Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

சர்க்கரை நோய் காரணமாக ஏற்படும் விழித்திரைச் சிதைவு

சர்க்கரை நோய் காரணமாக ஏற்படும் விழித்திரைச் சிதைவு பார்வையை எப்படி பாதிக்கக்கூடும் என்பதற்கான உதாரணம் ஒன்றை இந்தப் படம் காண்பிக்கிறது.

Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

சர்க்கரை நோய் காரணமாக ஏற்படும் விழித்திரைச் சிதைவு என்பது என்ன?

சர்க்கரை நோய் சார்ந்த விழித்திரைச் சிதைவு என்பது, ‘வகை 1’ மற்றும் ‘வகை 2’ ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய சர்க்கரை நோயால் உண்டாகும் கண் நோயாகும். கண்ணின் பின் புறத்திலுள்ள விழித்திரை (retina)-யின் சிறு இரத்தக் குழாய்களை இது பாதிக்கிறது.

இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளிப்பதானது 98 சதவீத கடும் பார்வை இழப்பைத் தடுக்கக்கூடும்.

What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

அறிகுறிகள் யாவை?

- பெரும்பாலும் ஆரம்ப நிலைகளில் அறிகுறிகள் எதுவும் இதற்கு இருக்காது. ஆகவே இந்த நோய்நிலை தீவிரமானதாக ஆகும் வரை கண் பார்வையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிக்க இயலாமல் போகலாம்.

What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.

Tamil. April 2017. மூலவளங்களை வேண்டிப் பெறலாம்.
விக்டோரிய மாநில அரசாங்கத்தின் ஆதரவிற்கு Vision 2020 Australia ஏற்பு அளிக்கிறது

- பார்வை மங்கலாகவும், தெளிவில்லாததாகவும் மாறக்கூடும். கண்ணின் பார்வைப் பகுதியில் பொருட்கள் மிதப்பது போலத் தோன்றலாம்.
- கண்ணின் மத்தியப் பார்வையில் உருச்சிதைவு ஏற்படலாம். நேர்க்கோடுகள் வளைந்தது போலவோ அல்லது அலையலையாக இருப்பது போலவோ தோன்றலாம்.
- அன்றாட அலுவல்களின் போது மிகவும் சிறிய நுணுக்கங்களைப் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

யாருக்கு ஆபத்து?

- சர்க்கரை நோய் உள்ள அனைவருக்கும் ஆபத்து இருக்கிறது.
- நீண்ட நாட்களாக சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம். 15 ஆண்டுகள் அல்லது அதற்கும் மேலாக சர்க்கரை நோய் உள்ள நான்கு பேரில் ஏறத்தாழ மூவருக்கு ஏதோ ஒரு வகையான சர்க்கரை நோய் சார்ந்த விழித்திரைச் சிதைவு இருக்கிறது.
- கட்டுப்படுத்த இயலாத சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் நீண்ட நாட்களாக அதியளவிலான 'இரத்த சர்க்கரை' ('blood sugar') உள்ளவர்கள்.
- பூர்வீகக் குடி அவுஸ்திரேலியர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறு பூர்வீகக் குடியைச் சாராத அவுஸ்திரேலியர்களுக்கான சாத்தியக்கூறை விட 14 மடங்கு அதிகம்.
- சர்க்கரை நோய் உள்ள கர்ப்பிணிகள்.

Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

என்ன செய்யலாம்?

- பின் வரும் தருணங்களில், கண் பரிசோதகர் (பார்வைச் சோதகர் (optometrist) அல்லது கண் மருத்துவர் (ophthalmologist)) ஒருவரிடம் விழிச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்:

What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):

- சர்க்கரை நோய் இருப்பது முதல் முறையாகக் கண்டுபிடிக்கப்படும்போது. இந்த விழிச் சோதனையில் ‘விழித் திரை’ சோதனையும் உள்ளடங்க வேண்டும்.
- அதற்குப் பிறகு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை (பூர்வீகக் குடி அவுஸ்திரேலியர்களுக்கு ஆண்டுக்கு ஒரு முறை), அல்லது உங்களது மருத்துவர் அல்லது விழி நலத் தொழிலரால் சொல்லப்படுமாறு இன்னும் அடிக்கடி.
- பார்வையில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அவதானித்தால் உடனடியாக.

• ஆரோக்கியமான இரத்த சர்க்கரை அளவுகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து அளவுகளைப் பராமரித்து வரவும். உங்களுடைய பொது மருத்துவரால் (GP) இதில் உதவ இயலும்.
• ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தையும், வாழ்க்கைப்பாணியையும் பராமரியுங்கள்.

சர்க்கரை நோய் சார்ந்த விழித்திரைச் சிதைவை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க விழிச்சோதனைகள் முக்கியம். அறிகுறிகளுக்காகக் காத்திருக்காதீர்கள், தவறாமல் விழிச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கண் பார்வையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் - பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

கண் பரிசோதகர் அல்லது பொது மருத்துவர் (GP) ஒருவரிடம் பேசுங்கள். சர்க்கரை நோயைப் பற்றிய சிறப்புமருத்துவர்களாலும், சர்க்கரை நோய் ஆதரவுதவிக் குழுக்களாலும் உங்களுக்குத் தகவல்கள் வழங்க இயலும்.

1300 136 588 எனும் இலக்கத்தில் அவுஸ்திரேலிய சாக்கரை நோய் அமைப்புடன் (Diabetes Australia) தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது www.diabetesaustralia.com.au

- When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
- Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional.
- Immediately if you notice a change in vision.

• Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
• Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. Don’t wait for symptoms, have regular eye tests.

Save Your Sight - Get Tested

For more information

Speak to an eye health professional or GP. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit www.diabetesaustralia.com.au

செல்க: www.visioninitiative.org.au

பெரும்பான்மையான பார்வைச் சோதனை சேவைகளுக்கு மெடிகெயர் (Medicare) தள்ளுபடி உண்டு. பார்வைச் சோதனையாளர் ஒருவரைப் பார்க்க பரிந்துரை ஒன்று தேவையில்லை. தேவைப்பட்டால், உங்களது பொது மருத்துவர் (GP) அல்லது பார்வைச் சோதகர், கண் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

பார்வை இழப்பிற்கு ஏற்ற சரிப்படுத்தல்களைச் செய்துகொண்டு, சுதந்திரமாக இருந்து தாம் விரும்பும் நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து ஈடுபட உதவும் சேவைகளும் ஆதரவுதவிகளும் உள்ளன. மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள கண் பரிசோதகர் ஒருவர் அல்லது உங்களது பொது மருத்துவருடன் (GP) பேசுங்கள்.

Visit www.visioninitiative.org.au

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.