मोतियाबिन्द क्या है ?

- आँख के लैंस में धुँधलापन या सफेदी आना सफेद मोतिया या मोतियाबिन्द है |
- यह हमारे देश में दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण है | मोतियाबिन्द अधिकतर 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में होता है |
- दवा डालने से मोतियाबिन्द का इलाज संभव नहीं है |

मोतियाबिन्द का एक मात्र इलाज ऑपरेशन है |

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS , नई दिल्ली –29

मोतियाबिन्द के लक्षण

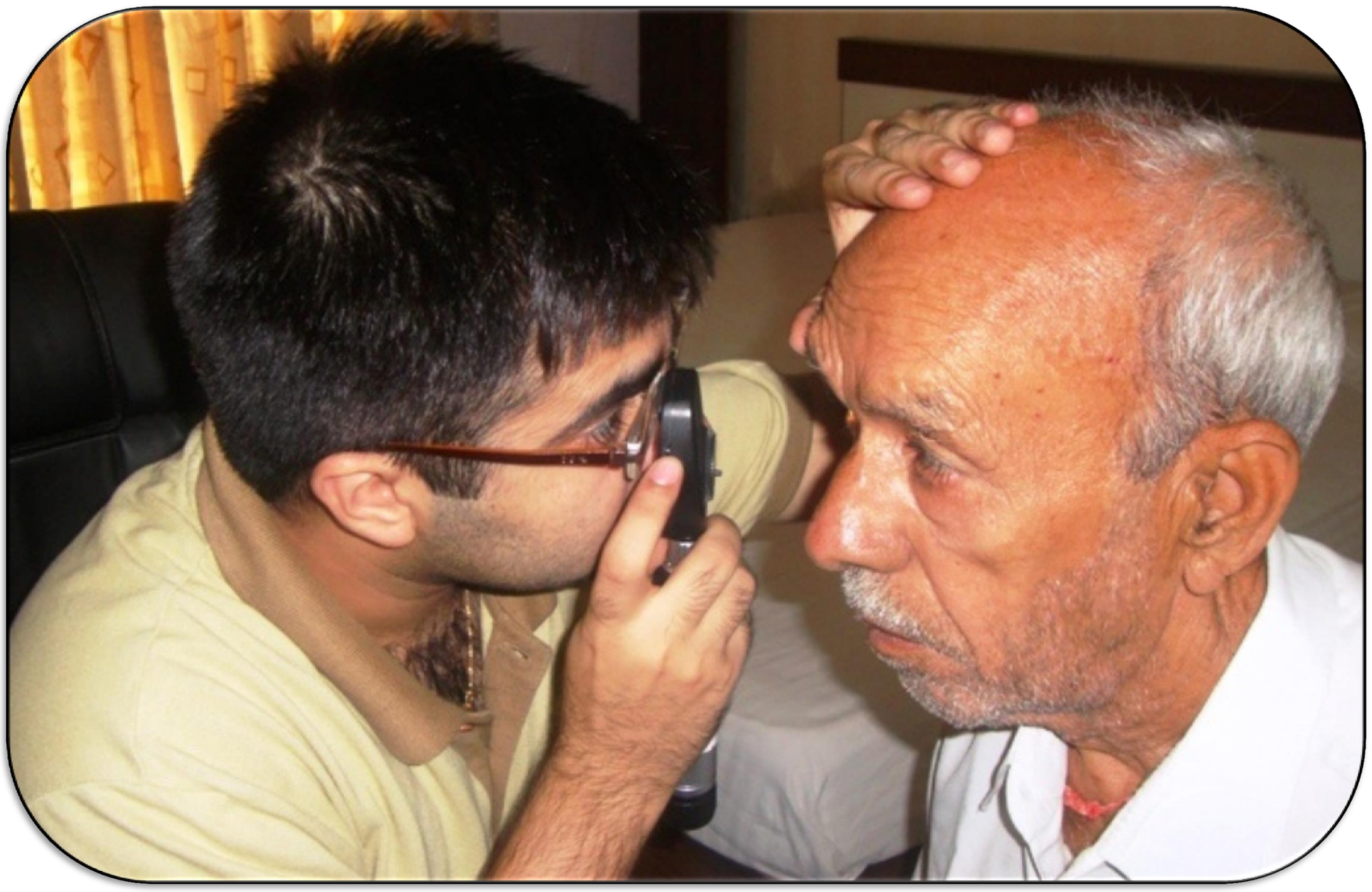
- आँख के लैंस में धुँधलापन या सफेदी आना ।
- बिना दर्द के आँखों की रोशनी धीरे–धीरे कम होना।
- चश्मे का नम्बर बार –बार बदलना।
- मोतियाबिन्द प्रायः अलग–अलग समय में दोनो आँखों को प्रभावित करता है।

मोतियाबिन्द अधिकतर 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में होता है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

मोतियाबिन्द का उपचार



- मोतियाबिन्द का एकमात्र इलाज ऑपरेशन है, दवा डालने से मोतियाबिन्द का इलाज संभव नहीं है।
- ऑपरेशन में ऑख से "सफेद या धुँधला लैंस" को निकाल कर उसके स्थान पर एक कृत्रिम लैंस (आई० ओ० एल०) लगाया जाता है।
- मोतियाबिन्द के ऑपरेशन के लिये उसके पकने का इन्तजार करने की आवश्यकता नहीं है।
- मोतियाबिन्द का ऑपरेशन किसी भी मौसम में करवा सकते हैं।
- मोतियाबिन्द का आपरेशन सुरक्षित व सरल है व इसमें अधिक समय नहीं लगता।

