

જ્યારે તમારી આંખના પાછળના ભાગમાંથી વટિરીયસ અલગ પડે છે ત્યારે તમારી દ્રષ્ટિનું સંચાલન કરો

Managing your vision when the vitreous detaches from the back of your eye

ઓપ્થેલ્મોલોજી વભાગ

તૈયાર કરેલ: મે 2021

સમીક્ષા: મે 2024

દર્દીઓ માટે માહતી

પત્રિકા નંબર: 1187, વૃત્તાંત: 1

પોસ્ટરિયર વટિરિયસ ડટિચમેન્ટ (PVD) શું છે?

પોસ્ટરિયર વટિરિયસ ડટિચમેન્ટ (PVD) એ આંખની એક સ્થિતિ છે જ્યાં આંખની મધ્યમાં જેલી જેવો પદાર્થ (કાચ) તમારી આંખના પાછળના ભાગમાં રેટિનામાંથી દૂર (અલગ) થાય છે. આ ટુકડી તમારા વટિરીયસમાં ફેરફારોને કારણે થાય છે. PVD પીડાદાયક નથી અને તે દ્રષ્ટિની ખોટનું કારણ નથી, પરંતુ તમને નાના ડાર્ક સ્પોટ્સ અથવા આકાર (ફ્લોટર્સ) અને ફ્લેશિંગ લાઇટ્સ જોવા જેવા લક્ષણો હોઈ શકે છે.

આ લક્ષણો ઓછા થશે કારણ કે તમારું મગજ એનાથી એડજેસ્ટ થઈ જશે. સમય સાથે, તમે તમારું PVD શરૂ કરો તે પહેલાં તમે જોઈ શકો તેટલું જ જોઈ શકશો.

PVD ના લક્ષણો રેટિના ડટિચમેન્ટ નામની જુદી જુદી આંખની કંડશિન જેવા જ છે, જેને આંખમાં દ્રષ્ટિની ભાગ (અથવા તમામ) ગુમાવતા રોકવા માટે ઝડપી સારવારની જરૂર છે. આને કારણે, કોઈ પણ લક્ષણો દેખાય તેના 24 કલાકની અંદર આંખના ડૉક્ટર દ્વારા તમારી આંખોની તપાસ કરાવવી મહત્વનું છે.

PVD ધરાવતા 10 માંથી લગભગ 1 વ્યક્તિ રેટિના ફાટી જાય છે જેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તે રેટિના ડટિચમેન્ટમાં વકસે છે. રેટિના ફાટી અથવા ટુકડી સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી શકાય છે.

આરોગ્ય વધિ માહતી અને સપોર્ટ મળી રહે છે www.nhs.uk

બનિ -ઈમર્જન્સકે કટોકટીમાં મેડિકલ સલાહ માટે

જુઓ www.leicestershospitals.nhs.uk નકશા માટે અથવા લેસ્ટરની હોસ્પિટલો વધિ જાણવા માટે, અથવા આ માહતી પત્રિકા વધિ જણાવવાું હોય તો કોન્ટેક્ટ કરો InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk

