asg eye hospital
Only The Best

#LoveEyes

मरीज़ के लिए एक ईमानदार GUIDE

A Patient's Honest Guide –

आप healthy लगते हैं? आँखें सच बताती हैं।

Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital
Varanasi, Uttar Pradesh

📱 Appointments (WhatsApp only): 98079 88146

A Special Guide for Patients

VOL. 06 · ISSUE ON BP, SUGAR & CHOLESTEROL

A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे साथी...

मैं eye specialist हूँ — पर आपकी आँखों को देखकर, मुझे आपके **पूरे शरीर का हाल** पता चल जाता है।

हर हफ़्ते मैं ऐसे patients देखता हूँ जिनकी आँख में **high BP, diabetes, या cholesterol** का नुक़सान साफ़ दिख रहा होता है। कई बार उन्हें खुद नहीं पता कि उन्हें ये बीमारियाँ हैं।

ये तीनों **silent killers** हैं — कोई दर्द नहीं, कोई लक्षण नहीं। पर आँखों, हृदय, गुर्दे, और दिमाग़ को चुपचाप damage करते हैं।

इस guide में है — हर एक को पहचानना, targets, कब test, और जो **मैं आपकी आँखों में देखता हूँ।** पढ़िए, share करिए, test करवाइए।

Dr. Pratyush Ranjan

Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital, Varanasi

> *आँखें आपके शरीर की* ***खिड़की*** *हैं — जो यहाँ दिखता है, वो पूरे शरीर में हो रहा है।*
>
> — DR. PRATYUSH RANJAN

वादा नं. 01

Science की बात, सुनी-सुनाई नहीं

हर जवाब medical research पर आधारित। Targets और tests WHO + Indian guidelines के हिसाब से।

वादा नं. 02

Eye-doctor का unique perspective

मैं GP नहीं हूँ — पर आँखों के through मैं जो देखता हूँ, वो और कोई नहीं देख सकता।

वादा नं. 03

मैं आपके साथ हूँ, हमेशा

आँख में कुछ दिखे, संदेह हो — मिलिए। आपकी systemic health के लिए आपके physician को refer करूँगा।

WHAT'S INSIDE THIS GUIDE

तीन *Silent Killers*, एक guide

हर एक को समझिए, पहचानिए, और रोकिए।

01 समझिए
आँख = शरीर की खिड़की, और 3 silent killers

02 हर एक detail में
BP, Diabetes, Cholesterol — और आँखों में क्या दिखता है

03 मिथक + Action
8 मिथक, Metabolic Syndrome, और 3 ज़रूरी tests

THE EYE — A WINDOW TO YOUR BODY

आँख = *शरीर* की खिड़की

क्यों eye doctor को पहले पता चलता है?

आँख शरीर का **एकमात्र हिस्सा** है जहाँ हम **blood vessels और nerves** को बिना cutting, बिना surgery — सीधे देख सकते हैं।

यही कारण है — BP, diabetes, cholesterol जो पूरे शरीर में damage कर रहे हैं, वो **सबसे पहले आँख में** दिखते हैं।

जो मैं आँख में देखता हूँ

→ Retina के blood vessels — **BP damage**

→ Micro-bleeds, cotton-wool spots — **diabetes control**

→ Cornea के पास white ring — **high cholesterol**

→ Optic nerve की condition — **brain + glaucoma**

*इसलिए कई बार eye doctor **सबसे पहले** पकड़ता है — कि आपको BP, diabetes, या cholesterol है।*

THE 3 SILENT KILLERS

तीन *silent* killers

हर एक दर्द नहीं देता — पर चुपचाप damage करता है।

SILENT KILLER 01

High BP · Hypertension

खून का दबाव बढ़ा हुआ

1 in 3 Indian adults। Heart, brain, kidney, आँख — सब पर direct attack।

SILENT KILLER 02

Diabetes · मधुमेह

खून में शक्कर ज़्यादा

India — **world का #2 diabetes capital।** 7.7 crore+ affected। Working-age blindness का #1 कारण।

SILENT KILLER 03

High Cholesterol

खून में वसा जमा हुई

25-30% Indians affected। Blood vessels में **plaque** — heart attack, stroke, sudden blindness।

SILENT KILLER 01 · HYPERTENSION

High *Blood* Pressure

Heart जब blood को blood vessels में भेजता है — उसका दबाव।

जब ये दबाव लगातार ज़्यादा रहे — blood vessels की **दीवारें कमज़ोर** होने लगती हैं। Heart attack, stroke, kidney failure, और **vision loss** तक हो सकती है।