सरकारी अस्पतालों और कई गैरसरकारी संस्थाओं में मोतियाबिन्द के ऑपरेशन की सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

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 दें।
- धूम्रपान न करें।
- आँख में अधिक लाली, दर्द होने, अथवा नजर में अचानक कमी आने पर अपने नेत्र चिकित्सक से पुनः शीघ्र संपर्क करें।

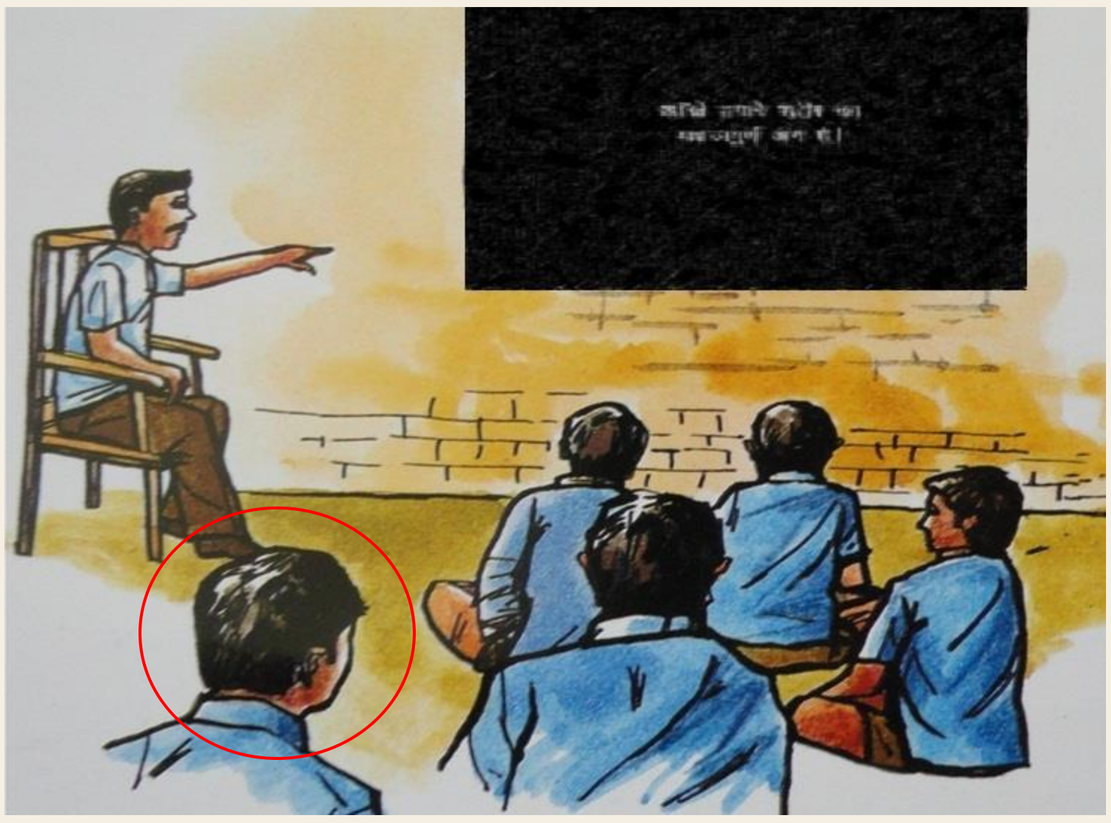
ऑपरेशन के 4 - 6 सप्ताह के बाद नेत्र विषेशज्ञ को दिखायें एवं चश्मे का नम्बर लें।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

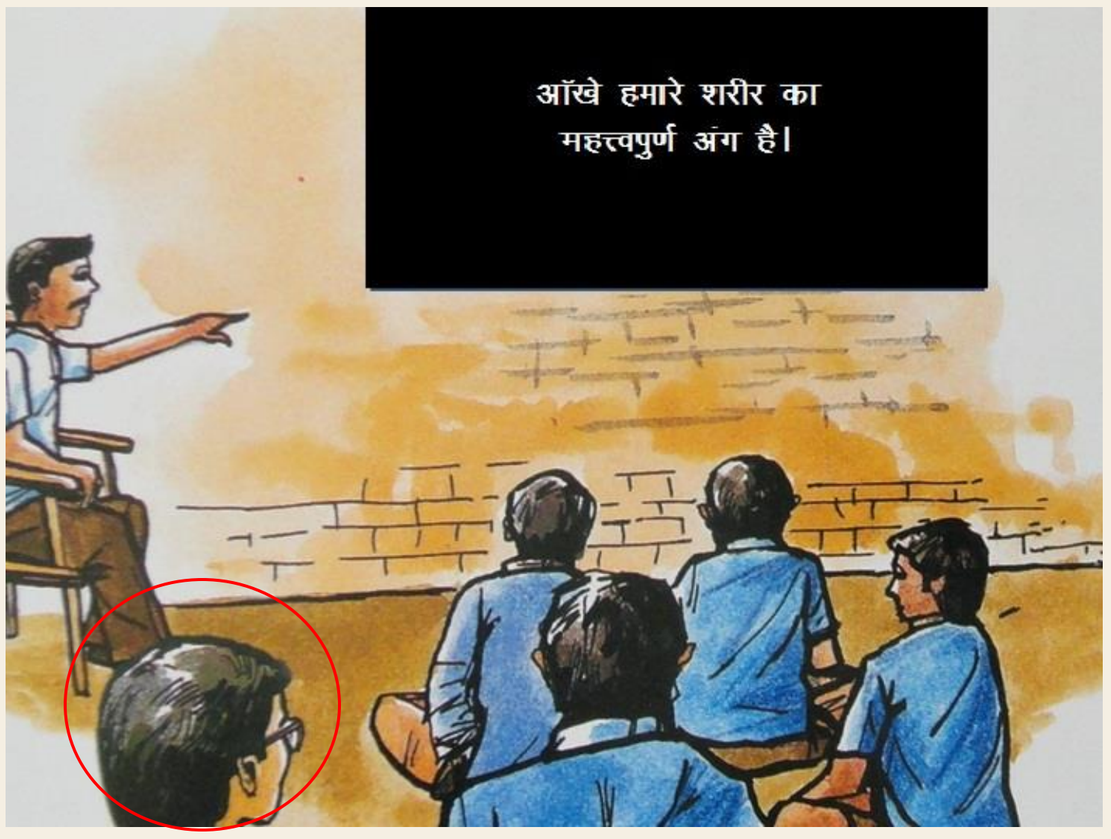
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र, AIIMS, नई दिल्ली -29

