- நீரிழிவிற்குரிய மருந்துகளை ஒழுங்காக பாவிப்பதன் மூலம் குருதியின் சீனி அளவை சரியாகப் பேணவும்.

- உயர்குருதி அமுக்கம் மற்றும் கொலஸ்ரோலைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் மருந்துகளை வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய ஒழுங்காக எடுக்கவும்.

- புகைப்பிடித்தலை பூரணமாக நிறுத்தவும்.

இவ்வழிமுறைகள் மூலம் நீரிழிவினால் கண்களில் பாதிப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

உங்களின் கண்களில் ஏற்கனவே நீரிழிவால் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இருப்பின் எவ்வாறான சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ள முடியும்?

- உங்களின் கண்களில் சிறிதளவான பாதிப்பு மட்டும் ஏற்பட்டு இருப்பின் உங்களிற்கு விசேட சிகிச்சை தேவையில்லை. ஆனால் அடிக்கடி உங்கள் கண்களை பரிசோதிக்க வேண்டியிருக்கும்.

- கண்களில் அதிகப்படியான பாதிப்பு இருப்பின் உங்களிற்கு வைத்தியர் லேசர் (Laser) சிகிச்சையை அல்லது கண்களிற்குள்ளான ஊசி மருந்தைப் பரிந்துரைப்பார். இவ்வாறான சிகிச்சைகள் மூலம் மேலும் கண்களிற்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோயும் உங்கள் கண்களும்

SRI LANKA DIABETES FEDERATION

SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

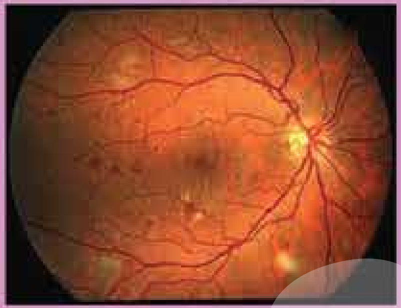
SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- நீரிழிவு நோயானது பார்வையின்மைக்குரிய முக்கிய காரணியாக விளங்குகின்றது.
- 1/3 பகுதி நீரிழிவு நோயாளர்கள் நீரிழிவின் காரணமான பார்வை பாதிப்பை கொண்டுள்ளனர்.

நீரிழிவின் காரணமாக கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

நீரிழிவு நோயானது கண்களில் உள்ள சிறிய இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் கண்களினுள் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதுடன் சிறிய இரத்தக் குழாய்களின் அசாதாரண வளர்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. இதனால் பார்வை இழப்பு பகுதியாகவோ அல்லது பூரணமாகவோ ஏற்படுகிறது.



நீரிழிவின் காரணமாக பார்வை இழப்பு ஏற்படின், அதைச் சரிசெய்வது கடினமானது. எனவே கண்களில் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுப்பது முக்கியமாக கருதப்படுகின்றது.

உங்கள் கண்களை நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி?

- உங்கள் கண்களை நீங்கள் பரிசோதிக்காது இருப்பின் கண் கிளினிக்கில் அல்லது நீரிழிவு கிளினிக்கில் உங்கள் கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் கண்கள் நீரிழிவால் பாதிக்காது இருப்பின் வைத்தியர் உங்களை வருடத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் பரிசோதிக்கக் கூறுவார்.
- உங்கள் கண்கள் நீரிழிவால் பாதித்து இருப்பின் வைத்தியர் உங்களிற்கு உரிய சிகிச்சை முறையை கூறுவார். அடுத்த முறை கண்களை வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைய சரியான கால இடைவெளியில் பரிசோதிக்கவும்.

SLDF SLDF SLDF SLDF