



Centre of excellence in Madhumeha (Diabetes)



ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.



ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಪೇರಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಕ್ರೋಡು, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.



ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಸಿಗರೇಟ್ ಬೇಡ.
ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನ ಎರಡೂ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದು.



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸರಳ ನೀರು/ ತ್ರಿಫಲ ಕಷಾಯದಂತಹ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.



ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಿಯಮಿತ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

- ಮಸುಕು, ಮಬ್ಬು ಅಥವಾ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿ
- ಹೊಳೆಯುವ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ವರ್ತುಲದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ತೇಲುವ ತಾಣಗಳು
- ನೋವು, ಒತ್ತಡ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿರಂತರ ಕಿಂಪಾದಲ್ಲಿ
- ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ನೇರ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಚಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಮೂಲೆಯಿಂದ ನೋಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇತರೆ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ

