आँखों की जांच
डायबिटीज की जांच
महाकुंभ 2025

eyebetes

Eyes & Diabetes

A Dr. Nishant Kumar Initiative

आंखे और डायबिटीज

मधुमेह

- मधुमेह (डायबिटीज) शक्कर की बीमारी को केहते है।
- मधुमेह तब होती है जब खून में शक्कर का स्तर बढ़ जाता है।
- भारत में करीब 15 करोड़ लोगो को मधुमेह की बीमारी हे

  अगर इसका इलाज समय पर नहीं किया गया, तो यह दिल की बीमारी, आंखों की रोशनी का जाना, किडनी खराब होना और पैर सुन्न पड़ने का
- कारण बन सकता है।

  आपको शक्कर की बीमारी है या नहीं, यह एक खून की जांच से पता चल सकता है।

लक्षण

- वजन कम होना: बिना किसी कारण के वजन में गिरावट।
- बार-बार पेशाब जाना
- ज्यादा प्यास लगना
- ज्यादा भूख लगना
- घाव ठीक न होना
- हमेशा थकावट महसूस होना
- बार-बार बीमार पड़ना

टेस्ट

- खून की जांच
- खाली पेट और खाने के बाद
- शक्कर की जांच कराएं
- HbA1c जांच कराएं
- यदि HbA1c सामान्य से बाहर है, तो आपको मधुमेह है और कोई और जांच की आवश्यकता नहीं है।

इलाज

- यदि आपकी खून की जांच सामान्य से बाहर हो, तो कृपया एक विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह लें।
- यदि आपको मधुमेह है, तो हर साल आंखों के डॉक्टर से जांच करवाएं क्योंकि मधुमेह अंधेपन का एक सामान्य कारण है।
- यदि आप मधुमेह से ग्रस्त हैं, तो हर साल अपने दिल और गुर्दे की जांच करवाएं।
- मधुमेह का इलाज तीन मुख्य स्तंभों पर आधारित है: आहार, व्यायाम और दवाएं।

चश्मे की जरूरत

- कमजोर नजर का मुख्य कारण सही नंबर का चश्मा न पहनना होता है।
- बच्चों की नजर की जांच 5 साल की उम्र में और फिर हर साल करानी चाहिए ताकि उनकी दृष्टि सही बनी रहे।
- नजर की समस्याओं के प्रकार:

  मायोपिया (Myopia) – पास की चीजें साफ दिखती हैं, लेकिन दूर की चीजें धुंधली नजर आती हैं।
- हाइपरमेट्रोपिया (Hypermetropia) – दूर की चीजें साफ दिखती हैं, लेकिन पास की चीजें धुंधली नजर आती हैं।
- प्रेसबायोपिया (Presbyopia) – पढ़ने में कठिनाई होती है।
- 40 साल की उम्र के बाद अधिकतर लोगों को पढ़ने के लिए चश्मे की जरूरत होती है (प्रेसबायोपिया)।
- अगर आपकी नजर कमजोर हो रही है, तो समय पर आंखों की जांच करवाना जरूरी है।

लक्षण

- सिरदर्द
- आंखों में खिंचाव (तनाव)
- आंखों की थकान
- धुंधली नजर
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- पढ़ने में परेशानी

टेस्ट

- चश्मे की जरूरत का निदान ऑप्टिशियन या आंखों के डॉक्टर द्वारा किया जाता है।
- ऑप्टिशियन चश्मा देने के लिए प्रशिक्षित होते हैं, लेकिन वे आंखों की पूरी जांच नहीं कर सकते।
- चश्मे का नंबर हर साल जांचवाना चाहिए क्योंकि समय के साथ यह बदल सकता है।

इलाज

यह केवल चश्मे से ठीक किया जा सकता है

मोतियाबिंद

- मोतियाबिंद एक बीमारी नहीं है, बल्कि यह एक सामान्य उम्र बढ़ने की प्रक्रिया है, जो हर किसी के साथ होती है।
- ज्यादातर लोग जो 60 से 80 साल के बीच होते हैं, उन्हें मोतियाबिंद ऑपरेशन की जरूरत पड़ती है।
- कभी-कभी, कुछ लोग अपनी जवानी में भी मोतियाबिंद का शिकार हो जाते हैं, खासकर डायबिटीज, आंखों की चोट या सूजन के कारण।
- मोतियाबिंद का इलाज दवाइयों से नहीं हो सकता।

