



Rajasthan Ophthalmological Society (ROS)



World Diabetes Day Bulletin

**Respected ROS members,
Greetings.**

Pleased to share with you the World Diabetes Day bulletin. Kindly email your valuable contribution (original article, case report, review article) for the forthcoming issue of Rajasthan Journal of Ophthalmology (RJO). I sincerely request the HODs/faculties of the medical college/teaching institute to pass the message and encourage the residents to send their contribution. Kindly email the article(s) before November 20, 2021. The Rajasthan Journal of Ophthalmology (RJO) will be released during the forthcoming ROS Conference on December 24-26, 2021 at Hotel Clarks Amer, Jaipur.

With best regards.

Dr. Suresh K. Pandey, Editor, ROS

Email: editorrjo2021@gmail.com or suresh.pandey@gmail.com

World Diabetes Day (November 14, 2021)

World Diabetes Day falls on 14th November 2021. The theme for World Diabetes Day 2021-23 is **Access to Diabetes Care**. This date was picked as it's also Sir Frederick Banting's birthday – the medical scientist who discovered insulin along with Charles Best. Diabetes is a chronic disease, which occurs when the pancreas does not produce enough insulin, or when the body cannot effectively use the insulin it produces. This leads to an increased concentration of glucose in the blood (hyperglycaemia). Diabetes is a major cause of blindness, kidney failure, heart attack, stroke and lower limb amputation. A healthy diet, regular physical activity, maintaining a normal body weight and avoiding tobacco use are ways to prevent or delay the onset of type 2 diabetes. Diabetes can be treated and its consequences avoided or delayed with diet, physical activity, medication and regular screening and treatment for complications.

PROTECT YOUR VISION FROM
DIABETES



Have a **dilated eye exam** every year, and follow these steps to keep your health on **TRACK**.

T



Take your medications as prescribed by your doctor.

R



Reach and maintain a healthy weight.

A



Add more physical activity to your daily routine.

C



Control your ABC's—A1C, blood pressure, and cholesterol levels.

K



Kick the smoking habit.

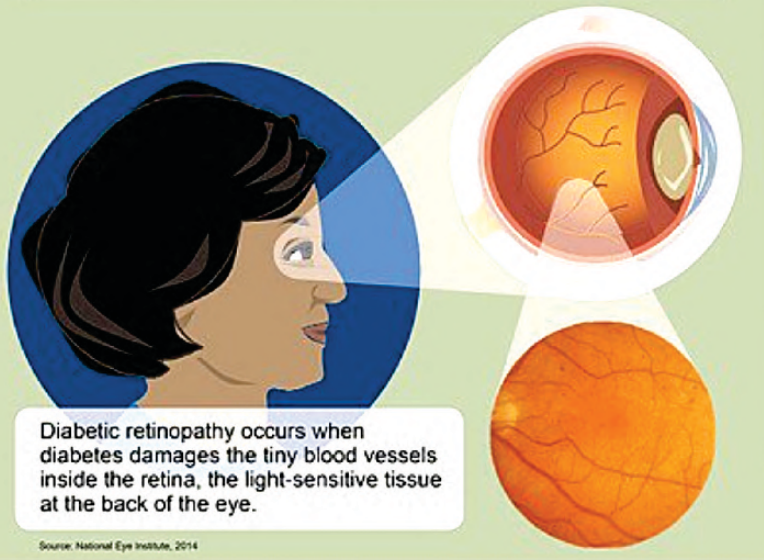
**Save the Date: 43rd Ros Conference December 24-26, 2021
Venue: Hotel Clarks Amer, JAIPUR**

World Diabetes Day Bulletin

LEARN THE FACTS

About

DIABETIC RETINOPATHY



Diabetic retinopathy occurs when diabetes damages the tiny blood vessels inside the retina, the light-sensitive tissue at the back of the eye.

Source: National Eye Institute, 2014

A GROWING ISSUE

Diabetic retinopathy is the leading cause of blindness in working-age adults ages 20–74.



NO EARLY SYMPTOMS

However, over time, diabetic retinopathy can get worse and cause vision loss or blindness.



WHO IS AT RISK?



All people with diabetes—both type 1 and type 2—are at risk.



95%

REDUCED RISK OF VISION LOSS

Early detection, timely treatment, and appropriate follow-up care can reduce the risk of severe vision loss by 95 percent.



Theme: Access to Diabetes Care

COMMON TREATMENTS FOR DIABETIC RETINOPATHY

EYE INJECTIONS

First off, you should know that your eye will be numbed! Second, know that it's worth it—these injections can stop the growth of abnormal and leaky blood vessels.



FOCAL LASER

This quick, painless procedure seals off specific blood vessels near the macula (the center of the retina). It can be used in combination with shots.



SCATTERED LASER

Doctors will use this treatment when damaged blood vessels are found throughout your entire retina, and/or when they've increased in number.



VITRECTOMY

If injections and laser treatments haven't worked, your doctor may perform this surgical procedure to remove blood and scar tissue from inside the eye.



