आँखों की प्राथमिक देखभाल

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली - 110029

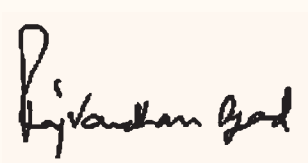
प्रस्तावना

हमारे देश में 2006-07 में 'राष्ट्रीय दृष्टिहीनता निवारण कार्यक्रम' द्वारा किये गये सर्वेक्षण के अनुसार लगभग 1.2 करोड़ लोग नेत्रहीन हैं। उनमें से लगभग 80% लोगों का इलाज संभव है अथवा उनकी अंधता का बचाव किया जा सकता था। हमारे देश में अंधता के प्रमुख कारण– सफेद मोतियाबिन्द, दृष्टिदोष, काला मोतिया, शुगर से होने वाली आँखों की बीमारी हैं। अंधता के अतिरिक्त हमारे देश में लगभग एक–चौथाई लोग आँखों की अन्य बीमारियों से पीड़ित हैं। प्राथमिक नेत्र स्वास्थ्य के बारे में उचित जानकारी से इन बीमारियों का बचाव एंव उपचार सम्भव है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग, डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विभान केन्द्र, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ने आँखों की साधारण बीमारियों और उनके प्राथमिक बचाब के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए "आँखों की प्राथमिक देखभाल" नामक यह पुस्तिका बहुत ही सरल भाषा में तैयार की है।

मैं आशा करता हूँ कि इस पुस्तिका में दी गई महत्वपूर्ण जानकारी आम लोगों की आँखों की देखभाल करने में मार्गदर्शन करेगी

मैं इस पुस्तिका को प्रकाशित करने में सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग के सदस्यों के योगदान की सराहना करता हूँ।



डा० (प्रोफेसर) राजर्वद्धन आजाद
प्रमुख, डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विभान केन्द्र,
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली

विषय सूची

विषय संख्या		पृष्ठ संख्या
हमारी आँखें		1
आँखों की देखभाल		2
मोतियाबिन्द		3
काला मोतिया		4
मधुमेह सम्बन्धी नेत्र रोग		5
दृष्टि दोष		6
चश्मे की देखभाल		7
बच्चों में अन्धता		8
नेत्रदान		9
मोतियाबिन्द/अन्धे व्यक्तियों की नज़र की जाँच		10
स्कूल के बच्चों की नजर की जाँच		11

हमारी आँखें

आँख मानव शरीर का सबसे अनमोल अंग है और दृष्टि भगवान के द्वारा दिया गया सबसे अच्छा उपहार। हम अपनी आँखों के द्वारा इस सुन्दर संसार को देख पाते है और अपने प्रतिदिन के कार्य को अच्छी तरह से कर पाते है। लेकिन हम अक्सर आँखों के महत्व को अनदेखा करते है और आँखों की देखभाल की ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते। जरा सोचिए बिना आँखों के हमारा संसार कैसा होगा?

आँख की संरचना

आँख की बाहरी संरचना

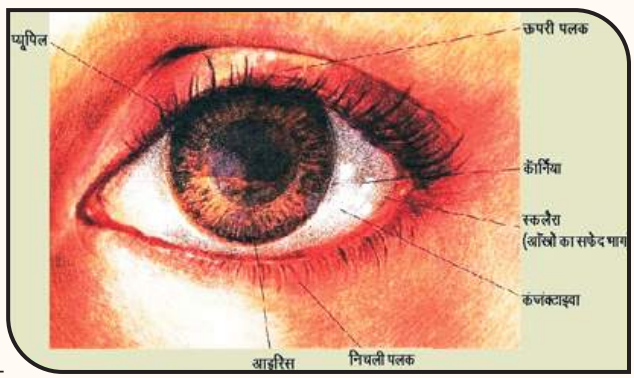
1) पलकेः—हमारी आँख ऊपर व नीचे की पलक एवं बरौनियों के बीच सुरक्षित रहती है, ये हमारी आँखों को धूप, धूल एवं हवा में उड़ते हुए कणों से आँख में गिरने से बचाती है।

2) स्कलैराः— आँख के सामने के सफेद हिस्से को स्कलैरा कहते है। ये आँख के अन्दरूनी हिस्से की सुरक्षा करती है।

3) कार्नियाः— आँख के सामने बीचों—बीच एक चमकते शीशे की खिड़की जैसी रचना कॉर्निया कहलाती है। साधारणतः कॉर्निया द्वारा प्रकाश की किरणें आँख में प्रवेश करती हैं।

4) आइरिसः— कॉर्निया के पीछे काले, भूरे या नीले रंग का गोलाकार भाग आइरिस कहलाता है। आइरिस द्वारा ही आँख का रंग निर्धारित होता है।

5) प्यूपिलः— आइरिस के बीचों—बीच काला गोलाकार भाग प्यूपिल कहलाता है। जो कि आँख में जाने वाली प्रकाश किरणों को नियंत्रित करता है।