लक्षण

- धुंधली नज़र।
- रंग फीके दिखना
- रात में देखने में मुश्किल।
- चमकदार रोशनी में परेशानी।
- सब चीज़ें दो-दो दिखना।

टेस्ट

- मोतियाबिंद की पहचान एक
- विशेषज्ञ आंखों के डॉक्टर द्वारा पूरी आंख की जांच के बाद की जाती है।
- कभी-कभी, बहुत घना मोतियाबिंद होने पर अतिरिक्त जांच की जरूरत होती है।

इलाज

- जब मरीज में मोतियाबिंद के लक्षण होते हैं, तो इसका एकमात्र इलाज ऑपरेशन है।
- चश्मे, गोलियां या विटामिन्स मोतियाबिंद को ठीक नहीं कर सकते।
- मोतियाबिंद की सर्जरी एक विशेषज्ञ आंखों के सर्जन द्वारा की जाती है।
- मोतियाबिंद की सर्जरी के बाद भी चश्मे की जरूरत पड़ सकती है।

ग्लूकोमा

- 10 में से 1 भारतीय को ग्लूकोमा होने का खतरा होता है।
- 20 में से 1 भारतीय को ग्लूकोमा होता है।
- ग्लूकोमा दुनिया में अंधेपन के सबसे मुख्य कारणों में से एक है।

लक्षण

- ज्यादातर ग्लूकोमा के मरीजों को कोई लक्षण नहीं होते, जिससे बीमारी का पता देर से चलता है।
- सिर्फ 20% मरीजों को दर्द, आंखों का लाल होना, धुंधली नज़र और सिरदर्द होता है।
- यह ग्लूकोमा का एक प्रकार है जिसे "एंगल क्लोजर" कहते हैं।
- अगर ग्लूकोमा गंभीर हो जाए, तो नजर कम हो जाता है और सुरंग जैसी दृष्टि बन सकती है।
- अगर इलाज न किया जाए, तो ग्लूकोमा अंधेपन का कारण बन सकता है।

टेस्ट

- ग्लूकोमा की पहचान आंखों के
- डॉक्टर के पास जाकर की जाती है।
- ग्लूकोमा की पहचान करने के लिए तीन चीजें जरूरी होती हैं:
  - आंखों के दबाव की माप।
  - ऑप्टिक डिस्क की जांच।
  - नज़र क्षेत्र की जांच।

इन तीन परीक्षणों के परिणामों के आधार पर, आंखों के डॉक्टर ग्लूकोमा की पहचान कर सकते हैं।

इलाज

- अगर ग्लूकोमा का इलाज जल्दी और सही तरीके से किया जाए, तो मरीज अपनी पूरी जिंदगी में सामान्य नज़र बनाए रख सकते हैं।
- गंभीर ग्लूकोमा से संबंधित नज़र का नुकसान ठीक नहीं किया जा सकता।
- इलाज आंखों की दवाइयों से किया जाता है। ये दवाइयां बहुत सुरक्षित होती हैं और इनके साइड इफेक्ट्स बहुत हल्के और सीमित होते हैं।
- 90% लोग केवल दवाइयों से ठीक हो सकते हैं, लेकिन 10% को सर्जरी की जरूरत हो सकती है।

शुगर से होनेवाली आँखों की बीमारी

- मधुमेह (डायबिटीज) का असर आंखों पर भी पड़ सकता है।
- जब शुगर का लेवल बहुत समय तक हाई रहता है, तो यह आंखों की रेटिना (पृष्ठिका) को नुकसान पहुंचाता है। इससे नजर में धुंधलापन, धब्बे या अंधापन हो सकता है।
- अगर इसका इलाज समय पर न किया जाए, तो यह और बढ़ सकता है। इसलिए, डायबिटीज के मरीजों को अपनी आंखों की नियमित जांच करानी चाहिए।