Save the Date: 43rd Ros Conference December 24-26, 2021
Venue: Hotel Clarks Amer, JAIPUR

मधुमेह में 'नेत्र समस्याएँ' एवं 'उपचार'

वर्ल्ड डायबिटीक डे:- विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन) द्वारा दिनांक 14 नवम्बर को विश्व मधुमेह दिवस (वर्ल्ड डायबिटीक डे) मनाया जाता है। विश्व मधुमेह दिवस 2021 की थीम है 'अकसेस टू डाइबिटीज केयर'। विश्व मधुमेह दिवस हर वर्ष 14 नवम्बर को सर फ्रेडरिक बेटिंग के जन्म दिवस के रूप में मनाया जाता है जिन्होंने 1922 में चार्ल्स बेस्ट के साथ इंसुलिन की खोज की थी। इस महत्वपूर्ण खोज के लिए 1923 में इनको नोबल पुरस्कार से नवाजा गया था।

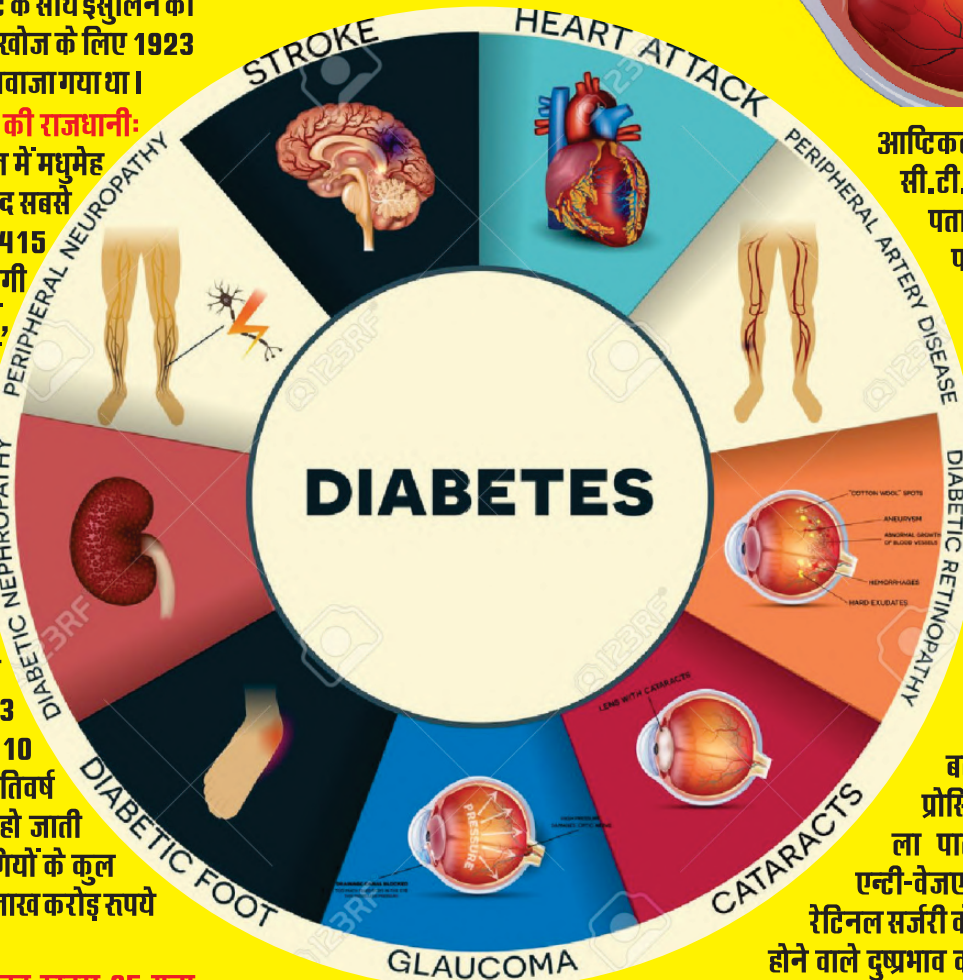
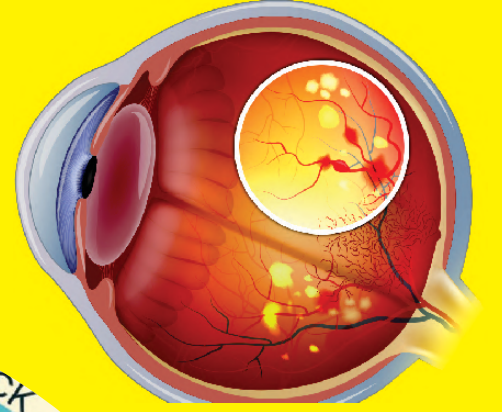
भारत बनता जा रहा है मधुमेह की राजधानी:

