন
- আপনার দৃষ্টিশক্তির ব্যাপারে নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে পেশাদার পরামর্শ গ্রহণ করুন
- স্বাস্থ্যকর, সুষম খাবার খান
- যদি আপনার ওজন বেশি হয়ে থাকে তাহলে ওজন কমানোর চেষ্টা করুন
- নির্দেশমতো ওষুধ খান
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- যদি আপনি ধূমপায়ী হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে এটিকে কমিয়ে আনা বা বন্ধ করার উপায় অনুসন্ধান করুন

মনে রাখবেন, ডায়াবেটিক চোখের স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাবার পাশাপাশি নিয়মিত চোখ পরীক্ষার জন্য আপনার নিয়মিতভাবে একজন অপটিশিয়ান ভিজিট করা উচিৎ।

আমি কোথায় আরও বেশি তথ্য পেতে পারি?

- www.nhs.uk/diabeticeye
- www.diabetes.org.uk
- www.rnib.org.uk

প্রথম প্রকাশ	জানুয়ারি 2015
কপিরাইট	© Crown copyright 2015
ওয়েব ঠিকানা	www.nhs.uk/aaa

এনএইচএস স্ক্রিনিং প্রোগ্রামস (NHS Screening Programmes)-এর জন্য পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (Public Health England) দায়বদ্ধ