दृष्टि दोष

दृष्टि दोष वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति को दूर या पास की वस्तु धुंधली दिखाई देती है।



दृष्टि दोष के कारण बच्चे को दूर का देखने में कठिनाई



चश्में के साथ दूर का देखने में आसानी

बच्चों में दृष्टि दोष के लक्षण

- धुंधला या अस्पष्ट दिखाई देना।
- नजदीक का काम करते समय सिर दर्द, आँख पर दवाब या पानी आने की शिकायत।
- ब्लैकबोर्ड पर लिखे अक्षर साफ दिखाई न देना।
- टी०वी० को नजदीक से देखना।
- दूर की वस्तुओ को देखते समय नेत्र को सिकोड़ना।

उचित नम्बर का चश्मा पहनने से दृष्टि दोष को निश्चित रूप से ठीक किया जा सकता है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र, AIIMS, नई दिल्ली –29

प्रेसबायोपिया

'प्रेसबायोपिया' वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति को नजदीक की वस्तु को साफ रूप से देखने में कठिनाई होती है। यह स्थिति 40 साल की आयु के बाद होती है।

चश्में के बिना नजदीक का पढ़ने में परेशानी

चश्में के साथ नजदीक का पढ़ने में आसानी

चश्में के बिना सुई में धागा डालने में परेशानी

चश्में के साथ सुई में धागा डालने में आसानी

प्रेसबायोपिया को नजदीक का चश्मा पहनकर आसानी से ठीक किया जा सकता है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र, AIIMS, नई दिल्ली –29

यदि आँख में कुछ पड़ जाए

आँखों को रगड़ें नहीं

आँख को साफ पानी से धोयें

कण को बाहर निकालने के लिए साफ कपड़े का प्रयोग करें

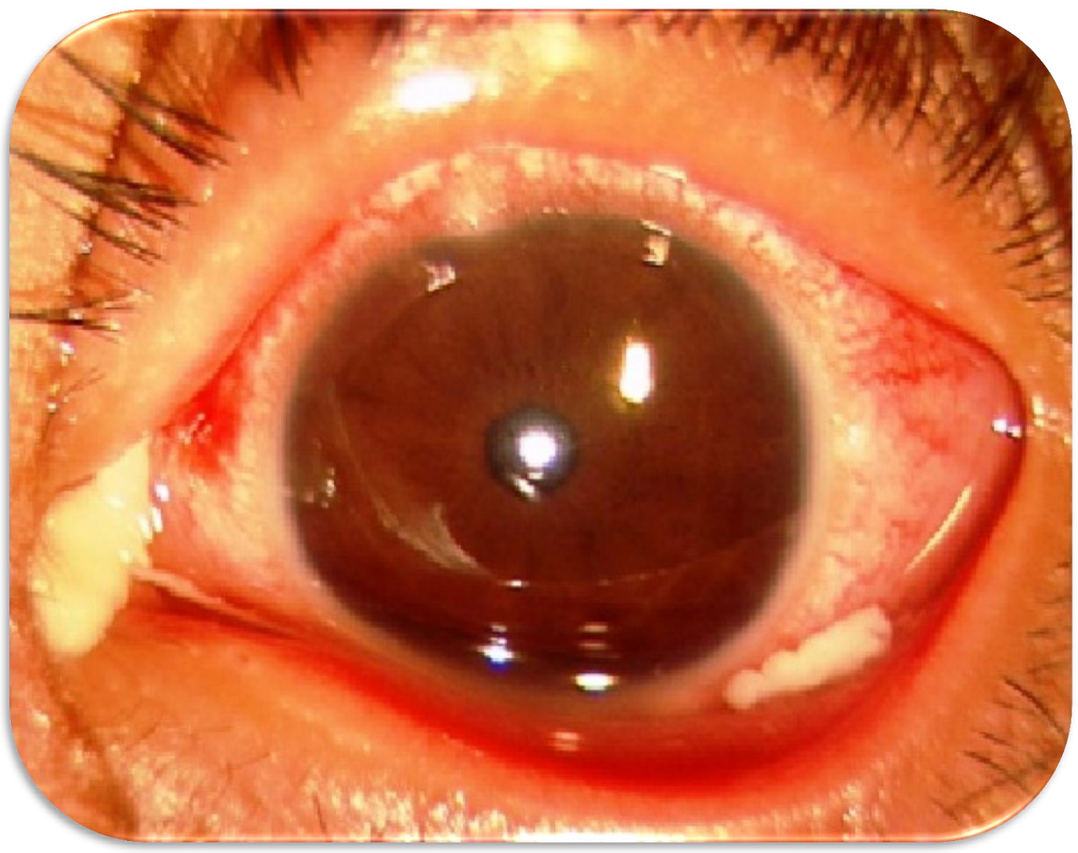
यदि फिर भी कण बाहर न आये तो शीघ्र ही नेत्र चिकित्सक से परामर्श लें।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र, AIIMS, नई दिल्ली –29

