அந்த நாளன்று நான் எதனைக் குறித்து சிந்திக்க வேண்டும்?

நடைமுறைக் குறிப்புகளும் பயனுள் ஆலோசனைகளும்

- நியமனப் பதிவுக்கு வரும்போது நீங்கள் அணியும் அனைத்து கண் கண்ணாடிகளையும் தொடுவில்லைகளையும் (ஊழவெயஉவ டுநளெ), அதன் திரவங்களுடன் சேர்த்து எடுத்து வரவும்
- தயவுசெய்து சூரிய வெளிச்ச தடுப்பு கண்ணாடியையும் (Sun Glasses) உடன் எடுத்து வரவும். ஏனெனில் கண்களுக்கு சொட்டு மருந்துகள் (Eye drops) விட்ட பின்பு, உங்கள் கண்களில் கூச்சம் ஏற்படக்கூடும்
- நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் ஏதேனும் மருந்துகளின் பட்டியலையும் எடுத்து வரவும்
- நியமனச் சந்திப்புக்கு நீங்கள் உங்களுடன் யாரேனும் ஒருவரை உடன் அழைத்து வரலாம்
- கண் சொட்டு மருந்தை இட்டபின்பு உங்கள் பார்வை சில மணிநேரங்கள் பாதிக்ககூடும், எனவே உங்கள் நியமனச் சந்திப்புக்குப் பிறகு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது

நினைவில் கொள்க: கண் பரிசோதனை என்பது உங்கள் நீரழிவுநோயை நிர்வகிப்பதில் ஓர் அங்கமாகும். மேலும் குறிப்பாக நீரழிவு விழித்திரை நோய் (னயையடிநவளை சநவவைழியவால) ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்பட்டால் சிகிச்சையளிக்கத்தக்கது.

நீங்கள் பின்வருபவைகளை செய்தால், உங்கள் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் உதவக்கூடும்:

- முடிந்த அளவு திறன்மிக்க அளவில் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காமல் இருக்க, வழக்கமாக உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்
- உங்கள் நீரழிவு கண் பரிசோதனை நியமனச் சந்திப்புகளுக்கு தவறாமல் செல்லவும்
- உங்கள் கண் பார்வையில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால், ஆலோசனைப் பெறவும்
- உங்கள் மருந்துகளை பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்

மேலும் தகவலுக்கு

நீங்கள் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற விபரங்களுக்கு, இதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள கடிதத்தைப் பார்க்கவும்.

பின்வரும் இணையதளங்களில் கண் பரிசோதனை மற்றும் நீரழிவு விழித்திரை நோய் குறித்து நீங்கள் மேலும் தகவல்களைப் படிக்கலாம்:

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

அல்லது உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃ போனுடன் இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்வது மூலமும் இதை படிக்கலாம்

R_kgj

NHS

பரிசோதனை திட்டங்கள்
நீரிழிவுக் கண்

நீரிழிவு கண் பரிசோதனைக்கான உங்கள் வழிகாட்டி

நான் ஏன் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்?

நீரிழிவு கண் பரிசோதனை மிக முக்கியமானது, ஏனெனில் பார்வை இழப்பை தடுக்க இது உதவுகிறது. உங்களுக்கு நீரழிவு நோய் இருப்பதினால், நீரழிவு விழித்திரை நோயின் காரணமாக, உங்கள் கண்கள் பாதிப்படையக் கூடிய அபாயத்தில் உள்ளது. உங்கள் பார்வையில் நீங்கள் ஏதேனும் மாற்றங்களை கவனிப்பதற்கு முன்பு, பரிசோதனை உங்கள் நிலையைக் கண்டறியக்கூடும்.

நீரிழிவு விழித்திரைநோய் என்பது என்ன?

சிறிய இரத்தக் குழாய்களை நீரிழிவு நோய் பாதிக்கும் போது இந்நிலை ஏற்படுகிறது, விழித்திரை என்றழைக்கப்படும் கண்ணின் ஓர் பாகத்தை இது சேதமடையச் செய்கிறது. இது விழித்திரையிலுள்ள இரத்த குழாய்களில் கசிவை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது அவற்றில் அடைப்பு ஏற்பட காரணமாகலாம். இது உங்கள் பார்வையைப் பாதிக்கக்கூடும்.