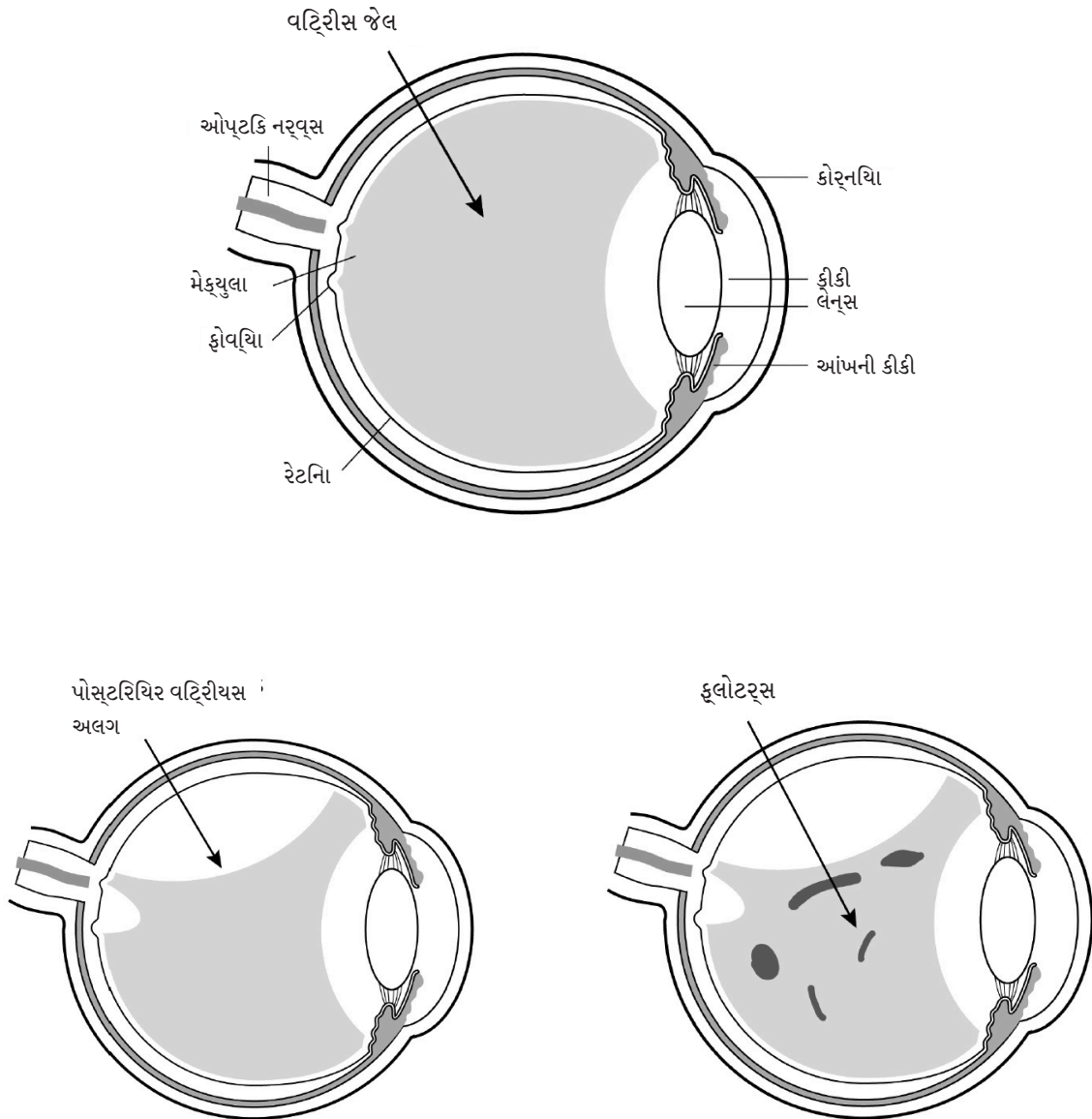


PVDનું કારણ શું છે?

તમારી આંખ એક સ્પષ્ટ જેલી જેવા પદાર્થથી ભરેલી છે જેને વટ્ઠિરીયસ કહેવાય છે વટ્ઠિરીયસ તમારી આંખનો આકાર જાળવવામાં મદદ કરે છે. તે પાણી અને કોલેજન નામના પ્રોટીનથી બનેલું છે.

જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુને જુઓ છો, ત્યારે પ્રકાશ તમારી આંખના આગળના ભાગમાંથી પસાર થાય છે, વટ્ઠિરીયસ દ્વારા અને તમારી આંખના પાછળના ભાગમાં રેટિના પર કેન્દ્રિત થાય છે.

જેમ જેમ તમારી ઉંમર થાય છે તેમ તેમ કાંચનું વધુ પાણીયુક્ત અને જેલ જેવું ઓછું થવું સામાન્ય બાબત છે. જ્યારે વટ્ઠિરીયસ ખૂબ નરમ થઈ જાય છે અને તેનો આકાર ગુમાવે છે, ત્યારે તે રેટિનાથી દૂર (અલગ) થઈ શકે છે અને તમારી આંખના મધ્યમાં સંકોચાઈ શકે છે. આ ફેરફારો આંખની બીજી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાની નશિાની નથી PVD ધરાવતા મોટાભાગના લોકો 50 વર્ષથી વધુ ઉંમરના હોય છે પરંતુ જો તમે ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા હો અથવા તમારી આંખને ઈજા થઈ હોય તો તમે તમારા 40માં અથવા નાની ઉંમરે PVD ધરાવી શકો છો.



