

## সেইদিন আমার কী কী বিষয় নিয়ে চিন্তা করা দরকার?

### ব্যবহারিক ইঙ্গিত ও পরামর্শ

- আপনি যেসব চশমা ও কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন, সেগুলি এবং তার সাথে কন্ট্যাক্ট লেন্সের সলিউশন সজে করে নিয়ে আসবেন
- সান্ধ্যাস সজে করে নিয়ে আসবেন, কারণ চোখে ড্রপ দেওয়ার চোখ সংবেদনশীল বলে মনে হতে পারে
- আপনি যেসব ওষুধ খান তার একটা তালিকা আনবেন
- এই এ্যাপয়েন্টমেন্টের (দেখানোর) সময়, আপনি হয়ত আপনার সাথে কাউকে নিয়ে আসতে চাইতে পারেন
- চোখে ড্রপ দিলে তা হয়ত কয়েক ঘন্টার জন্য আপনার দৃষ্টিশক্তির ওপর প্রভাব ফেলতে পারে, কাজেই এই এ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে আপনার গাড়ি চালানো উচিত নয়

মনে রাখবেন: চোখের স্ক্রীনিং করা হচ্ছে শুধু আপনার ডায়াবেটিজ্ নিয়ন্ত্রণ করার একটা অংশ এবং ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথীর চিকিৎসা করা সম্ভব, বিশেষ করে এটা যদি প্রথম দিকে ধরা পড়ে।



## আপনি আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারেন যদি আপনি:

- যতটা কার্যকরীভাবে সম্ভব ততটা কার্যকরীভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করেন
- আপনার ব্লাড প্রেশার (রক্তচাপ) বেড়ে গেছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখার জন্য, নিয়মিতভাবে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করেন
- আপনার চোখের ডায়াবেটিক স্ক্রীনিং এ্যাপয়েন্টমেন্টে যান
- আপনার চোখের ডায়াবেটিক স্ক্রীনিং এ্যাপয়েন্টমেন্টে যান
- আপনাকে যেভাবে ওষুধ খেতে বলা হয়েছে, সেইভাবে তা খান

### আরও তথ্যের জন্য

এর পরে আপনার কী করা দরকার, তার জন্য এর সাথে পাঠানো চিঠিটা দেখবেন।

নিচের জায়গাগুলিতে আপনি চোখের স্ক্রীনিং করা এবং ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথী সম্বন্ধে পড়তে পারবেন:

[diabeticeye.screening.nhs.uk](http://diabeticeye.screening.nhs.uk)

[www.diabetes.org.uk/retinopathy](http://www.diabetes.org.uk/retinopathy)

অথবা এই QR কোডটা আপনার স্মার্টফোন দিয়ে স্ক্যান করে পড়তে পারবেন



যাদের ডায়াবেটিজ্ আছে তাদের চোখের স্ক্রীনিং করা

সম্বন্ধে আপনার নির্দেশিকা



## আমাকে স্ক্রীন করা হবে কেন?



ডায়াবেটিজ আছে তাদের চোখের স্ক্রিনিং করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটা, দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করতে পারে। যেহেতু আপনার ডায়াবেটিজ আছে, সেইজন্য ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথী থেকে আপনার চোখের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। আপনি আপনার দৃষ্টিশক্তির কোন পরিবর্তন নজর করার আগেই স্ক্রিনিংয়ে এই অবস্থাটা ধরা পড়ে।

### ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথী কী?

ডায়াবেটিজ যখন ছোট ছোট রক্তনালিকার ওপর প্রভাব ফেলে, তখন এই অবস্থাটা হয় এবং এটা রেটিনা (অক্ষিপট) নামের চোখের একটা অংশের ক্ষতি করে। এতে রেটিনার রক্তনালিকাতে ফুটো হতে পারে অথবা সেগুলি বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এর প্রভাব আপনার দৃষ্টিশক্তির ওপর পড়তে পারে।

### স্ক্রিনিং গুরুত্বপূর্ণ কেন?

চোখের স্ক্রিনিং হচ্ছে আপনার ডায়াবেটিজ-এর সেবার একটা প্রধান অঙ্গ। কাজ করার বয়সের লোকেদের দৃষ্টিশক্তি খোয়া যাওয়ার সবচেয়ে বেশী ক্ষেত্রের কারণই হচ্ছে ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথী। যে ক্ষেত্রে এই অবস্থাটা প্রথম দিকে ধরা পড়ে, সে ক্ষেত্রে আপনার দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া বা তার ক্ষতি হওয়া প্রতিরোধ করার ব্যাপারে চিকিৎসা কার্যকরী হয়।

মনে রাখবেন যে ডায়াবেটিজ আক্রান্ত লোকেদের চোখের স্ক্রিনিং করাটা, অপ্টিশিয়ানের সাথে আপনার স্বাভাবিক চোখ পরীক্ষার অংশ নয়। স্ক্রিনিংয়ের সময়, চোখের অন্য কোন অবস্থার জন্য পরীক্ষা করা হয় না এবং আপনার নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানোর জন্য অপ্টিশিয়ানের কাছে যাওয়াটাও চালিয়ে যাওয়া উচিত।



## কী ঘটবে?



আপনার চোখের মণি অস্থায়ী ভাবে বড় করার জন্য আমরা আপনার চোখে ড্রপ দেব। আপনি হয়ত দেখবেন যে এই ড্রপে আপনার চোখ জ্বালা করছে।



আমরা আপনার চোখের পিছনের দিকের ছবি তুলব। ক্যামেরাটা আপনার চোখ স্পর্শ করবে না। এই ছবিগুলি পর্যালোচনা করে দেখার জন্য আমরা এগুলিকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠিয়ে দেব।



এই এ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ৩০ মিনিটের মতো সময় লাগবে।



আপনার স্ক্রিনিংয়ের ফলাফল আমরা ৬ সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে ও আপনার জিপিকে একটা চিঠি লিখে জানিয়ে দেব।

## আপনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়া



### কতদিন অন্তর?

১২ বছর বা তার বেশী বয়সী যাদেরই ডায়াবেটিজ আছে, তাদের সকলকেই প্রতি বছর স্ক্রিনিং করতে চাওয়া হয়।

### এর কি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?

চোখের ড্রপগুলি হয়ত কয়েক ঘন্টার জন্য আপনার দৃষ্টিশক্তির ওপর প্রভাব ফেলতে পারে, কাজেই এই এ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে আপনার গাড়ি চালানো উচিত নয়।

### যদি কোন গুণ্ডগোল থাকে তাহলে কী হবে?

আপনাকে স্ক্রিনিং করার পরে একজন বিশেষজ্ঞ আপনার চোখের ছবিগুলি পরীক্ষা করে দেখবেন। যদি কোন সমস্যা বা আরও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আবার একটা এ্যাসেসমেন্ট (পরীক্ষা) করার জন্য আমরা আপনাকে আবার আসতে বলব।

### স্ক্রিনিংয়ে কী পাওয়া যেতে পারে?

#### স্ক্রিনিংয়ে যা ধরা পড়তে পারে তা হচ্ছে:

- রেটিনোপ্যাথীর প্রথম দিকের লক্ষণ
- আপনার কোন চিকিৎসার দরকার আছে কিনা তা দেখার উদ্দেশ্যে আপনার এর পরে আবার এ্যাপয়েন্টমেন্টের দরকার থাকে
- আপনার যদি ঘন ঘন পরীক্ষা করে দেখার দরকার থাকে