பரிசோதனை ஏன் இன்றியமையாதது?

கண் பரிசோதனையானது உங்களுடைய நீரிழிவுநோய் பராமரிப்பின் முக்கியமான ஒரு அங்கமாகும். பணியாற்றும் வயதிலுள்ள நபர்களின் பார்வை இழப்பிற்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படாத நீரிழிவு விழித்திரை நோய் மிகவும் பொதுவான காரணமாகும். இந்நிலை முன்பே கண்டறியப்பட்டால், உங்கள் பார்வை பாதிப்படைவதைத் தடுக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ சிகிச்சை பயனளிக்கக்கூடும்.

நீரிழிவு கண் பரிசோதனையானது உங்களுடைய கண் பரிசோதகரினால் செய்யப்படும் சாதாரண கண் பரிசோதனையின் அங்கம் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். இச்சோதனை உங்கள் கண்ணிலுள்ள மற்றப் பிரச்சனைகளைக் கண்டு கொள்ளாது, எனவே சாதாரணக் கண் பரிசோதனைக்காக நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான கண் பரிசோதகரைத் தொடர்ந்து சந்திக்கலாம்.

என்ன நேரும்?

1. உங்கள் கண்மணிகளைத் தற்காலிகமாகப் பெரிதாக்க உங்கள் கண்களில் சொட்டு மருந்தினை இடுவோம். அது உங்கள் கண்களுக்கு எரிச்சலுணர்வை உண்டாக்கக் கூடும்.

2. நாங்கள் உங்கள் கண்ணின் பின்பகுதியை படம் எடுப்போம். கேமரா உங்கள் கண்களுடன் தொடர்பு படுத்தப்படாது. இப்புகைப்படங்களை ஓர் நிபுணரிடம் மீளாய்வு செய்ய அனுப்பி வைப்போம்.

3. நியமனச் சந்திப்பு சுமார் **30 நிமிடங்கள்** வரை நீடிக்கும்.

4. உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகளை உங்களுக்கு தெரியப்படுத்த **6 வாரங்களுக்குள்** உங்களுக்கும் உங்கள் பொது மருத்துவருக்கும் நாங்கள் ஒரு கடிதத்தை அனுப்புவோம்.

உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தல்

எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும்?

பிரதி வருடமும் 12 வயது மற்றும் அதற்கும் மேலுள்ள நீரழிவு நோயாளிகள் ஒவ்வொருவருக்கும், பரிசோதனை வழங்கப்படுகிறது.

ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் உள்ளனவா?

கண் சொட்டு மருந்தை இட்டபிறகு உங்கள் பார்வை சில மணிநேரங்கள் பாதிக்கக்கூடும், எனவே உங்கள் நியமனச் சந்திப்புக்குப் பிறகு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது.

ஏதேனும் தவறு நேர்ந்தால் என்ன நேரும்?

நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட்ட பிறகு, உங்கள் புகைப்படங்களை ஓர் வல்லுநர் ஆய்வு செய்வார். ஏதேனும் பிரச்சனைகள் அல்லது கேள்விகள் இருந்தால் மற்றொரு மதிப்பீட்டுக்காக நாங்கள் உங்களைத் திரும்ப அழைப்போம்.

பரிசோதனையில் என்ன கண்டறியப்படலாம்?

பரிசோதனை பின்வருவனவற்றைக் கண்டறியலாம்:

- விழித்திரை நோயின் ஆரம்பகால அறிகுறிகள்
- உங்களுக்கு சிகிச்சை தேவையா என்பதைக் கண்டறிய உங்களுக்கு ஒரு பின்தொடர் நியமனச் சந்திப்பு தேவையா
- மிகவும் அடிக்கடி மேற்கொள்ளப்படும் சோதனை தேவையா