PVD ના લક્ષણો શું છે?

PVD ના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પ્રથમ વખત ફ્લોટર્સ અથવા તમારી પાસે પહેલાં કરતાં વધુ ફ્લોટર્સ
- તમારી દ્રષ્ટિમાં પ્રકાશની ફ્લેશ જે વધુ ખરાબ થઈ શકે છે
- તમારી દ્રષ્ટિની આજુબાજુ દેખાતું એક મોટું કોબવેબ જેવું ફ્લોટર
- ઝાંખી દ્રષ્ટિ

જેમ જેમ તમારું PVD આગળ વધે છે તેમ, તમને આમાંના કેટલાક અથવા બધા લક્ષણો હોઈ શકે છે. તમે કદાચ આ લક્ષણો વર્ષો ખૂબ જ વાકેફ હશો અથવા તે તમને બલિકુલ પરેશાન ન કરે.

તમારા લક્ષણો લગભગ 6 મહિના સુધી ટકી શકે છે. આ સમય દરમિયાન, તમારા ફ્લોટર્સ અને પ્રકાશના ઝબકારા શાંત થાય છે અને તમારા માટે ઓછા સ્પષ્ટ બને છે. તમે તમારા ફ્લોટર્સ વર્ષો એક વર્ષ કે તેથી વધુ સમય સુધી જાણતા હશો પરંતુ આ વધુ અસામાન્ય છે આનો અર્થ એ નથી કે તમારી આંખોમાં કંઈપણ ખોટું છે. તેમ છતાં, જો તમે એવા કોઈપણ લક્ષણો વર્ષો ચતિતિ હોવ જે દૂર ન થાય, તો તમારા આંખના ડૉક્ટર અથવા ઓપ્ટોશિયન સાથે વાત કરો.

પરીક્ષણો અને નદિાન

તમારી દ્રષ્ટિ આંખના ચાર્ટનો ઉપયોગ કરીને માપવામાં આવશે.

તમારી કીકીને પહોળો કરવા માટે તમારી આંખોમાં આંખના ટીપાં નાખવામાં આવશે. આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તમારી પાસે PVD છે કે કેમ તે શોધવા માટે અને તમારા રેટિનાને કોઈપણ છદ્દિરો અથવા આંસુ માટે તપાસવા માટે આંખનો પાછળનો ભાગ જોઈ શકાય છે. તમારી આંખોની તપાસ 'સ્લટિ લેમ્પ' વડે કરવામાં આવશે, જે એક પ્રકારનું માઈક્રોસ્કોપ આઈ ક્લિનિક્સમાં જોવા મળે છે.

સ્લટિ લેમ્પનો પ્રકાશ તમારી આંખોને નુકસાન પહોંચાડશે નહીં. તે ખૂબ તેજસ્વી લાગે છે કારણ કે તમારા કીકી મોટી છે. તેઓ લગભગ 6 કલાક અથવા રાતોરાત તેમના સામાન્ય કદમાં પાછા આવશે. જ્યાં સુધી ટીપાંની અસર બંધ ન થાય ત્યાં સુધી તમારે વાહન ચલાવવું જોઈએ નહીં.

લાંબા ગાળાના PVD લક્ષણો

ફ્લોટર્સ

ફ્લોટર્સ ખૂબ જ સામાન્ય છે અને ઘણાને હોય છે, ભલે તેમની પાસે PVD ન હોય. તેઓ હાનકારક છે, કોષોના તરતા ઝુંડ જે તમારા વટિરીયસમાં બને છે કારણ કે તે વધુ પાણીયુક્ત બને છે. તમે તેમને જોઈ શકો છો કારણ કે જ્યારે તમારી આંખમાં પ્રકાશ આવે છે ત્યારે તેઓ તમારા રેટિના પર પડછાયાઓ નાખે છે.

ફ્લોટર્સ વવિધિ આકારો અને કદના હોઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે બદ્દિઓ જે ફ્લાય્સ, થ્રેડો, વર્તુળો, વાદળો અથવા કોબવેબ્સ જેવા દેખાઈ શકે છે. તમારા ફ્લોટર્સ ઘણા બધા ફરતા હોઈ શકે છે અથવા તે બલિકુલ ફરતા નથી. સન્ની દવિસે અથવા તેજસ્વી કમ્પ્યુટર સ્ક્રીન જોતી વખતે તેઓ તમારા માટે વધુ સ્પષ્ટ હોઈ શકે છે.