बदलती जीवन शैली से भारत में मधुमेह रोगी विश्व भर में चीन के बाद सबसे अधिक है। विश्वभर में 415 मिलियन (41.5 करोड़) रोगी डाइबिटीज से पीड़ित हैं, जिनकी संख्या सन् 2045 में बढ़कर 630 मिलियन (63 करोड़) हो जायेगी। इंटरनेशनल डायबिटीक फेडरेशन के अनुसार भारत में वर्तमान में लगभग 73 मिलियन (7.3 करोड़) व्यक्ति डाइबिटीज से पीड़ित हैं। यह संख्या सन् 2040 तक बढ़कर 123 मिलियन (12.3 करोड़) हो जायेगी। लगभग 10 लाख भारतीय रोगियों की प्रतिवर्ष डायबिटीज के कारण मृत्यु हो जाती है। डायबिटीक से पीड़ित रोगियों के कुल इलाज का बोझ लगभग 11 लाख करोड़ रुपये है।

डायबिटीज रोगियों में अंधता का खतरा 25 गुना अधिक:

नियंत्रित डायबिटीज (मधुमेह) का आँखों, हृदय, किडनी, पैरों पर दुष्प्रभाव हो सकता है। डायबिटीज रोगियों में अंधता का खतरा 25 गुना अधिक होता है। डायबिटीज (मधुमेह) आँखों की समस्याओं का खतरा बढ़ा सकती है। शरीर में इंसुलिन ठीक प्रकार से न बनने अथवा इंसुलिन

का उपयोग उचित प्रकार से ना होने के कारण रोगी का ब्लड शुगर (ग्लूकोज) लेवल अधिक हो सकता है। बहुत ज्यादा ब्लड शुगर बढ़ने से आँखों में पर्दे (रेटिना) की सूक्ष्म रक्तवाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है। पर्दे में सूजन होने से दिखाई देना कम हो सकता है अथवा आँखों के जेली नुमा विद्रियस नामक पदार्थ में रक्तस्राव होने से रोगी को दिखाई



आप्टिकल कोहरेन्स टोमोग्राफी (ओ.सी.टी.) से पर्दे पर होने वाले सूजन का पता लगाया जा सकता है। आँख के पर्दे की ब्लड वेसेल्स में लीकेज का पता लगाने के लिए एक विशेष प्रकार के एंजियोग्राम में डाई का उपयोग किया जा सकता है। डायबिटिक रेटिनापैथी की प्रारम्भिक अवस्था का उपचार आमतौर पर एन्टी-वेजएफ इंजेक्शन अथवा फोटो कोयुलेशन नामक लेजर पद्धति से किया जाता है। लेजर ब्लड वेसेल्स को सील करके लीकेज अथवा इसका बढ़ने की रोकथाम करता है। यह प्रोसिजर खोई दृष्टि को वापस नहीं ला पाता तथापि, पर्दे के लेजर, एन्टी-वेजएफ इंजेक्शन अथवा विद्रियो रेटिनल सर्जरी के द्वारा डायबिटीज के रेटिना पर होने वाले दुष्प्रभाव को कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

देना बन्द हो सकता है। मधुमेह से पीड़ित व्यक्तिको नियमित रूप से वर्ष में दो बार दवा डालकर अपनी आँखों एवं पर्दे (रेटिना) की विस्तृत जांच/उपचार करवाना जरूरी है।

डायबिटिक रेटिनोपैथी उपचार - आँखों के पर्दे की सघन जांच जैसे फण्डस एग्जामिनेशन एवं

डाइबिटीज की जटिलताएं रोकने हेतु: डाइबिटीज के नियंत्रण हेतु चिकित्सक द्वारा लिखी दवाइयों का नियमित रूप उपयोग करें। रोजाना एक्सरसाइज करें, मोटापे को नियंत्रित रखें, खूब पानी पिएं, लो कार्ब, हाई फाइबर युक्त डायट का सेवन करें, विटामिन डी युक्त पदार्थों का सेवन करें।

World Diabetes Day Bulletin

14th Nov., 2021



DR. R. K. SHARMA
President



Rajasthan Ophthalmological



Society (ROS) Executive Committee



DR. SANDEEP VIJAY
Hon. General Secretary



DR. K. K. KANJOLIA
President Elect



DR. KAMLESH KHILNANI
Vice President



DR. PRATUL TYAGI
Treasurer



DR. HARSHUL TAK
Chairman, Scientific Committee



DR. SURESH K. PANDEY
Editor Journal



DR. ANIL GOYAL
Executive Member



DR. ANKUR SINHA
Executive Member



DR. RAJESH GOEL
Executive Member



DR. TANMAY KABRA
Executive Member



DR. RAKESH PORWAL
Executive Member, Ajmer Zone



DR. MITHILESH KHANDELWAL
Executive Member, Bharatpur Zone



DR. SOURABH BHARGAV
Executive Member, Bikaner Zone



DR. R. K. VERMA
Executive Member, Jaipur Zone



DR. ARVIND CHOUHAN
Executive Member, Jodhpur Zone



DR. RAJENDRA CHANDEL
Executive Member, Kota Zone



DR. A. K. BAIRWA
Executive Member, Udaipur Zone



DR. PAWAN SHOREY
Advisor



DR. ANIL KOTHARI
Advisor



DR. MADHU MATHUR
Immediate Past President



DR. MUKESH SHARMA
Immediate Past Hon.
General Secretary