लक्षण

- कभी-कभी, अगर डायबिटीज बहुत बढ़ी हुई हो, तो भी आंखों की दृष्टि सामान्य हो सकती है।

गंभीर मामलों में ये लक्षण दिखाई देते हैं:

- धुंधली नज़र
- आंखों में तैरते हुए धब्बे
- नज़र में बदलाव
- अंधापन
- नज़र में छाया

इन लक्षणों का समय पर इलाज जरूरी है।

टेस्ट

- डायबिटिक रेटिनोपैथी की पहचान एक आंखों के डॉक्टर द्वारा की जाती है, जो रेटिना की पूरी जांच करते हैं।
- इसके लिए कुछ अतिरिक्त टेस्ट जैसे OCT की जरूरत हो सकती है।
- अगर बीमारी गंभीर हो, तो रेटिना विशेषज्ञ से इलाज करवाना जरूरी होता है।

इलाज

- अगर डायबिटीज के कारण आंखों में हल्के बदलाव हों, तो शायद इलाज की जरूरत नहीं होती, लेकिन इनका नियमित रूप से ध्यान रखना जरूरी होता है।
- गंभीर डायबिटिक रेटिनोपैथी का इलाज रेटिना विशेषज्ञ से किया जाता है। इसके इलाज के तरीके हैं:
  - लेज़र उपचार
  - आंख में दवाइयां इंजेक्ट करना
  - सर्जरी
- यह भी ज़रूरी है कि डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को अच्छे से कंट्रोल किया जाए, ताकि डायबिटिक रेटिनोपैथी के असर को कम किया जा सके।

ड्राई आई (आंखों में सूखा पन)

- ड्राई आई (आंखों में सूखा पन) एक ऐसी स्थिति है जिसमें आंखों में पर्याप्त आंसू नहीं बनते या आंसू सही से काम नहीं करते। इसके कारण आंखों में खुजली, जलन, धुंधला नजर आना, और थकान जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
- यह समस्या तब होती है जब आंखों की नमी और सुरक्षा के लिए जरूरी आंसू कम होते हैं। इसके कारण बाहरी तत्वों जैसे धूल, हवा, और प्रदूषण से आंखों को नुकसान हो सकता है।
- आंखों में सूखा पन का इलाज दवाइयों, आंसू ड्रॉप्स, और कभी-कभी सर्जरी से किया जा सकता है।
- मोबाइल फोन, आईपैड्स और ज्यादा स्क्रीन देखने के कारण 40% से ज्यादा लोगों को सूखी आंखों के लक्षण होते हैं।
- गंभीर सूखी आंखें देखने की क्षमता को घटा सकती हैं।

लक्षण

- आंखों में जलन,
- आंखों में खुजली और विदेशी चीज़ महसूस होना,
- आंखों की थकान,
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी,
- आंखों से पानी गिरना,

इन लक्षणों से सूखी आंखों की समस्या हो सकती है, जो देखने में भी मुश्किलें पैदा कर सकती है।

टेस्ट

- आंखों में सूखा पन का निदान विशेषज्ञ आंखों के डॉक्टर करते हैं।

इलाज

- सूखी आंखों का इलाज नियमित रूप से आंखों की दवाइयां (ड्रॉप्स) इस्तेमाल करने से किया जाता है।
- इलाज के कई प्रकार होते हैं, जैसे ड्रॉप्स, जेल और मलहम, जो बीमारी की गंभीरता पर निर्भर करते हैं।
- दवाइयों का नियमित रूप से और लंबे समय तक इस्तेमाल करना जरूरी होता है।
- स्क्रीन पर समय कम बिताना और स्मार्टफोन, लैपटॉप, और आईपैड जैसे उपकरणों का कम इस्तेमाल करने से लक्षणों में आराम मिलता है।

eyebetes

Eyes & Diabetes

A Dr. Nishant Kumar Initiative

आंखे और डायबिटीज

CSR Support

TATA CAPITAL

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम HP

ACRE MAKING ASSETS WORK

Bhajandas Bajaj Foundation

novo nordisk®

Mahakumbh Support

ABHYAS

PARMARTH NIKETAN