कंजक्टिवाईटिस (आँखों का लाल होना)

कंजक्टिवाईटिस एक प्रकार का संक्रमण रोग है जो कि विशेषकर बरसात के दिनों में होता है। यह दोनो आँखों को प्रभावित करता है। इसके कारण आँखों में खुजली, चिपचिपापन, आँखों में सूजन, आँखें का लाल होना तथा आँखों से पीले रंग का पीप आता है।



कंजक्टिवाईटिस से प्रभावित आँख

जब आपकी आखें कंजक्टिवाईटिस से लाल हो जाएँ तो :–

- आँखों को बार बार साफ पानी से अवश्य धोयें।
- किसी अन्य व्यक्ति के तौलिये, रूमाल, धोती इत्यादि से अपनी आँखें न पोंछे।
- आँखों को बार बार न छुएँ।
- धूप के चश्मों का इस्तेमाल करें।
- अपने वातावरण को साफ रखें। गन्दगी से मक्खियाँ पैदा होती हैं, जो कंजक्टिवाईटिस फैलाती हैं।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग

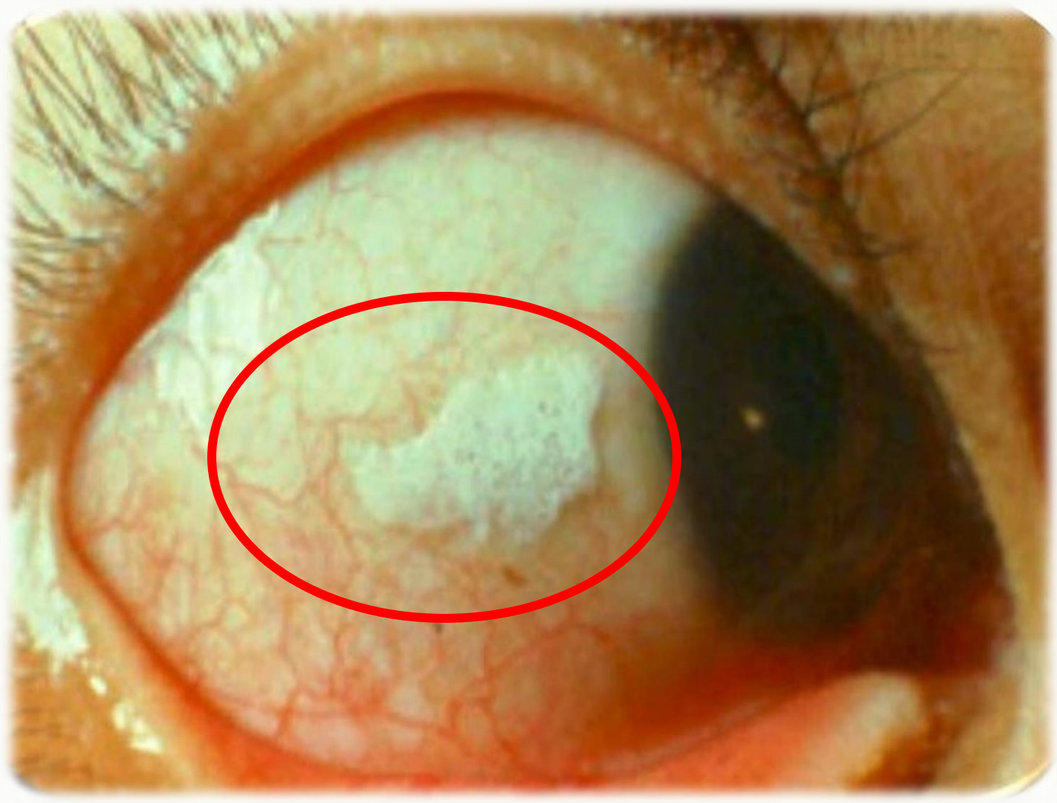
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र, AIIMS, नई दिल्ली –29

विटामिन 'ए' की कमी से आँखों पर प्रभाव

विटामिन 'ए' हमारी आँखों के लिए एक महत्त्वपुर्ण पोषक तत्त्व है इसकी कमी होने पर बच्चों की दृष्टि कमजोर(रतौंधी रोग) हो जाती है तथा अन्धापन भी हो सकता है।

