



આંખનું સ્વાસ્થ્ય

દક્ષિણ એશિયાના લોકોમાં વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટ આહાર અને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી આંખના રોગોનું જોખમ વધારે છે, જે ડાયાબિટીક રેટિનોપેથી અને અંધત્વ તરફ દોરી શકે છે. આંખની સંભાળની મર્યાદિત પહોંચ ઘણીવાર નિદાન અને સારવારમાં વિલંબ કરે છે. વધુમાં, આ વસ્તીમાં વૃદ્ધત્વ મોતિયા અને અન્ય દ્રષ્ટિ-જોખમી પરિસ્થિતિઓની સંભાવના વધારે છે. આ કેટલાક કારણો છે જેના કારણે તમારે તમારી આંખના સ્વાસ્થ્ય વિશે સક્રિય રહેવું જોઈએ.

દક્ષિણ એશિયાઈ લોકો માટે ચિંતાજનક સામાન્ય આંખની સમસ્યાઓ

1

મોતિયા

આંખમાં વાદળછાયું લેન્સ ઝાંખી દ્રષ્ટિનું કારણ બને છે. દક્ષિણ એશિયાઈ લોકોમાં સૂર્યપ્રકાશના વધુ સંપર્ક અને ડાયાબિટીસના ઊંચા દરને કારણે આ સામાન્ય છે.

2

ડાયાબિટીક રેટિનોપેથી

દક્ષિણ એશિયાઈ લોકોમાં ડાયાબિટીસથી અંધત્વનું જોખમ વધારે હોય છે કારણ કે જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો આંખની રક્તવાહિનીઓને નુકસાન થાય છે.

3

ગ્લુકોમા

ઊંચા દબાણને કારણે આંખની ચેતને નુકસાન, ઘણીવાર દ્રષ્ટિ ગુમાવ્યા સુધી કોઈ લક્ષણો નથી. દક્ષિણ એશિયાઈ લોકો આ માટે વધુ જોખમમાં છે.

4

ઉંમર-સંબંધિત મેક્યુલર ડિજનરેશન (AMD)

જે લોકોની ઉંમર વધવાની સાથે કેન્દ્રીય દ્રષ્ટિને અસર કરે છે, તે દક્ષિણ એશિયાઈ લોકોમાં લાંબા આયુષ્યને કારણે વધુ સામાન્ય બની રહ્યું છે.

5

રીફ્રેક્ટિવ ભૂલો (નજીકની દૃષ્ટિ)

ઝાંખી દ્રષ્ટિનું કારણ બને છે તે નજીકની દૃષ્ટિ ઘણીવાર બાળપણમાં શરૂ થાય છે અને દક્ષિણ એશિયાઈ લોકોમાં સામાન્ય છે.

6

પેટેરીજિયમ

સૂર્યના વધુ પડતા સંપર્કને કારણે આંખ પર થતી હાનિકારક વૃદ્ધિ, જે ગ્રામીણ, તડકાવાળા વિસ્તારોમાં વધુ સામાન્ય છે.



વિવિધ આંખના
આરોગ્ય
પ્રદાતાઓ વચ્ચે
શું તફાવત છે?

ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ

આંખની તપાસ કરાવે છે, ચશ્મા/
કોન્ટેક્ટ લેન્સ લખે છે અને આંખની
કેટલીક બીમારીઓની સારવાર કરે
છે.

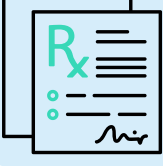
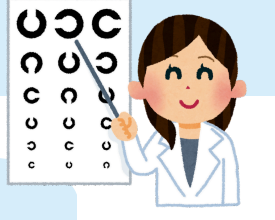
નેત્ર ચિકિત્સક

એક તબીબી ડોક્ટર જે
આંખના બધા રોગોની સારવાર
કરે છે અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરે
છે.

ઓપ્ટિશીયન

પ્રિસ્ક્રિપ્શનના આધારે ચશ્મા/
કોન્ટેક્ટ લેન્સ ફિટ કરે છે અને
તેનું વિતરણ કરે છે.

વાંચન ચશ્મા પસંદ કરી રહ્યા છીએ



તમારા પ્રિસ્ક્રિપ્શન નક્કી કરો

- દુકાનમાંથી ખરીદેલા ચશ્મા: સરળ વાંચન જરૂરિયાતો માટે સારા (+૧.૦૦ થી +૩.૫૦).
- પ્રિસ્ક્રિપ્શન ચશ્મા: અસ્પષ્ટતા અથવા વિવિધ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો માટે જરૂરી.



લેન્સ પાવર પસંદ કરો

- ઓછી શરૂઆત કરો: +૧.૦૦ થી શરૂઆત કરો, જો જરૂરી હોય તો ગોઠવો.
- આરામ માટે પરીક્ષણ કરો: ખાતરી કરો કે તમે આરામથી વાંચી શકો છો.



યોગ્ય ફ્રેમ પસંદ કરો

- આરામ: સારી રીતે ફિટ થતી ફ્રેમ પસંદ કરો.
- શૈલી: તમારી શૈલીને પ્રતિબિંબિત કરતી ફ્રેમ પસંદ કરો.