તમારી પાસે ફક્ત થોડા ફ્લોટર્સ હોઈ શકે છે અથવા તમારી પાસે તેમાંથી ઘણા હોઈ શકે છે. ફ્લોટર્સ એકદમ અચાનક દેખાઈ શકે છે અથવા સંખ્યામાં વધારો થઈ શકે છે અને તે ખૂબ જ નરિશાજનક અથવા ચતિજનક હોઈ શકે છે

તમને જ્યારે તેઓ સૌથી વધુ તીવ્ર હોય છે, ત્યારે તમે વચિારી શકો છો કે તમારા ફૂલોટર્સ હંમેશા તમારી દ્રષ્ટિનિ અસર કરશે, પરંતુ મોટાભાગના લોકો માટે, તેઓ સમય જતાં ઓછા સ્પષ્ટ બને છે કારણ કે તમારું મગજ તેમને અવગણવાનું શીખે છે.

પ્રકાશની નાની ચમકારો

જ્યારે તમારું વટિરીયસ તમારા રેટિનામાંથી દૂર ખેંચાય છે, ત્યારે તમારી રેટિના તમારા મગજને સિગ્નલ મોકલીને આના પર પ્રતિક્રિયા આપે છે. તમારું મગજ આ સિગ્નલને પ્રકાશના નાના, ટૂંકા ફ્લેશ તરીકે પ્રક્રિયા કરે છે, જે તમે ઘણીવાર અંધારામાં અથવા ઝાંખા પ્રકાશમાં વધુ જોશો. પ્રકાશના આ ઝબકારા તમને ફૂલોટર્સ જેટલા લાંબા સમય સુધી અસર કરશે નહીં, અને જ્યારે તમારા રેટિનામાંથી વટિરીયસ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જાય ત્યારે તે કદાચ ઓછી વાર બનશે.

હું મારા ફૂલોટર્સ સાથે કેવી રીતે સામનો કરી શકું?

જો તમારી પાસે મોટું ફૂલોટર હોય, તો તમારી આંખોને હળવેથી વસ્તુઓમાં ફેરવવાથી મદદ મળી શકે છે. આ તમારી આંખોની અંદરના કાચને ખસેડે છે અને કેટલીકવાર ફૂલોટરને તમારી સીધી દ્રષ્ટિની બહાર ખસેડી શકે છે જેથી તમે તેના વર્ણિ ઓછા વાકેફ હોવ.

જો તમે સામાન્ય રીતે ચશ્મા પહેરો છો, તો જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે આ પહેરવાથી તમે શું કરી રહ્યાં છો તે જોવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારી દ્રષ્ટિ સ્પષ્ટ હોય, ત્યારે તમે ફૂલોટરને બદલે કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકશો.

તેજસ્વી દવિસે સનગ્લાસ પહેરવાથી તમારા ફૂલોટર ઓછા ધ્યાનપાત્ર બનશે. ટીન્ટેડ લેન્સ તમારી આંખોમાં પ્રવેશતા પ્રકાશની માત્રાને ઘટાડે છે, જેનો અર્થ છે કે તમારા ફૂલોટર્સ તમારી રેટિના પર વધુ પડતો પડછાયો નાખે છે.

જો તમે કમ્પ્યુટર અથવા ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે તમારા ફૂલોટર્સ તમારું ધ્યાન ભંગ કરી રહ્યાં હોય, તો સ્ક્રીનની બ્રાઇટનેસ ઘટાડવાથી તેઓ ઓછા ધ્યાનપાત્ર બની શકે છે.

પીવીડીની સારવાર શું છે?

PVD માટે કોઈ તબીબી સારવાર નથી અને આંખની કસરત, આહારમાં ફેરફાર અથવા વટિમિનિસ મદદ કરી શકે તેવા કોઈ પુરાવા નથી.