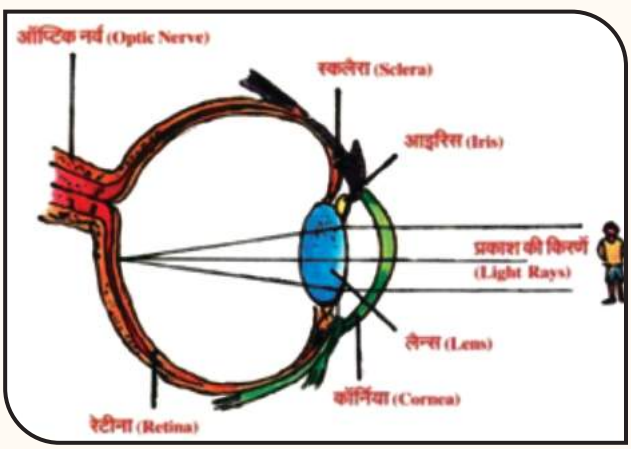
आँख की बाहरी संरचना

आँख का आंतरिक भाग

1) लैंसः— लैंस एक पारदर्शी शीशे की तरह होता है जो आइरिस के ठीक पीछे स्थित होता है।

2) रेटिना (आँख का पर्दा):—आँख के अन्दर सबसे पीछे वाली परत रेटिना कहलाती है। आँख में प्रवेश करने वाली सभी प्रकाश किरणों का प्रतिबिम्ब(चित्र) रेटिना पर बनता है।

3) ऑप्टिक नर्वः— रेटिना पर बने चित्र को दिमाग तक पहुचाने का कार्य ऑप्टिक नर्व करती है।



आँख की कार्य प्रणाली

आँख एक कैमरे के सामान कार्य करती है , दोनो की कार्य प्रणाली लगभग एक जैसी है। आँख में प्रकाश पुतली से प्रवेश करता है और लैंस से होते हुये आँख के पीछे रेटिना (दृष्टिपटल) पर चित्र बनता है फिर ये चित्र नेत्र तंत्रिका (ऑप्टिक नर्व) द्वारा दिमाग में भेजा जाता है। यदि आँख के किसी भाग के नुकसान से प्रकाश के रास्ते में रूकावट आती है तो इससे नजर में कमी या दृष्टिहीनता हो सकती है।

आँखों की देखभाल

आँखों की देखभाल :

- ✓ प्रतिदिन अपनी आँखों को साफ पानी से अवश्य धोयें।
- ✓ अपने वातावरण को साफ रखें। गन्दगी से मक्खियाँ पैदा होती हैं, जो आँखों की बिमारियाँ फैलातीहैं।
- ✓ किसी अन्य व्यक्ति के तौलिये, रूमाल, धोती इत्यादि से अपनी आँखें न पोंछे। इससे आँखों के कीटाणु फैल सकते हैं।
- ✓ आँखों में काजल, सूरमा इत्यादि न डालें, ये हानिकारक हो सकते हैं।आँख में गुलाब जल, घी, शहद, गाय का दूध आदि पारंपरिक औषधियों का इस्तेमाल न करें।
- ✓ पढ़ने के लिये पर्याप्त रोशनी का होना आवश्यक है। अन्यथा आँखों पर ज़ोर पडता हैं।
- ✓ सूर्य ग्रहण में सूर्य की ओर न देखें। इससे आँखों को नुकसान पहुँच सकता है।

आँखों की चोट :

- ✓ पटाखों, तीर–कमान, कैंची, पेंसिल, नुकीले खिलौनों, रसायनों एवं होली के रंगों से बच्चों की आँखों को चोट लग सकती हैं। सावधानी ही दुर्घटना से बचा सकती हैं। कई बार आँखों में चोट लगने पर सही समय पर इलाज न करवाने से रोशनी जा सकती है।
- ✓ आँख में बालू, चारकोल या लकड़ी आदि के छोटे कण गिर जायें तो आँख को रगड़े नही बल्कि साफ पानी से आँख को धोये और यदि यह कण बाहर न आये तो शीघ्र ही नेत्र चिकित्सक से परामर्श लें।

आँखों में सूखापन :

- ✓ आँखों में सूखापन (Dry eye) प्रायः 40 वर्ष की उम्र के बाद होता है, विशेषतर उन लोगों में जो धूल, मिट्टी, गर्म मौसम में रहते हैं, अथवा उन लोगों में जो वातानुकूलित वातावरण में कम्प्यूटर पर काम करते हैं। मरीज को सूखेपन की वजह से आँखों में खुजली, जलन, रड़कन, सूखापन एवं थकान महसूस हो सकती है।
- ✓ पलक को बार–बार झपकाने से आँखों में चिकनाहट रहेगी जिससे आँखों को सूखा होने से बचाया जा सकता है।
- ✓ इसका इलाज सरल है और नेत्र विशेषज्ञ द्वारा दी गई दवा से शुष्क नेत्र पूरी तरह ठीक हो सकता है।

ध्यान रखें :