◆ **क्यों SILENT है?**

High BP के कोई symptoms **नहीं** होते — ज़्यादातर लोग normal feel करते हैं। Headache, dizziness — ये तो **बहुत बढ़े BP** में ही।

INDIA में कितना COMMON

1 in 3 Indian adults को हाई BP है। 25+ उम्र से शुरू हो सकता है। 40+ में बहुत common।

TARGET

< 120/80 mmHg

WHAT BP DOES TO YOUR EYES

BP आँखों में *कैसे* दिखता है?

Hypertensive Retinopathy — eye doctor की पहली झलक।

Retina (आँख का back part) में बहुत सारे छोटे blood vessels हैं। BP बढ़ा हुआ हो तो **सालों में** वो vessels **कमज़ोर और damage** होते जाते हैं।

आँख में क्या दिखता है

- **Narrowed vessels** (पतली हो जाती हैं)
- **AV nicking** — vessels एक दूसरे को दबाने लगते हैं
- **Cotton-wool spots** — white patches (nerve damage)
- **Retinal hemorrhages** — खून leak होता है
- Severe में — **Papilledema**, optic nerve swelling

⚠ सबसे ख़तरनाक

Retinal artery occlusion — अचानक vision loss, एक आँख में। BP attack जैसा। **तुरंत ER जाइए।**

YOUR BP TARGETS

BP के *numbers* — याद रखिए

Normal	< 120/80
Elevated	120–129 / <80
Stage 1 Hypertension	130–139 / 80–89
Stage 2 Hypertension	140+ / 90+

कब और कैसे CHECK कराएँ

30+ उम्र: साल में 1-2 बार।
40+ या risk में: हर 3-6 months।
पहले से BP वाले: महीने में 1 बार (या doctor कहें वैसे)।

⚠ WARNING SIGNS — तुरंत DOCTOR

तेज़ सिरदर्द, उल्टी, धुंधला दिखना, chest pain, सांस की दिक्कत — BP crisis हो सकता है।

SILENT KILLER 02 · मधुमेह

Diabetes — मधुमेह

खून में शक्कर ज़्यादा — body उसे process नहीं कर पाती।

जब शरीर **insulin** ठीक से नहीं बनाता, या उसका use नहीं कर पाता — खून में शक्कर जमा होती जाती है। ये शक्कर **small blood vessels** को पूरे शरीर में damage करती है।

TYPE 01

Juvenile

बच्चों में, genetic। Insulin body नहीं बनाती।

TYPE 02 · 95%

Adult onset

Lifestyle + genetics। Insulin काम नहीं करती।

◆ क्यों SILENT है?

Type 2 में **सालों तक कोई symptoms नहीं**। थकान, ज़्यादा प्यास, बार-बार urine — ये late symptoms हैं। तब तक **damage शुरू हो चुका** होता है।

KEY TARGET

HbA1c < 7%

DIABETIC RETINOPATHY

Diabetes आँखों में *कैसे* दिखता है?

*Working-age blindness का **#1 कारण**।*

खून में high sugar retina के छोटे blood vessels को **कमज़ोर, leaky, और damaged** बना देती है। इसे "**Diabetic Retinopathy**" कहते हैं।

आँख में क्या दिखता है

- **Microaneurysms** — छोटे vessel bulges
- **Dot-blot hemorrhages** — retina में खून
- **Macular edema** — central vision में सूजन
- **Neovascularization** — abnormal नए vessels
- Advanced — **retinal detachment**, permanent blindness

हर DIABETIC को चाहिए

Yearly dilated eye exam — symptoms होने से पहले। Early detection से **blindness 95% रोकी जा सकती है।**

YOUR DIABETES TARGETS

Sugar के *numbers* — याद रखिए

HbA1c 3-month average	< 7%
Fasting (FBS) 8 hour fast के बाद	< 100 mg/dL
Post-meal (PPBS) खाने के 2 hrs बाद	< 140 mg/dL
Pre-diabetes	HbA1c 5.7–6.4%
Diabetes	HbA1c ≥ 6.5%

TEST FREQUENCY

30+ उम्र: साल में 1 बार HbA1c।
Family history/obese: हर 6 months।
Diabetic: हर 3 months HbA1c + **yearly eye exam**।

SILENT KILLER 03 · CHOLESTEROL

High *Cholesterol*

खून में वसा — blood vessels में जमा।

शरीर को थोड़ा cholesterol चाहिए, पर **ज़्यादा हो जाए** तो blood vessels की दीवारों पर **plaque** (जमा हुआ fat) बनती है। इससे vessels संकरी हो जाती हैं — heart attack, stroke, और **sudden vision loss**।

BAD

LDL

Low-density। Vessels में जमा होती है।

GOOD

HDL

High-density। Cholesterol clear करती है।

◆ क्यों SILENT है?

कोई symptoms नहीं। सालों तक vessels में plaque जमा होती रहती है — पर पता तब चलता है जब heart attack, stroke, या अचानक vision loss हो।

KEY TARGET

LDL < 100 mg/dL

WHAT CHOLESTEROL DOES TO YOUR EYES

Cholesterol आँखों में *कैसे* दिखता है?

कई बार eye doctor ही पहले बताता है।

SIGN 01

Xanthelasma

पलकों पर **yellow patches।** Classic sign — 50% cases में cholesterol high।

SIGN 02

Corneal Arcus

Cornea के चारों तरफ़ **white/grey ring**। **40 से पहले** दिखे तो high cholesterol।

SIGN 03

Hollenhorst Plaques

Retinal artery में **cholesterol emboli**। Eye exam में sparkly yellow dots।

⚠ सबसे ख़तरनाक — CRAO

Central Retinal Artery Occlusion — अचानक, painless, एक आँख में पूरी vision चली जाती है। Cholesterol plaque retina की artery में अटक जाती है। **90 min के अंदर treatment = emergency।**

YOUR LIPID TARGETS

Cholesterol के *numbers*

Total Cholesterol	< 200 mg/dL
LDL (Bad) Lower is better	< 100 mg/dL
HDL (Good) Higher is better	> 40 (M) / 50 (W)
Triglycerides	< 150 mg/dL

TEST FREQUENCY

30+ उम्र: हर 2-3 साल में lipid profile।
Family history/diabetes: हर साल।
High cholesterol वाले: हर 6 months।

⚠ WARNING SIGNS

Chest pain, सांस की दिक्कत, अचानक vision loss, पलकों पर yellow patches।

INDIA STATISTICS

आप *अकेले* नहीं हैं।

ये आँकड़े देखिए — और action लीजिए।

Silent Killers · India

WHO & ICMR data

33%
Indian adults में high BP (1 in 3)

7.7 Cr
Diabetes patients — world #2

25-30%
Adults में high cholesterol

50%
undiagnosed — पता ही नहीं

MYTHS VS FACTS

वो बातें जो *हम सच* मान बैठे

हज़ारों patients ने मुझसे बताए। 8 बड़े मिथक, सीधे जवाब।

मिथक 01

> ***"कोई symptoms नहीं, मैं healthy feel करता हूँ — test की ज़रूरत नहीं।"***

सच्चाई BP, Sugar, Cholesterol — **तीनों silent** हैं। Symptoms तब आते हैं जब **damage शुरू हो चुका** होता है। Healthy feel करना ≠ healthy होना।

मिथक 02

> ***"ये बीमारियाँ तो बुज़ुर्गों को होती हैं। Young को क्यों?"***

सच्चाई आज **25-35 उम्र में भी common** हैं — खासकर Indians में। Lifestyle (screen, stress, खान-पान) ने इन्हें **young disease** बना दिया।

मिथक 03 — THE BIG INSIGHT

तीनों *एक ही* बीमारी?

Metabolic Syndrome — सबसे बड़ा medical insight।

मिथक 03 — विशेष

"BP *का* BP, Sugar *का* Sugar, Cholesterol *का* Cholesterol — *तीनों अलग-अलग बीमारियाँ हैं।*"

सच्चाई नहीं — ये तीनों **एक ही बीमारी के तीन चेहरे** हैं। इसे **"Metabolic Syndrome"** कहते हैं। एक होगा तो आमतौर पर बाक़ी दो भी शुरू हो चुके होंगे।

क्यों जुड़े हैं — *तीनों की* ***जड़ एक है*** *— lifestyle (खान-पान, exercise, sleep, stress) + genetics + age। Insulin resistance (body का main problem) तीनों को एक साथ trigger करती है। और तीनों एक ही targets को damage करते हैं —* ***heart, brain, kidney, eyes।***