તમે કદાચ સાંભળ્યું હશે કે તમારી આંખમાંથી વટિરીયસને દૂર કરવા માટે પીવીડીની સારવાર લેસરથી અથવા સર્જરી દ્વારા કરવી શક્ય છે. બહુ ઓછા નેત્ર ચિકિત્સકો ફૂલોટર્સ માટે લેસર સારવાર ઓફર કરે છે અને યુકેમાં તે નિમિત્ત સારવાર નથી. NHS દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે તેવી શક્યતા નથી તેથી તમારે સામાન્ય રીતે આ માટે ખાનગી રીતે ચૂકવણી કરવી પડશે. લેસર મોટા ફૂલોટર્સને નાના બનાવી શકે છે પરંતુ તે હજુ પણ સ્પષ્ટ નથી કે તે સુરક્ષિત છે કે નહીં અથવા તમારી દ્રષ્ટિનિ વધુ સારી બનાવે છે. જો તમે લેસર ટ્રીટમેન્ટ વર્ણિ વચિારી રહ્યાં હોવ, તો ખાતરી કરો કે તમે જોખમો વર્ણિ અગાઉથી પૂછ્યું છે.

વટિરેક્ટોમી નામની શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે છે જેમાં તમારી આંખમાંથી તમારા કાચને દૂર કરવામાં આવે છે.

જો કે આ તમારા ફૂલોટર્સને ઘટાડી શકે છે, તે એક મોટું ઓપરેશન છે અને આ શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી જોખમો છે. આ કારણે, તે સામાન્ય રીતે યુકેમાં પીવીડી ધરાવતા લોકોને ઓફર કરવામાં આવતું નથી.

હું હજુ પણ PVD સાથે કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકું?

PVD ધરાવતા મોટાભાગના લોકો તેમની સામાન્ય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી શકે છે. કેટલીકવાર, એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે PVD શરૂ થયા પછીના પ્રથમ 6 અઠવાડિયા દરમિયાન ઉચ્ચ અસરવાળી કસરત ટાળવામાં આવે. આ એટલા માટે છે કારણ કે તમારું વટિરીયસ તમારા રેટિનાથી સંપૂર્ણપણે અલગ થઈ ગયું નથી અને આ સમય દરમિયાન તમને રેટિના અલગ થવાનું વધુ જોખમ હોઈ શકે છે.

કોઈપણ રીતે કોઈ પુરાવા નથી કે નીચેની કોઈપણ પ્રવૃત્તિઓ ચોક્કસપણે તમારા PVD સાથે કોઈ સમસ્યા ઊભી કરશે, પરંતુ તે ટાળવું શ્રેષ્ઠ હોઈ શકે છે:

- ખૂબ જ ભારે લફ્ટિંગ, મહેનતુ અથવા ઉચ્ચ અસરની કસરતો, જેમ કે દોડવું અથવા ઍરોબિક્સ.
- સંપર્ક રમતો રમવી, જેમ કે રગ્બી, માર્શલ આર્ટ અથવા બોક્સિંગ.
- યોગ અથવા Pilates જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં ઊંધી સ્થિતિ.

જો તમે આના જેવી કોઈપણ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેશો, તો તમે તમારા ફ્લોટર્સને વધુ જોશો. આ એટલા માટે છે કારણ કે આ પ્રવૃત્તિઓમાં શરીરની હલિયાલનો સમાવેશ થાય છે જે તમારા ફ્લોટર્સને તમારી આંખની અંદર વધુ ફરતા કરી શકે છે. આ કારણે, જ્યાં સુધી તમારું મગજ અનુકૂળ ન કરે અને તમારા ફ્લોટર્સને અવગણવાનું શીખે નહીં ત્યાં સુધી તમે આવી પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવા માગી શકો છો.

તમે ચાલવું, હળવી કસરત, વાંચન, ટીવી જોવું, રસોઈ બનાવવી અને તમારા કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરવા જેવી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી શકો છો. એવા કોઈ પુરાવા નથી કે જે સૂચવે છે કે વમિાનમાં ઉડવું તમારા પીવીડીને નુકસાન પહોંચાડશે અથવા તેને વધુ ખરાબ કરશે.

શું અન્ય આંખની સ્થિતિઓમાં PVD જેવા જ લક્ષણો છે?