- ✓ आँखों की बीमारी के इलाज के लिये डाक्टर की सलाह के बिना आँखों में कोई दवा इत्यादि न डालें। आँखों में कोई भी तकलीफ होने पर तुरन्त आँखों के डाक्टर से संपर्क करें।
- ✓ आपातकालीन स्थिति में भी घर में रखी पुरानी दवा आँख में न डालें।

आँख की दवा खोलने के बाद एक महीने के अन्दर ही इस्तेमाल करें।

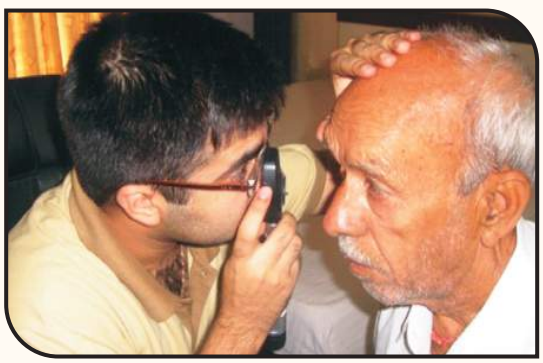
मोतियाबिन्द

मोतियाबिन्द क्या है ?

आँख के लैंस में धुँधलापन या सफेदी आने पर उसको सफेद मोतिया या मोतियाबिन्द कहते है, यह हमारे देश में दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण है। मोतियाबिन्द अधिकतर 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में होता है। इसके कारण दृष्टि कमजोर हो जाती है व इलाज नहीं कराने से अन्धापन हो सकता है। डायबिटीज (शुगर की बीमारी) व आँख की चोट से भी मोतियाबिन्द हो सकता है। कुछ बच्चों में जन्म से मोतियाबिन्द होता है। मोतियाबिन्द प्रायः अलग–अलग समय में दोनो आँखों को प्रभावित करता है।

मोतियाबिन्द का इलाज :

- ✓ मोतियाबिन्द का एकमात्र इलाज ऑपरेशन है, दवा डालने से मोतियाबिन्द का इलाज नहीं हो सकता।
- ✓ ऑपरेशन में आँख से "सफेद या धुँधला लैंस" को निकाल कर उसके स्थान पर एक कृत्रिम लैंस (आई० ओ० एल०) लगाया जाता है।
- ✓ मोतियाबिन्द का आपरेशन सरल है व इसमें अधिक समय नहीं लगता। ऑपरेशन के बाद खोई हुई रोशनी वापस आ जाती है एवं व्यक्ति अपना कार्य सुचारू रूप से कर सकता है।
- ✓ मोतियाबिन्द के ऑपरेशन के लिये मोतिया के पकने का इन्तजार करने की आवश्यकता नहीं है। जैसे ही मोतियाबिन्द जीवन शैली को प्रभावित करने लगता है वैसे ही इसका इलाज करवा लेना चाहिए।



- ✓ मोतियाबिन्द का ऑपरेशन किसी भी मौसम में करवा सकते हैं।
- ✓ सरकारी अस्पतालों और कई गैरसरकारी संस्थाओं में मोतियाबिन्द के ऑपरेशन की सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध है।

मोतियाबिन्द के ऑपरेशन के बाद की सावधानियाँ :

- एक कटोरे में पानी और रूई को उबालकर, गुनगुना ठण्डा होने पर, रूई का पानी निचोड़कर आँख के आस–पास के हिस्से को प्रतिदिन सुबह साफ करें।
- आँखों की दवा व मलहम डाक्टर के सलाह के अनुसार डालें।
- धूल, धुऐं व धूप से आँख को बचाऐ।
- ऑपरेशन वाली आँख को रगड़े नहीं।
- आँख में पानी नहीं जाने दे।
- धूम्रपान न करें।
- आँख में अधिक लाली, दर्द होने, अथवा नजर में अचानक कमी आने पर अपने नेत्र चिकित्सक से पुनः शीघ्र संपर्क करें।
- ऑपरेशन के 4 - 6 सप्ताह के बाद नेत्र विषेशज्ञ को दिखायें एवं चश्मे का नम्बर लें।

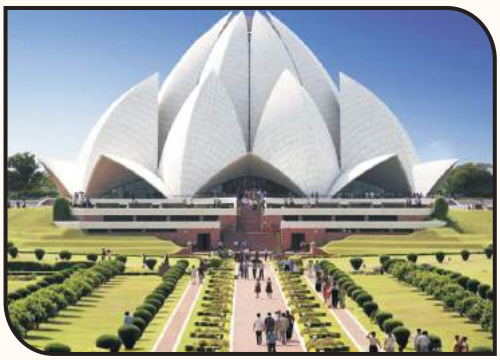
मोतियाबिन्द का एकमात्र इलाज ऑपरेशन है।

काला मोतिया

काला मोतिया क्या है?

