

ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਨੁਕਤ

- ਲੈਨਜ਼ ਸਲੂਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਕੋਨਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਣਦੇ ਹੋ ਸਭ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ) ਦੇ ਇਲਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾ ਵਿੱਚ ਫਤ ਲਈ ਜਾਵੇ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ
- ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੋਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਖਾਓ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅੱਖ ਜਾਂਚ) ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵ
- ਜੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ
- ਦਿੱਤੇ ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਚਿੱਠੀ ਦੇਖੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

diabeticeye.screening.nhs.uk
www.diabetes.org.uk/retinopathy

ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਊ.ਆਰ. ਕੋਡ ਨੂੰ
 (ਢੜ ਕਓਦਏ) ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ
 ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਕ



ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ
 ਪੁਸਤਿਕਾ
 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅੱਖ ਜਾਂਚ
 (ਦਿਮਬਿਬਟਿਕ ਏਯਏ
 ਸ਼ਕਰਏਏਨਿਗ)





ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅੱਖ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ

ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਅਗੇਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ) ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਹਾਲਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਰੈਟੀਨਾ (ਪਰਦਾ) ਨਾਮਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਅੱਖ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਨਜ਼ਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਅਗੇਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਐਨਕਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਅੱਖ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਨਕਸਾਜ਼ ਕੋਲ ਵੀ ਨੇਮਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਕਤੀ ਵੱਡੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿਛਾੜੀ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਵਾਂਗੇ। ਕੈਮਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ।



ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।



ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਚਿੱਠੀ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦ ਜਵਾਬ ਦੇਣ



ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ?

ਜਾਂਚ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉੱਮਰ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਵੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਰੈਟੀਨੋਪਾਥੀ (ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ) ਦੇ ਅਗੇਤ ਸੰਕੇਤ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਅੱਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