રેટિના ફાટે અથવા અલગ થાય

ઓછી સંખ્યામાં કેસોમાં, પીવીડી રેટિના ફાટી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે વટિરીયસ રેટિના સાથેના સ્થળોએ વધુ મજબૂત રીતે જોડાયેલ છે. જેમ જેમ તમારું વટિરીયસ તમારા રેટિનાથી દૂર જાય છે, તે તમારા રેટિનાને ખેંચી શકે છે, જેના કારણે તે ફાટી શકે છે. જો રેટિના ફાટી જવાની સારવાર કરવામાં ન આવે, તો તે રેટિના ડિટિચમેન્ટ તરફ દોરી શકે છે જે દૃષ્ટિગુમાવી શકે છે. રેટિના આંસુ અને ટુકડીઓ એકલા PVD કરતાં ઘણી દુર્લભ છે અને PVD ધરાવતા 10 માંથી માત્ર 1 વ્યક્તિજ તેનો વિકાસ કરે છે. તે જ દિવસે અથવા તમારા લક્ષણોની શરૂઆતના 24 કલાકની અંદર તમારા પીવીડીની તપાસ કરાવવાનો અર્થ એ છે કે તમારા આંખના ડૉક્ટર રેટિના ફાટી જવાના કોઈપણ ચિહ્નો શોધી શકે છે અથવા અલગ થઈ શકે છે

PVD વનિ ફૂલોટર્સ

ફૂલોટર્સ ખૂબ જ સામાન્ય છે અને ઘણા લોકો પાસે તે PVD અથવા અન્ય આંખની સ્થિતિઓ વનિ હોય છે, જેનો અર્થ છે કે તેઓ ચિત્તા કરવા જેવું કંઈ નથી. જો કે, કેટલીકવાર ફૂલોટર્સ આંખમાં બળતરા જેવી બીજી આંખની સ્થિતિની નશિાની હોઈ શકે છે. જો તમને નવા ફૂલોટર્સ, અથવા ફૂલોટર્સમાં વધારો જોવા મળે, તો તમારે હંમેશા શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા ઓપ્ટશિયન અથવા આંખના ડૉક્ટર દ્વારા તમારી આંખોની તપાસ કરાવવી જોઈએ, જેથી ખાતરી કરી શકાય કે આંખની કોઈ અન્ય સ્થિતિ તેના કારણે નથી.

ડીજનરેટિવ વટિરિયસ સનિડ્રોમ

ડીજનરેટિવ વટિરિયસ સનિડ્રોમ (DVS) PVD થી થોડું અલગ છે કારણ કે તે રેટિનામાંથી વટિરિયસ અલગ થયા વનિ ફૂલોટર્સનું કારણ બની શકે છે. જેમ જેમ વટિરિયસ વધુ પાણીયુક્ત બને છે, તેમ DVS ગંભીર ફૂલોટર્સનું કારણ બને છે જે નશિાજનક અને લાંબા સમય સુધી ધ્યાનપાત્ર બની શકે છે. જો કે, ડીવીએસ ઘણીવાર પીવીડીમાં ફેરવાઈ શકે છે જ્યારે વટિરિયસ રેટિનાથી દૂર જવાનું શરૂ કરે છે.

આગળ શું કરવું

જો તમે તમારી દ્રષ્ટિવિશિ ચિત્તિ હોવ અને વધુ સલાહની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને આકારણી માટે લેસ્ટર રોયલ ઇન્ફર્મરી ખાતે તમારા પોતાના ઓપ્ટશિયન અથવા આંખના અકસ્માતની મુલાકાત લો - 0116 258 6273.

મ.قرى لى لاصتلا ءاجرلا ءى رءا ءمءلا ءامولعملا هءه ءى لءى سى رى ك ن و ف ءى لميڈ رپ ريمذ ل يذ هجرمدم مر ك هار بو تى بي راكرد سيم نابز روا سسك تامولعم هيو ك پ آر كا لفسلا ءى فرهظي يذلا ف تاهلا

જો તમને અન્ય ભાષામાં આ માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે આપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલફોન કરો

ने उमी ष्टिच न्नाख्वाती वकमे वेत बग्न वसि चार्नुंटे वे, उां ववरपा वरवे वेठां वरुंउि गटे नुंघर 'उे टैलीडेन वते ।

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને આ માહિતી અન્ય ભાષા અથવા ઈઝીરેડ અથવા બ્રેઈલ જેવી ફોર્મેટમાં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને 0116 250 2959 પર ટેલફોન કરો અથવા equality@uhl-tr.nhs.uk પર ઇમેઈલ કરો