इसलिए **एक test नहीं — तीनों ज़रूरी।** *Control भी तीनों का साथ।*

मिथक 04

> *"Medicine एक बार शुरू कर दी तो जीवन भर लेनी पड़ेगी — body को addiction हो जाती है।"*

सच्चाई **बिल्कुल गलत।** Medicine addiction नहीं, बल्कि **body को normal रखती है।** कई cases में lifestyle improvement से medicine **कम/बंद** हो सकती है। पर decision **doctor से** लीजिए।

मिथक 05

> *"आयुर्वेद / होम्योपैथी से BP, Sugar, Cholesterol cure हो जाता है।"*

सच्चाई कोई भी alternative treatment इन तीनों को **cure नहीं कर सकता।** Control (रोकना, कम करना) allopathy + lifestyle से होता है। Alternative में वक़्त बर्बाद = **irreversible damage।**

मिथक 06

> *"Family में नहीं है — तो मुझे safe हूँ।"*

सच्चाई Family history एक risk factor है, **guarantee नहीं।** Lifestyle (खाना-पीना, exercise, stress) और **age ज़्यादा important।** Indians में genetic predisposition वैसे ही है।

मिथक 07

> *"आँखों पर कोई असर नहीं होता।"*

सच्चाई तीनों ही **आँखों को directly damage** करते हैं। Diabetic retinopathy working-age blindness का #1 कारण। BP से retinal stroke। Cholesterol से CRAO — अचानक blindness।

मिथक 08

"Diet से cure हो जाता है — medicine की ज़रूरत नहीं।"

सच्चाई Diet और exercise **foundation हैं** — पर advanced cases में medicine भी ज़रूरी। दोनों **साथ** काम करते हैं। अकेले diet के भरोसे रहना = **damage रोका नहीं जा सकता।**

SO WHAT TO DO?

तो *करें* क्या?

अगले 2 pages में 3 ज़रूरी tests और lifestyle blueprint।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से

"मेरे पास हर हफ़्ते कोई patient आते हैं — उनकी आँख में मैं **BP, Sugar, या Cholesterol** *का damage साफ़ देखता हूँ।*

कई बार उन्हें पता ही नहीं होता कि ये बीमारियाँ हैं। कई बार 5-10 साल पुराना damage होता है।

आँखें आपके शरीर की खिड़की हैं। *जो यहाँ दिखता है, वो पूरे शरीर में हो रहा है।*

साल में एक बार — BP, HbA1c, Lipid profile। सिर्फ़ इतना काफ़ी है।"

डॉ. प्रत्यूष रंजन
Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Varanasi · Regional COO, ASG UP

3 NON-NEGOTIABLES

3 ज़रूरी *tests*

साल में एक बार — सिर्फ़ इतना।

✓	✓	✓
TEST 01	TEST 02	TEST 03
BP Check	**HbA1c (Sugar)**	**Lipid Profile**

DAILY LIFESTYLE — THE 3-3-3 RULE

रोज़ का 3-3-3

3 meals — proper time, balanced

कम तेल, कम चीनी, ज़्यादा सब्ज़ी/फाइबर

30 min walk / exercise daily

Brisk walk भी ठीक। Heart rate बढ़नी चाहिए।

3 L water + 7-8 hrs sleep

Sleep के बिना insulin, BP, stress — सब बिगड़ता है।

No smoking, limit alcohol, manage stress।
Metabolic syndrome का एक ही inoculation है — healthy lifestyle।

A PERSONAL NOTE

"आप अच्छे साथी हैं — इस पूरी guide को पढ़ आए हैं।

*BP, Sugar, Cholesterol — तीनों **silent killers**। पर तीनों **रोकी जा सकती हैं।** Test कराइए। जानिए। Control करिए।*

अगर आँख में कुछ दिखे — मिलिए। मैं आपकी आँख का eye doctor हूँ, पर आपके पूरे शरीर की सेहत का भी साथी।"

— Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma Specialist
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital · Varanasi, UP
Regional COO · ASG Eye Hospital · Uttar Pradesh

APPOINTMENTS · WHATSAPP ONLY

📱 **98079 88146**

drpratyushranjan.com

Disclaimer: *ये guide सिर्फ़ general जानकारी के लिए है। BP, Diabetes, Cholesterol के इलाज के लिए अपने physician/GP से मिलिए। मैं eye specialist हूँ — systemic conditions के लिए आपके primary doctor की सलाह लें।*