काला मोतिया 'दृष्टि के चोर' के रूप में जाना जाता है एवं दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। काला मोतिया का असर नेत्र–तंत्रिका (आँख को मस्तिष्क से जोड़ने वाली नस) पर होता है, जिससे धीरे–धीरे अन्धापन हो सकता है।

इसमें प्रायः आँख का दबाव बढ़ जाता है जिससे आँखों में तेज दर्द एवं आँखें लाल हो जाती है जो कि एक आपातकालीन स्थिति है। परन्तु कई बार आँख का दबाव सामान्य होने पर भी काला मोतिया हो सकता है।

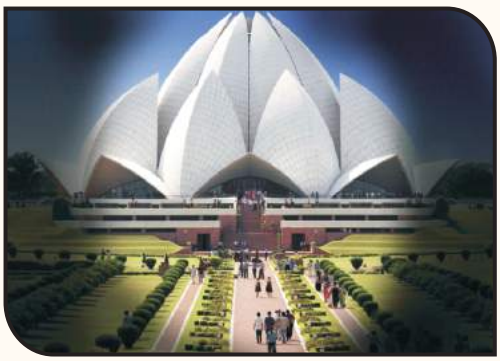


सामान्य दृष्टि

काला मोतिया के लक्षणः

इस रोग में शुरूआत में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते। कुछ मरीजों में निम्नलिखित लक्षण पाये जाते हैंः

- ✓ आँख एवं सिर में दर्द।
- ✓ जलते हुए बल्ब के चारों ओर सात रंग का रंगीन घेरा (इन्द्रधनुष के रंग) दिखाई पड़ना।
- ✓ नजदीक के चश्मे का नम्बर बार–बार बदलना।
- ✓ मरीज को सामने की वस्तुएँ स्पष्ट दिखती है, पर 'साइड' की वस्तुएँ धुँधली नजर आती है।



शुरूआती काला मोतिया

काला मोतिया का इलाज एवं बचावः

- ✓ काला मोतिया का समय पर शुरू में इलाज होने से प्रायः अन्धता से बचाव हो सकता है। काला मोतिया का इलाज दवाइयों, आँपरेशन व लेजर से होता है।
- ✓ जिनके परिवार में पहले से काला मोतिया है, उनको काला मोतिया होने की संभावना अधिक हो जाती है।इसलिए परिवार के लोगो को नियमित रूप से आँखों की जाँच नेत्र चिकित्सक से अवश्य करवानी चाहिए।
- ✓ काला मोतिया में एक बार नजर जाने पर नजर को वापस नही लाया जा सकता है।
- ✓ काला मोतिया का इलाज शुरू होने पर डाक्टर के सलाह के बगैर बन्द नही करना चाहिये।

काला मोतिया

काला मोतिया के लिए **40** वर्ष से अधिक आयु होने पर आँखों की जाँच नेत्र विशेषज्ञ से करवानी चाहिए।

मधुमेह सम्बन्धी नेत्र रोग
(डायबिटिक रैटिनोपैथी)

मधुमेह क्या है ?

मधुमेह (शुगर की बीमारी) होने पर खून में चीनी की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। यह एक गम्भीर समस्या है एवं विश्व में सबसे अधिक मधुमेह के मरीज हमारे देश में है। इसमे शरीर के विभिन्न भागों को हानि पहुँचती है जिसमें आँख सबसे प्रमुख है।

डायबिटिक रैटिनोपैथी:

आँखों के अन्दर पीछे वाली परत को 'रैटिना' कहते हैं। स्पष्ट दृष्टि के लिये रैटिना का स्वस्थ होना आवश्यक है। मधुमेह रैटिना को नुकसान पहुँचा सकती है। मधुमेह से प्रभावित रैटिना को 'डायबिटिक रैटिनोपैथी' कहते हैं। समय पर इलाज न होने पर दृष्टि कमजोर हो सकती है और एक बार नजर जाने पर नजर को वापस नही लाया जा सकता है व व्यक्ति अन्धा भी हो सकता है।

सामान्य दृष्टि

डायबिटिक रैटिनोपैथी से प्रभावित दृष्टि

डायबिटिक रैटिनोपैथी के लक्षण:

- ✓ इस रोग में शुरू में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते किन्तु बढ़ कर यह दृष्टि को हानि पहुँचा सकती है।
- ✓ रोगी को काले धब्बे या काली रेखाऐं दिखाई देती है।

डायबिटिक रैटिनोपैथी से इलाज एवं बचाव:

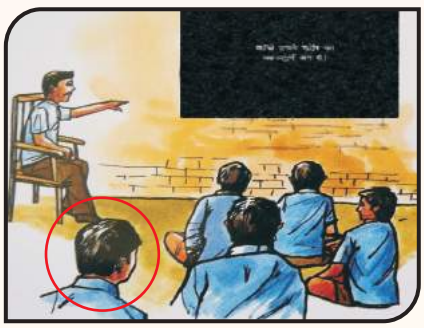
- ✓ डायबिटिक रैटिनोपैथी का इलाज लेजर द्वारा होता है। इसके लिए नियमित रूप से नेत्र विशेषज्ञ के पास जाना जरूरी है।
- ✓ खून में 'शुगर' की मात्रा सही रखे, इसके लिए दवा के साथ संयमित आहार एवं नियमित व्यायाम आवश्यक है।

मधुमेह के रोगी को नेत्र विशेषज्ञ से अपनी आँखों की जाँच कम से कम वर्ष में एक बार अवश्य करवानी चाहिए।

दृष्टि दोष

दृष्टि दोष क्या है?

दृष्टि दोष वह स्थिति है जिसमें आँख की लम्बाई अधिक या कम होने पर किसी भी आकृति का प्रतिबिम्ब रेटिना (पर्दा) पर साफ नहीं बनता है, जिसके कारण व्यक्ति को दूर या पास की वस्तु धुंधली दिखाई देती है। इस प्रकार के दोष को दृष्टि दोष कहते है।



ब्लैकबोर्ड पर लिखे अक्षरो का साफ दिखाई न देना।

दृष्टि दोष के प्रकार:

1. मायोपिया या निकट दृष्टि दोष :–

मायोपिया या निकट दृष्टि दोष से प्रभावित व्यक्तियों को दूर की वस्तु धुंधली दिखाई पड़ती है। मायोपिया या निकट दृष्टि दोष सामान्यतः बचपन में शुरूहोता है और स्कूल में जा रहे बच्चों में ज्यादा देखा जाता है। इस दोष को नेगेटिव/मायनस/अवतल नम्बर का चश्में पहनकर ठीक किया जा सकता है।

2. हाईपरमेट्रोपिया या दूर दृष्टि दोषः–

हाईपरमेट्रोपिया या दूर दृष्टि दोष वाले व्यक्तियो को दूर और पास दोनो वस्तुओं को देखने में कठिनाई होती है। इस दोष को प्लस/उत्तल/पसिटिव चश्मे से ठीक किया जा सकता है।

चश्में के साथ दूर का देखने में आसानी

बच्चों में दृष्टि दोष के लक्षण:

माता–पिता या शिक्षक बच्चे में निम्नलिखित लक्षण देखकर दृष्टि दोष की पहचान कर सकते है–

1) धुंधला या अस्पष्ट दिखाई पड़ना।
2) नजदीक का काम करते समय सिर दर्द, आँख पर दवाब या पानी आने की शिकायत।
3) ब्लैकबोर्ड पर लिखे अक्षरो का साफ दिखाई न देना।
4) टी०वी० को नजदीक से देखना।
5) दूर की वस्तुओ को देखते समय आँखो को सिकोड़ना।

बिना चश्में का सुई में धागा डालने में परेशानी

चश्में के साथ सुई में धागा डालने में आसानी

प्रेसबायोपिया :

40 वर्ष की आयु के बाद व्यक्ति को नजदीक की वस्तु को स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे व्यक्तियो को अधिकतर दूर में देखने में कोई कठिनाई नही होती है। इस दोष को नजदीक का चश्मा पहनकर आसानी से ठीक किया जा सकता है।

प्रेसबायोपिया के लक्षण:

1) नजदीक का पढ़ने में कठिनाई।
2) सुई में धागा डालने और सिलाई करने में कठिनाई।
3) अनाज को साफ करने /चुनने में कठिनाई।
4) कम्प्यूटर पर काम करने में कठिनाई।

बिना चश्में के साथ नजदीक का देखने में परेशानी

चश्में के साथ नजदीक का देखने में आसानी

चश्मे की देखभाल

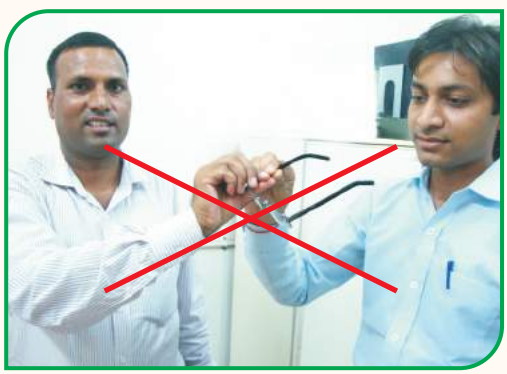
1) चश्मे को पहनते या उतारते समय चश्मे को दोनो हाथों से पकड़े।
2) चश्मे के प्रयोग के बाद चश्मे को हमेशा कवर में रखना चाहिये , यदि चश्मे को मेज पर रखना है तो चश्मे के लैंस को उपर की ओर करके रखना चाहिए।
3) यदि आप ऐनक पहनते हैं तो उसे साफ रखें, व उसे खरोंच लगने से बचाएँ। खरोंच आये या टूटे हुए चश्मे का प्रयोग न करें।
4) एक दूसरे का चश्मे का प्रयोग न करें एवं गलत नम्बर का चश्मा न पहनें।
5) प्रतिदिन चश्मे को साफ कपड़े से साफ करें।

चश्मे के प्रयोग के बाद चश्मे को हमेशा कवर में रखना चाहिये।

चश्मे को पहनते या उतारते समय चश्मे को दोनो हाथों से पकड़े।

चश्मे के लैंस को उपर की ओर करके रखना चाहिए।

प्रतिदिन चश्मे को साफ कपड़े से साफ करें।



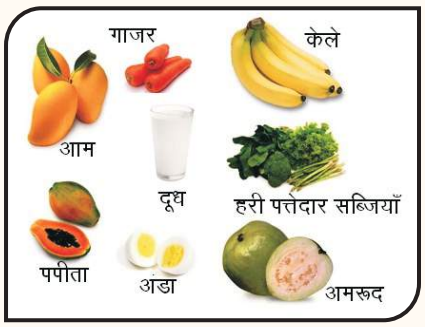
एक दूसरे के चश्मे का प्रयोग न करें।

बच्चों में अन्धता

बचपन में हुई दृष्टिहीनता का इलाज महत्वपूर्ण है क्योकि प्रभावित बच्चों को कई वर्षो तक दृष्टिहीन रहना पड़ता है। हमारे देश में दृष्टिहीन बच्चों में से लगभग आधे से अधिक का इलाज अथवा बचाव संभव है। बालपन की दृष्टिहीनता के कई कारण है जो निम्नलिखित हैं।

विटामिन 'ए' की कमी:

आँखों के लिए जरूरी पोषक तत्त्व विटामिन 'ए' है। इसकी कमी होने पर बच्चों को रतौंधी रोग (रात में कम दिखाई देना) हो जाता है। इस रोग में आँखों के पुतली के किनारे सफेद हिस्से पर भूरे खुरदरे और उभरे हुए चकत्ते दिखाई देने लगते है। इससे आँख की पारदर्शी कॉर्निया को क्षति पहुँचती है और वह सफेद हो जाती है।



विटामिन 'ए' की कमी को पूरा करने के लिए विटामिन 'ए' से भरपूर आहार जैसे कि गाजर, पपीते, दूध, अण्डे व ताजी हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें। गर्भवती औरतों और दूध पिलाने वाली माताओं को पर्याप्त मात्रा में इनका सेवन करना चाहिए।

माँ का दूध नवजात शिशु के पोषण और विटामिन 'ए' की सम्पूर्ण मात्रा के लिये आवश्यक है। पहले दिन से ही माँ अपने शिशु को अपना दूध अवश्य पिलाऐं।

खसरा:

कई बच्चों को खसरा या बार–बार दस्त होता है तो उसके शरीर में विटामिन 'ए' की भारी कमी आ सकती है। इससे आँखों को नुकसान हो सकता है इसलिए खसरे से बचाव के लिए बच्चें को 9 माह की आयु में खसरे का टीका जरूर लगवाना चाहिए। उसके साथ विटामिन 'ए' की खुराक अवश्य पिलाना चाहिऐं। बच्चे को 5 साल तक हर 6 महीने में विटामिन 'ए' की खुराक अवश्य पिलाऐं।

जन्मजात अन्धता:

बच्चों में जन्म से ही आँखों की बीमारियाँ अथवा अन्धापन हो सकता है जैसे कि सफेद मोतियाबिन्द, काला मोतिया एवं आँखों में संक्रमण इत्यादि। इनमें से बहुत सी बीमारियों का इलाज सम्भव है।

रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी (ROP):

समय से पहले जन्म होने के कारण तथा जन्म के समय शिशु का वजन 1500 ग्राम से कम होने पर आँख का आंतरिक हिस्सा (रेटिना) पूरी तरह से विकसित नहीं होता तथा इससे 'रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी' (ROP) रोग हो सकता है। ऐसे शिशुओं की नेत्र विशेषज्ञ से जाँच अवश्य कराऐं।

भेंगापन:

भेंगापन सामान्यतः शुरूआती बाल्यावस्था में दिखता है। किसी चीज को देखते समय रोगी के दोनों नेत्र असामान्य रूप से तिरछे होते है तथा दोनों नेत्रों के बीच तालमेल नही रहता। भेगेंपन को शुरूआती बाल्यवस्था के दौरान (5-7 साल की उम्र तक) पता लगाकर ठीक किया जा सकता है। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा सीधा देखने में असमर्थ है, तो उसे तुरन्त आँखों के डाक्टर को दिखाऐं।

बालपन की आँखों की बीमारियों को अनदेखा न करें।
समय पर इलाज करवाने से बालपन की अन्धता से बचा जा सकता है।

नेत्रदान

नेत्रदान क्या है?

नेत्रदान एक प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति के मरने के बाद उसकी आँखो का दान किया जाता है। यह मृत व्यक्ति की पूर्व इच्छा या परिवारजनों की इच्छा पर निर्भर करता है।

नेत्रदान क्यों करें ?

ऐसे बहुत से कारण है जैसे विटामिन 'ए' की कमी, संक्रमण, चोट एवं गलत दवा का प्रयोग आदि जिससे आँख की पारदर्शी कॉर्निया को क्षति पहुँचती है और वह सफेद हो जाती है। सफेद कॉर्निया का दवाओं से इलाज नही किया जा सकता परन्तु शल्य क्रिया द्वारा रोशनी लौटाई जा सकती है। ऑपरेशन के समय सफेद कॉर्निया निकाल कर दूसरा साफ कॉर्निया लगाया जाता है इसे कॉर्निया प्रत्यारोपण' शल्य क्रिया कहते है। इस शल्य क्रिया में पारदर्शी कॉर्निया नेत्र दान द्वारा प्राप्त किया जाता है।

कौन नेत्रदान कर सकता है ?

कोई भी व्यक्ति किसी भी उम्र में मृत्योपरान्त नेत्रदान कर सकता है। यहाँ तक कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा आदि बीमारी वाले व्यक्ति भी नेत्रदान कर सकते है। चश्मा पहनने वाले और मोतियाबिन्द का ऑपरेशन करवा चुकें व्यक्ति भी नेत्रदान कर सकते है। जिस व्यक्ति का कॉर्निया मृत्योपरान्त पारदर्शी रहता है, वह नेत्रदान कर सकता है।

मरने वाला एक व्यक्ति अपनी दो ऑखों से दो दृष्टिहीन व्यक्तियों को रोशनी दे सकता है इससे हमारे परिजनों की आँखे सदैव जीवित रहती है। दिवन्गत व्यक्तियो के प्रति इससे बड़ी श्रद्धान्जलि और कोई नहीं हो सकती। आँखें दान करने से मृत व्यक्ति के चेहरे में कोई खराबी नही आती। विश्व में किसी भी धर्म में नेत्रदान करने की मनाही नही है।

नेत्रदान करने की प्रक्रिया:

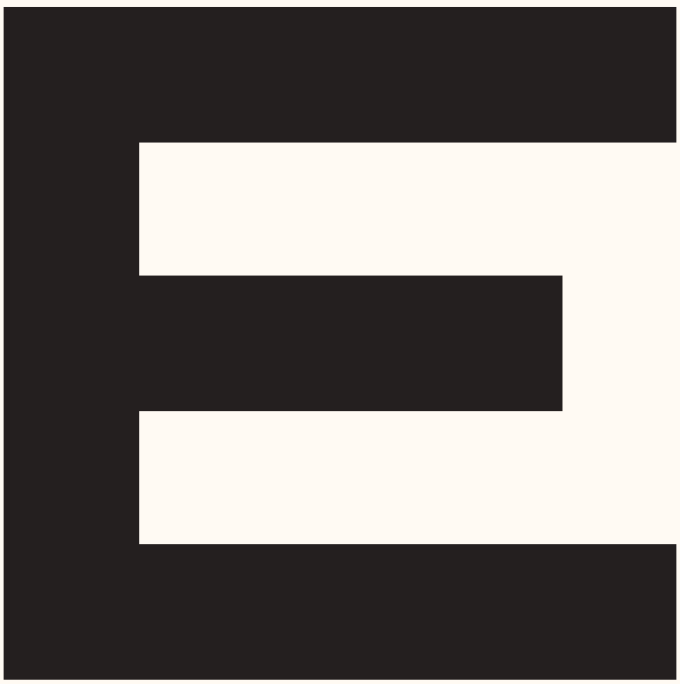
नेत्रदान करने के लिए अपने नजदीक के आई बैंक के नम्बर 1919 डॉयल करे। यह आपके नजदीक केआई बैंक का नम्बर है। आपके फोन करते ही आई बैंक की टीम मृत व्यक्ति के घर कार्निया लेने पहुँच जाएगी। आँखों से कॉर्निया मृत्यु के 6 घंटे के अन्दर निकाल लेना चाहिए।

सावधानी:

आई बैंक टीम के आने से पूर्व ही आप मृत व्यक्ति के परिजन को सलाह दें कि जिस जगह मृत शरीर रखा है, उस जगह का पंखा बन्द कर दे, सर के नीचे तकिया रखें एवं आँखों को गिली रूई अथवा बर्फ से ढ़क दे। इससे कॉर्निया खराब नहीं होता।

आईए हम अपने और अपने परिजनो के नेत्रो को दान करने का संकल्प लें !

अन्धेपन के लिए नज़र की जाँच



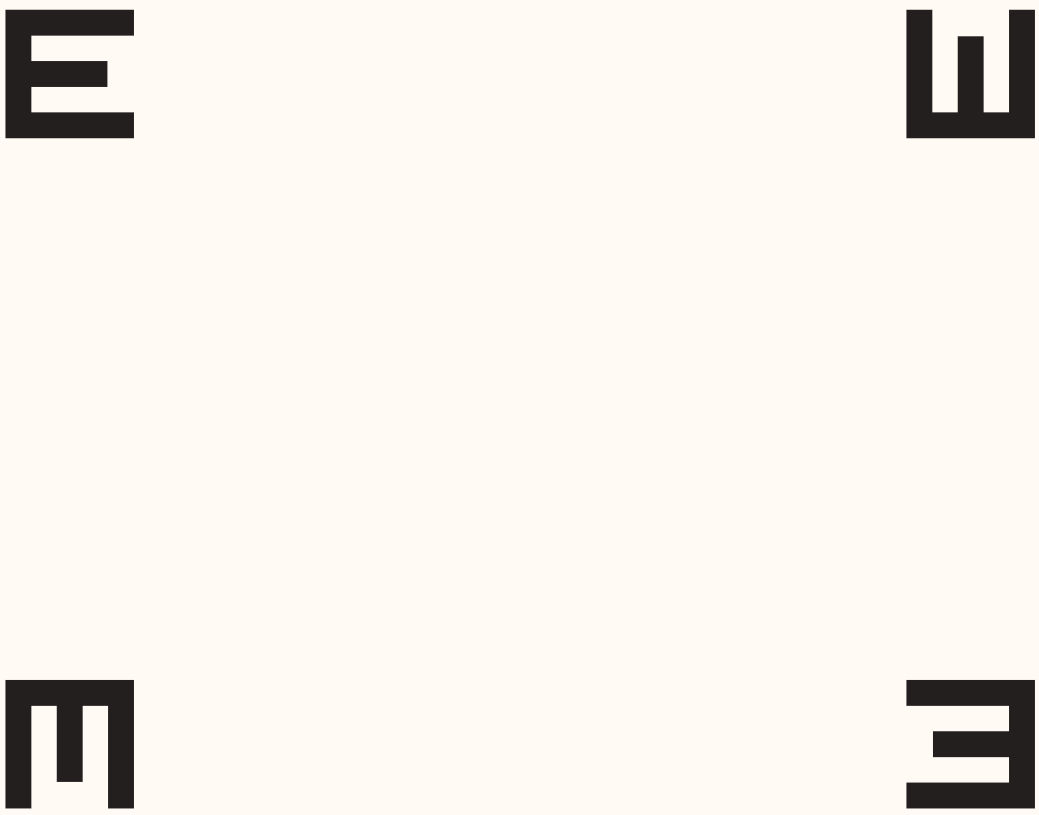
नज़र जाँच करने की प्रक्रिया

इस नजर की जाँच द्वारा आप यह पता लगा सकते है कि मोतियाबिन्द या किसी अन्य कारण की वजह से अंधापन है या नहीं :

- आप व्यक्ति से (20 फुट) 6 मीटर की दूरी पर खड़े हो। व्यक्ति के नजर के जाँच के लिए उपयुक्त जगह और उचित प्रकाश जरूरी है।
- यह 'E' चार्ट अपने सीने के आगे व्यक्ति की आँखों के समानान्तर इस प्रकार रखें कि 'E' व्यक्ति की ओर हो।
- व्यक्ति अपनी बाँयी आँख हथेली से ढ़ककर दाँयी आँख से 'E' चार्ट को देखें तथा 'E' के खुले मुह किस तरफ जा रहे हैं यह बताने के लिए कहें और फिर दाँयी आँख हथेली से ढ़ककर बाँयी आँख से 'E' चार्ट को देखें और 'E' के खुले मुह किस तरफ जा रहे हैं यह बताने के लिए कहें।
- आप 'E' चार्ट को इस प्रकार घुमाकर पूछे कि 'E' के खुले मुह की दिशा पहले बाऐं, फिर नीचे, फिर दाऐं व फिर ऊपर हो। फिर यही क्रिया बाँयी आँख से करें।
- यदि किसी भी आँख से तीन दिशाओं से कम 'E' पहचाने जायें, तो व्यक्ति को अंधापन हो सकता है और उसे अपने नेत्र चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

The size of the E conforms to 6/60 on the Standard Snellen's E chart.

स्कूल के बच्चों की नजर की जाँच



नज़र जाँच करने की प्रक्रिया

इस नजर की जाँच द्वारा आप पता लगा सकते हैं कि आपके बच्चों की नजर ठीक है या उन्हें नजर परीक्षण की आवश्यता है।

- आप बच्चे से 20 फुट (6 मीटर) की दूरी पर रहें। बच्चे की नजर की जाँच के लिए उपयुक्त जगह और उचित प्रकाश जरूरी है।
- यह 'E' चार्ट अपने सीने के आगे बच्चे की आँखों के समानान्तर इस प्रकार रखें कि 'E' बच्चे की ओर हो।
- बच्चे अपनी बाँयी आँख हथेली से ढककर दाँयी आँख से 'E' चार्ट को देखें तथा 'E' के खुले मुह किस तरफ जा रहे हैं यह बताने के लिए कहें और फिर दाँयी आँख हथेली से ढ़ककर बाँयी आँख से 'E' चार्ट को देखें और 'E' के खुले मुह किस तरफ जा रहे हैं यह बताने के लिए कहें।
- यदि किसी भी आँख से तीन से कम 'E' पहचाने जाए, तो बच्चे को नेत्र चिकित्सक से मिलना चाहिए।

The size of the E conforms to 6/12 on the Standard Snellen's E chart.