ખરીદતા પહેલા પરીક્ષણ કરો

- વાંચન સામગ્રી લાવો: એવી વસ્તુ સાથે પ્રયાસ કરો જે તમે વારંવાર વાંચશો.
- પેરિફેરલ વિઝન તપાસો: ખાતરી કરો કે બાજુની દ્રષ્ટિ સ્પષ્ટ છે.

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે મળવું

આંખના ચોક્કસ લક્ષણો પર નજર રાખવાથી તમને સંભવિત સમસ્યાઓ વહેલા ઓળખવામાં મદદ મળી શકે છે.

- ઝાંખી અથવા બેવડી દ્રષ્ટિ
- ફ્લોટર અને ફ્લેશમાં વધારો
- તીવ્ર અથવા સતત આંખોમાં દુખાવો
- લાલ અથવા સોજો આંખો
- જાડા સ્નાયુ અથવા વધુ પડતા પાણીવાળી આંખો રાત્રે
- જોવામાં મુશ્કેલી પ્રકાશ
- સંવેદનશીલતા આંખોની
- સતત શુષ્કતા અસમાન
- કીકી અથવા રંગમાં ફેરફાર

જો તમને ઉપરોક્ત કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય, તો તાત્કાલિક તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.



OHIP શું આવરી લે છે?

19 વર્ષ અને તેથી ઓછી ઉંમરના લોકો માટે: વર્ષમાં એકવાર વ્યાપક આંખની તપાસ

- આંશિક પરીક્ષાઓ: ચોક્કસ આંખની સમસ્યાઓ (દા.ત., ચેપ) માટે આવરી લેવામાં આવે છે.
- નોંધ: અન્ય ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ દ્વારા નિદાનની પુષ્ટિ કરવા માટેની પરીક્ષાઓ આવરી લેવામાં આવતી નથી.

20-64 વર્ષની વયના લોકો માટે: જો નિદાન થાય તો વાર્ષિક વ્યાપક આંખની તપાસ આવરી લેવામાં આવે છે:

- ડાયાબિટીસ
- ગ્લુકોમા
- મોતિયો
- રેટિનલ ડિસીઝ
- કોર્નિયલ ડિસીઝ
- ઓપ્ટિક નર્વ પાથલોજી
- યુવેઇટિસ
- ચોક્કસ દવાઓ (દા.ત., ક્લોરોક્વિન, હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વિન, ઇથામ્બુટોલ, ટેમોક્સિફેન)
- અચાનક સ્ટ્રેબિસમસ (નવા કેસ)
- ફોલો-અપ આંશિક પરીક્ષાઓ: યોગ્ય પરિસ્થિતિઓ માટે દર વર્ષે 2 સુધી

અનુવર્તી આંશિક પરીક્ષાઓ: યોગ્ય પરિસ્થિતિઓ માટે દર વર્ષે 2 સુધી.

65+ વર્ષની ઉંમરના લોકો માટે: જો નિદાન થાય તો વાર્ષિક વ્યાપક આંખની તપાસ આવરી લેવામાં આવે છે

- વાર્ષિક વ્યાપક આંખની તપાસ નીચેના માટે આવરી લેવામાં આવે છે:
- ડાયાબિટીસ
- ગ્લુકોમા
- મોતિયો
- રેટિનલ રોગ
- કોર્નિયલ રોગ
- ઓપ્ટિક નર્વ પાથલોજી
- યુવેઇટિસ
- દવાઓ (ક્લોરોક્વિન, હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વિન, ઇથામ્બુટોલ, ટેમોક્સિફેન) અચાનક સ્ટ્રેબિસમસ (નવા કેસ)

આંખની તપાસ (દર 18 મહિને): જેમને દૃષ્ટિ માટે જોખમી સ્થિતિ નથી તેમના માટે.

આંશિક તપાસ: તપાસ વચ્ચે 2 વખત સુધી (દા.ત., ગ્લુકોમા પ્રેશર ચેક).

કેટલીક વ્યક્તિઓને તેમની દવાઓ અથવા ચશ્મા સાથે સંકળાયેલા આરોગ્યસંભાળ ખર્ચ વધુ હોઈ શકે છે. વધુ માહિતી અને નાણાકીય સહાય મેળવવાની રીતો માટે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

સંસાધનો

• **Fighting Blindness Canada**

- દ્રષ્ટિ ગુમાવવાથી બચવા, અત્યાધુનિક સંશોધનને ટેકો આપવા અને આંખના સ્વાસ્થ્યને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરવા માટે સંસાધનો શોધવા વિશે વધુ જાણવા માટે આ વેબસાઇટને એક્સેસ કરો.

• **Ontario - What OHIP Covers**

- OHIP દ્વારા કઈ આંખની સંભાળ સેવાઓ આવરી લેવામાં આવે છે તે વિશે વધુ જાણવા માટે આ વેબસાઇટને એક્સેસ કરો, જેમાં પાત્રતા માપદંડો અને ઓન્ટારિયોમાં વીમાકૃત દ્રષ્ટિ સંભાળ કેવી રીતે મેળવવી તે શામેલ છે.