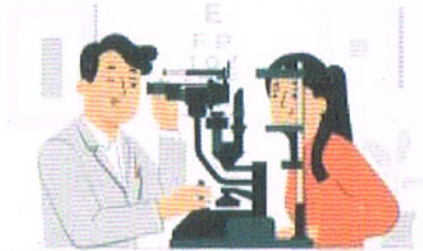


## क्या मैं DME से बच सकता हूँ?

बचावकारी कदम उठाना अपनी नेत्र दृष्टि की सुरक्षा में काफी फर्क ला सकता है. निम्नलिखित का पालन करके अपनी आंखों की देखभाल करें :



अपने नेत्र विशेषज्ञ से अपनी आंखों की सालाना जांच करवाएं. अगर अपनी नेत्र दृष्टि में कोई फर्क महसूस करें तो नेत्र चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें.



अपने रक्त शक्कर, रक्त चाप और कोलेस्ट्रॉल को लक्षित स्तर पर रखने के लिए उचित कदम उठाएं.



सुनिश्चित करें कि आप लाइफस्टाइल संबंधी बदलावों (जिसमें स्वास्थ्यकारी खुराक और व्यायाम भी शामिल हैं), मेडिटेशन तथा अन्य कदमों जैसे कि स्ट्रेस मैनेजमेंट का पालन करते हैं जो कि आपके रक्त शक्कर के स्तरों को एक स्वस्थ रेंज में रखने में मदद कर सकते हैं.

स्रोत :

1. Diabetic macular edema. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-retinopathy/multimedia/diabetic-macular-edema/img-20124558>
2. Diabetic Macular Edema. [https://eyewiki.aao.org/Diabetic\\_Macular\\_Edema](https://eyewiki.aao.org/Diabetic_Macular_Edema)
3. A Closer Look at Diabetic Macular Edema. <https://www.webmd.com/diabetes/diabetic-macular-edema-causes-symptoms>

**Disclaimer:** The information contained herein is not intended to be a substitute for professional medical advice or treatment in any manner. Always seek advice of your physician with any questions, you may have regarding any medical conditions.

Issued in public interest by Bayer



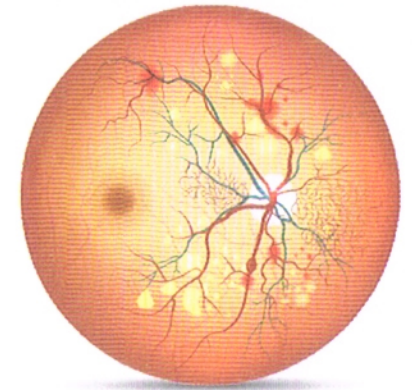
For further prescribing information, please contact :  
**Bayer Zydus Pharma Private Limited,**  
Bayer House, Central Avenue, Hiranandani Estate, Thane,  
Maharashtra, India Pin-400607.  
Email: [medicalinfo.india@bayerzyduspharma.com](mailto:medicalinfo.india@bayerzyduspharma.com).

PP-EYL-IN-0229-1



डायबिटीज़ और आपकी आंखें

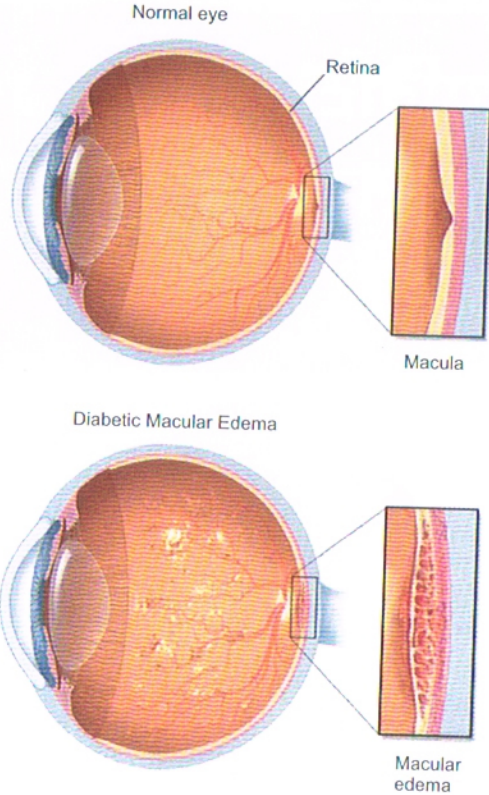
## डायबिटिक मैक्यूलर एडिमा (DME)



डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों में, उच्च रक्त शक्कर आंख के पीछे की तरफ स्थित भीतरी दीवार (रेटिना) को क्षतिग्रस्त/पूरी तरह से अवरुद्ध कर सकता है जिसे आमतौर पर डायबिटिक रेटिनोपैथी के रूप में जाना जाता है.



कई बार वाहिकाओं की दीवारों से छोटे उभार (माइक्रोएन्युरिज्म) फैलकर रेटिना में द्रव तथा रक्त का रिसाव करते हैं। यह द्रव रेटिना के बीच के हिस्से (मैक्यूला) में सूजन (एडिमा) पैदा कर सकता है। आंखों की इस गंभीर जटिलता को डायबिटिक मैक्यूलर एडिमा कहते हैं जिससे दृष्टि संबंधी समस्याएं या अंधेपन की स्थिति पैदा हो सकती है।<sup>1</sup>



औसतन DM से पीड़ित 100 लोगों में से 7-10 को DME हो जाता है<sup>2,3</sup>



## आपको इसका खतरा है, अगर?<sup>3</sup>

आपके DME के बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है, जब :



आपका रक्त शक्कर, रक्त चाप और कोलेस्ट्रॉल अधिक रहता हो।



आप धूम्रपान करते हों



आप सक्रिय न रहते हों

आपको DME होने की संभावना तब अधिक है, अगर आप :



आपको लंबे समय तक डायबिटिक रेटिनोपैथी रही हो



आप गर्भवती हों

## लक्षण क्या हैं?

- डायबिटीज से पीड़ित लोगों को वक्त्र के साथ DME होने का जोखिम रहता है।
- अगर आपको डायबिटीज है तो आपको नियमित रूप से आँखों की जाँच करानी चाहिए, ताकि यह पता चल सके कि कहीं आपकी आँखों में स्वास्थ्य संबंधी कोई शुरुआती समस्या तो नहीं है।
- अगर आप अपनी नेत्र दृष्टि में कोई निम्नलिखित प्रकार के बदलाव महसूस करें तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें
  - धुंधला दिखाई देना
  - लहरदार दृष्टि
  - रंगों के नज़र आने में परिवर्तन

सामान्य दृष्टि

DME होने पर दृष्टि



## मेरा उपचार कैसे किया जाएगा?<sup>1</sup>

### औषधि-उपचार

आंख में औषधियाँ डाली या पहुंचाई जाती हैं जो कि रक्त वाहिकाओं की असामान्य वृद्धि या आंख में संक्रमण के प्रभावों को उलट या रोक सकती हैं।



### लेजर सर्जरी

रक्त वाहिकाओं के लीकेज, मैक्यूला में अधिक द्रव को प्रवेश करने से रोकने के लिए लेजर लाइट का इस्तेमाल किया जाता है।