विटामिन 'ए' की कमी के लक्षण

कम रोशनी तथा रात के समय कम दिखाई देना।



आँखों के पुतली के किनारे सफेद हिस्से पर भूरे खुरदरे और उभरे हुए चकत्ते दिखाई देने लगते है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में विटामिन 'ए' की खुराक निःशुल्क पिलाई जाती है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

आँखों के लिए जरूरी पोषक तत्त्व (विटामिन 'ए')

विटामिन 'ए' की कमी को पूरा करने के लिए विटामिन 'ए' से भरपूर आहार जैसे कि गाजर, पपीता, 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 लिये लाभदायक है। पहले दिन से ही माँ को अपने शिशु को अपना दूध अवश्य पिलाना चाहिए।

विटामिन 'ए' की खुराक हर बच्चे को 9 माह से 5 साल की उम्र तक 6 माह के अन्तराल पर पिलानी चाहिए।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

आँख में दवाई डालते समय निम्न सावधानियों को ध्यान में रखें

दवाई की तिथि (expiry date) को जाँच लें।

हाथों को साफ पानी से अवश्य धोयें।

रोगी को पहले उपर देखनें को कहें फिर नीचे की पलक में दवाई डालें।

दवाई की शीशी के सिरे को न छुएँ।

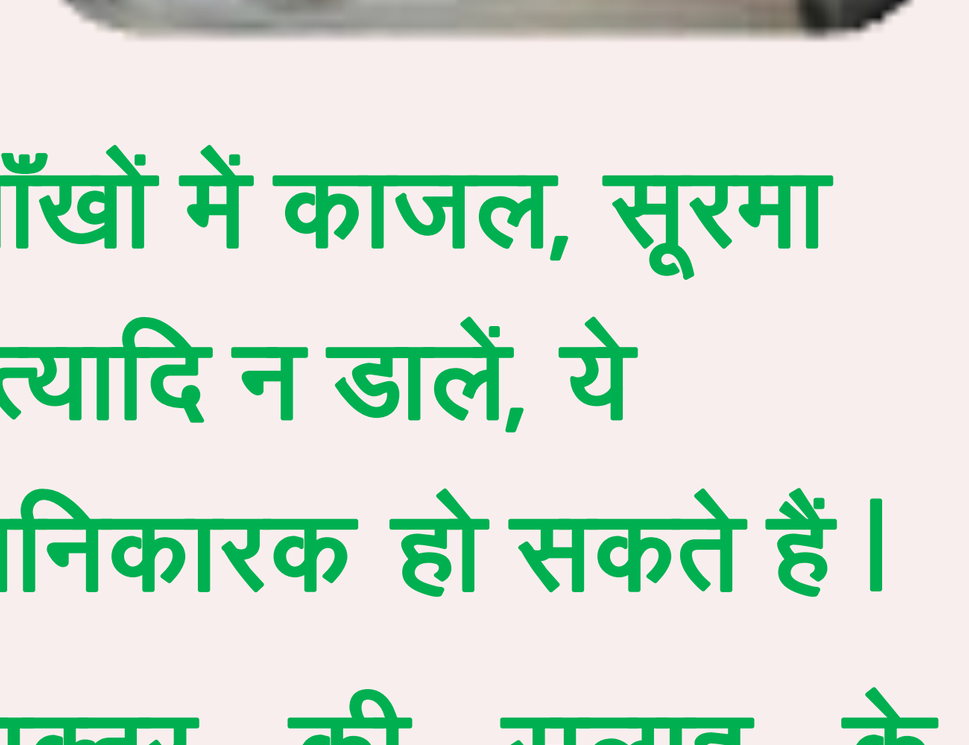
प्रयोग करने के बाद दवाई की शीशी को अच्छी तरह से बंद कर दें।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

आँखों की सामान्य देखभाल

- प्रतिदिन अपनी आँखों को साफ पानी से अवश्य धोयें।
- अपने वातावरण को साफ रखें।
- किसी अन्य व्यक्ति के तौलिये, रूमाल, धोती इत्यादि से अपनी आँखें न पोंछे।



- आँखों में काजल, सूरमा इत्यादि न डालें, ये हानिकारक हो सकते हैं।
- 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।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग ,

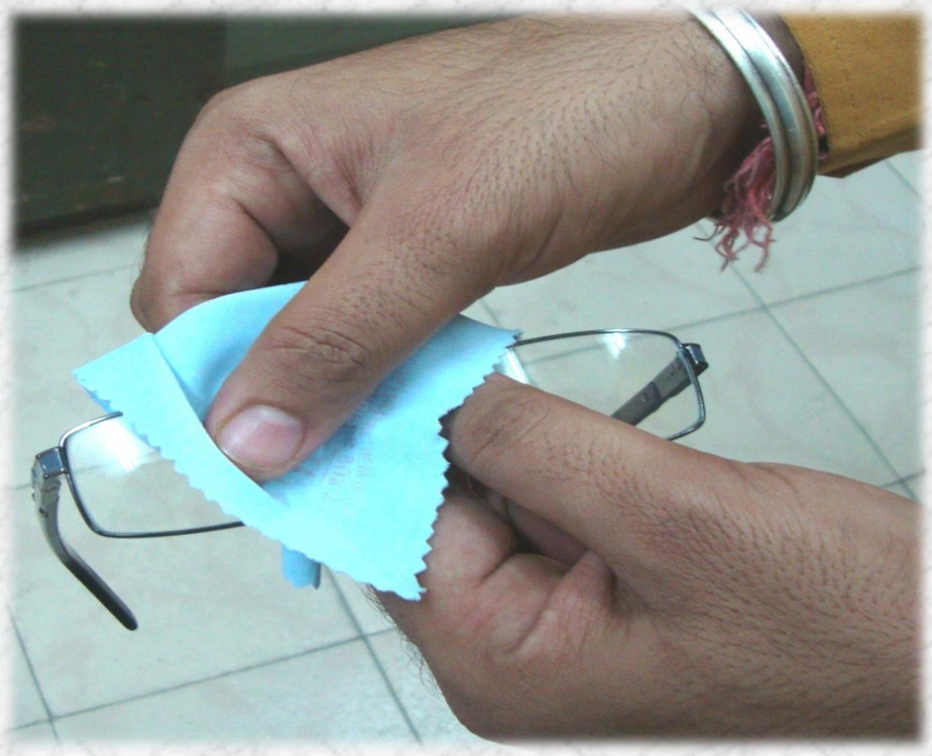
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

चश्मे की देखभाल

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 का चश्मे का प्रयोग न करें।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग ,

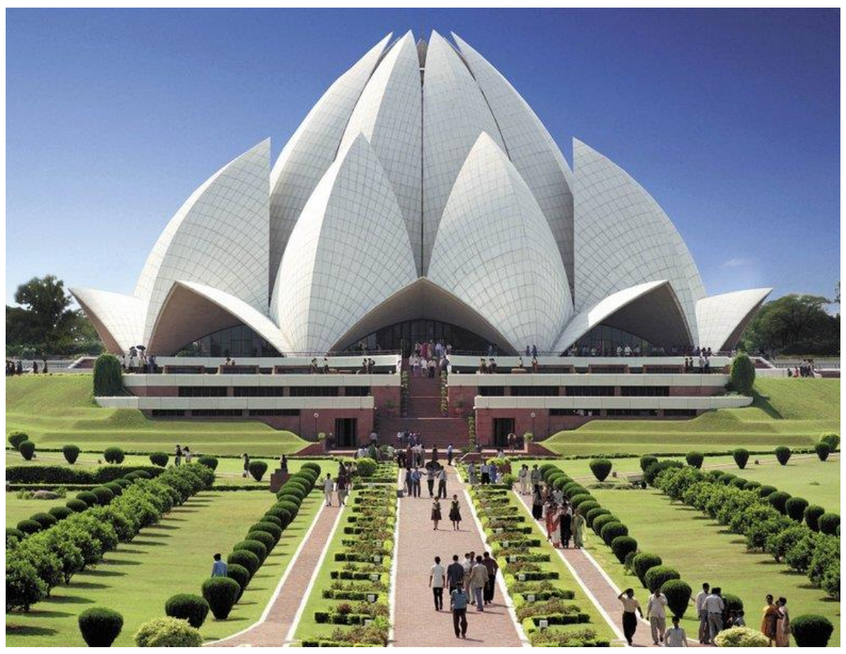
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

काला मोतिया

काला मोतिया 'दृष्टि के चोर' के रूप में जाना जाता है एवं दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण बनता जा रहा है।

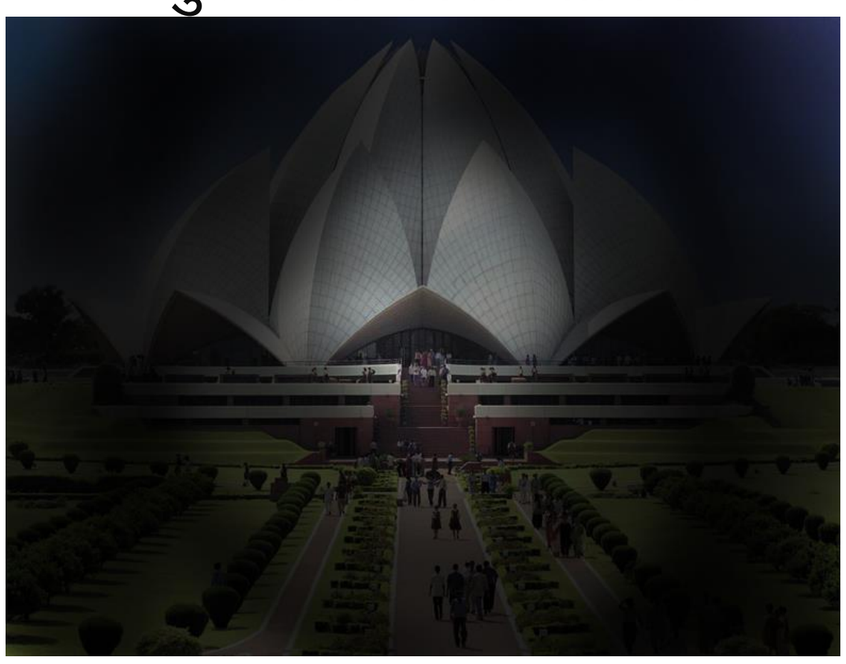
काला मोतिया के लक्षण :

- आँख एवं सिर में दर्द।
- जलते हुए बल्ब के चारों ओर रंगीन घेरा (इन्द्रधनुष 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।



सामान्य दृष्टि

शुरूआती काला मोतिया



काला मोतिया

काला मोतिया के शुरू में इलाज होने से प्रायः अन्धता से बचाव हो सकता है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

काला मोतिया का इलाज एवं बचाव

- 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 ऐसे परिवार के लोगो को वर्ष में एक बार अपनी आँखों की जाँच नेत्र चिकित्सक से अवश्य करवानी चाहिए।
- काला मोतिया का इलाज शुरू होने पर डाक्टर के सलाह के बगैर बन्द नही करना चाहिये। नियमित जॉच एवं उचित उपचार से काला मोतिया से होने वाली अंधता से बचा जा सकता है।

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

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

मधुमेह सम्बन्धी नेत्र रोग

(डायबिटिक रैटिनोपैथी)

- डायबिटीज (शुगर की बीमारी) शरीर के विभिन्न भागों को हानि पहुँचा सकती है।

- आँखों के अन्दर पीछे वाली परत को 'रैटिना' कहते हैं। स्पष्ट दृष्टि के लिये रैटिना का स्वस्थ होना आवश्यक है।
- डायबिटीज रैटिना को नुकसान पहुँचा सकती है।
- डायबिटीज से प्रभावित रैटिना को 'डायबिटिक रैटिनोपैथी' कहते हैं।
- मधुमेह से प्रभावित व्यक्ति को वर्ष मे एक बार नेत्र विशेषज्ञ को दिखाना चाहिये

डायबिटिक रैटिनोपैथी का समय पर इलाज न होने पर दृष्टि कमजोर हो सकती है व व्यक्ति अन्धा भी हो सकता है।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS ,नई दिल्ली –29

डायबिटिक रैटिनोपैथी के लक्षण

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

सामान्य दृष्टि

डायबिटिक रैटिनोपैथी से प्रभावित दृष्टि

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

डायबिटिक रैटिनोपैथी का इलाज एवं बचाव

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

मधुमेह से प्रभावित व्यक्ति को वर्ष मे एक बार नेत्र विशेषज्ञ को दिखाना चाहिये।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

समय से पहले जन्मे शिशु में रेटिना (आँख का परदा) विकृति

(रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी)

समय से पहले (7-8 महीने में) जन्म होने के कारण तथा जन्म के समय शिशु का वजन 1200 ग्राम से कम होने पर नेत्र का आंतरिक हिस्सा (रेटिना) पूरी तरह से विकसित नहीं होता तथा इससे 'रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी' (ROP) रोग हो सकता है।

ऐसे शिशु की जाँच जन्म के बाद 30 दिन के अन्दर नेत्र विशेषज्ञ से अवश्य कराऐं।

सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29

भेंगापन

भेंगापन सामान्यतः बाल्यावस्था में विकसित होता है इसमें किसी वस्तु को देखते समय रोगी के दोनों नेत्र असामान्य रूप से तिरछे होते है तथा दोनों नेत्रों के बीच में तालमेल नहीं रहता।

भेंगापन का उपचार

- **सही नम्बर का चश्मा पहनना**
- **आँखों का व्यायाम**
- **सर्जरी**

भेंगापन को शुरूआती बाल्यवस्था के दौरान (5-7 साल की उम्र तक) पता लगाकर उपचार किया जा सकता है।

बच्चे में भेंगापन नजर आने पर उसे तुरन्त आँखों के डाक्टर को दिखाऐं।

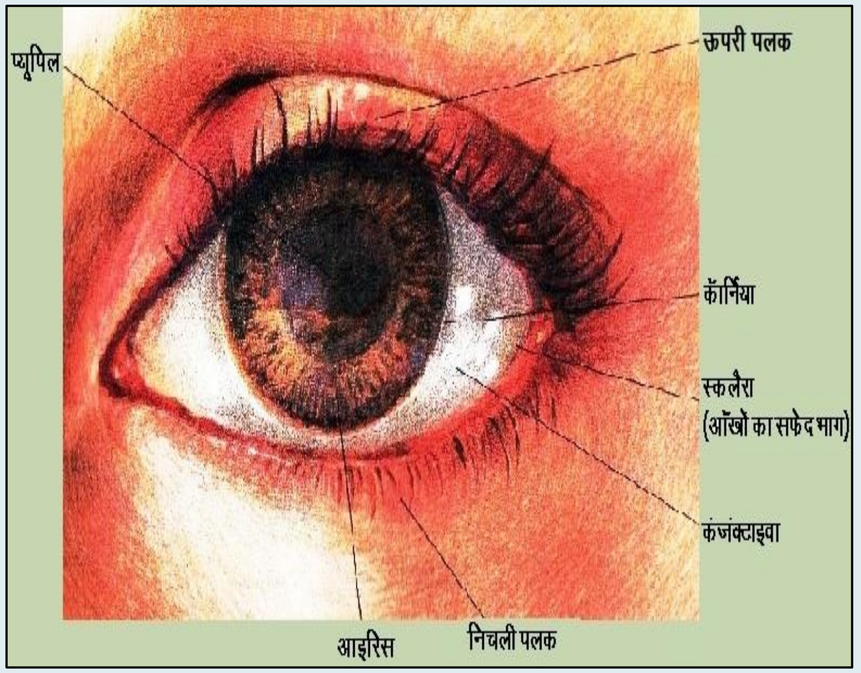
सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,

डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

आँख की संरचना

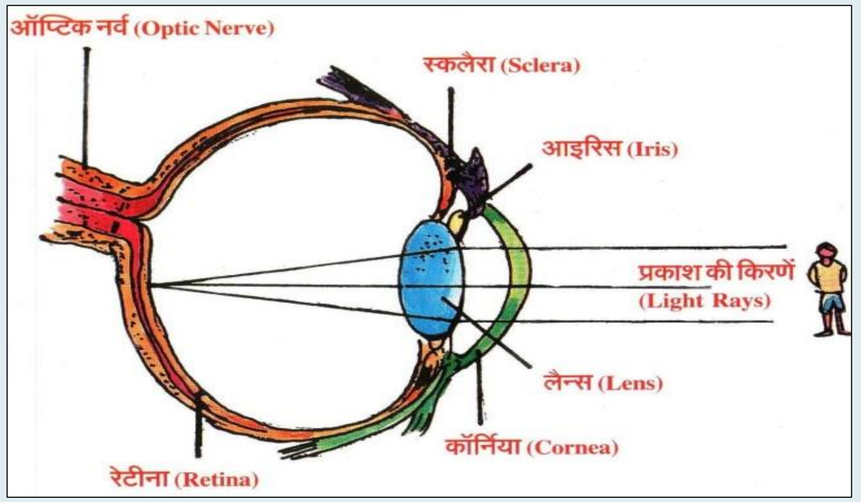
आँख की बाहरी संरचना

- **पलके :–** हमारी ऑख ऊपर व नीचे की पलक एवं बरौनियों के बीच सुरक्षित रहती है, ये हमारी ऑखों को धूप, धूल एवं हवा में उड़ते हुए कणों से ऑख में गिरने से बचाती है।
- **स्कलैरा :–** ऑख के सामने के सफेद हिस्से को स्कलैरा कहते है। ये ऑख के अन्दरूनी हिस्से की सुरक्षा करती है।
- **कार्निया :–** ऑख के सामने बीचों–बीच एक चमकते शीशे की खिड़की जैसी परत कॉर्निया कहलाती है। साधारणतः कॉर्निया द्वारा प्रकाश की किरणों ऑख में प्रवेश करती हैं।
- **आइरिस :–** कॉर्निया के पीछे काले, भूरे या नीले रंग का गोलाकार भाग आइरिस कहलाता है। आइरिस द्वारा ही ऑख का रंग निर्धारित होता है।
- **प्यूपिल :–** आइरिस के बीचों–बीच काला गोलाकार भाग प्यूपिल कहलाता है। जो कि ऑख में जाने वाली प्रकाश किरणों को नियंत्रित करता है।



आँख का आंतरिक भाग

- **लैंस :–** लैंस एक पारदर्शी शीशे की तरह होता है जो आइरिस के ठीक पीछे स्थित होता है।
- **रटिना(ऑख का पर्दा) : –** ऑख के अन्दर सबसे पीछे वाली परत रेटिना कहलाती है। ऑख में प्रवेश करने वाली सभी प्रकाश किरणे का प्रतिबिम्ब(चित्र) रेटिना पर बनता है।
- **ऑप्टिक नर्व :–** रेटिना पर बने चित्र को दिमाग तक पहुचाने का कार्य ऑप्टिक नर्व करती है।



सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र AIIMS, नई दिल्ली –29

नेत्रदान महादान

नेत्रदान एक प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति के मरने के बाद उसके नेत्र दान किये जा सकते है। यह मृत व्यक्ति की पूर्व इच्छा या मृत्योपरान्त परिवारजनों की इच्छा पर निर्भर करता है।

नेत्र दान क्यों करें ?

- मरने वाला एक व्यक्ति अपनी दो ऑखों से दो दृष्टिहीन व्यक्तियों को रोशनी दे सकता है।
- इससे हमारे परिजनों की ऑखे सदैव जीवित रहती है।

मृत्योपरान्त नेत्रदान कौन कर सकता है ?

- कोई भी व्यक्ति किसी भी उम्र में नेत्रदान कर सकता है।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा आदि बीमारी वाले व्यक्ति भी नेत्रदान कर सकते है।
- चश्मा पहनने वाले एवं मोतियाबिन्द का ऑपरेशन करवा चुँकें व्यक्ति भी नेत्रदान कर सकते है।

नेत्रदान करने की प्रक्रिया

- नेत्रदान करने के लिए अपने नजदीक के ऑई बैंक के नम्बर (011-26593060) डॉयल करे।
- आपके फोन करते ही आई बैंक से टीम मृत व्यक्ति के घर कार्निया लेने पहुँच जाएगी।
- आँखों से कॉर्निया मृत्यु के 6 घंटे के अन्दर निकाल लेना चाहिए अन्यथा कॉर्निया खराब हो जाऐगा।
- ऑखें दान करने से मृत व्यक्ति के चेहरे में कोई खराबी नही आती।

नेत्रदान करने से पूर्व सावधानियाँ

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 गीली रूई अथवा बर्फ से ढ़क दे। इससे कॉर्निया खराब नहीं होता।

आओ नेत्रदान करके नेत्रहीनों के जीवन में उजाला करें।

राष्ट्रीय नेत्र कोष और सामुदायिक नेत्र विज्ञान विभाग,
डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केन्द्र , AIIMS, नई दिल्ली –29