

- यदि आँखों पर किसी रासायनिक पदार्थ का प्रभाव पड़ा हो, तो आँखों को तुरंत ज्यादा से ज्यादा साफ पानी (Aqua guard) डालकर बार-बार धोएं।

शारीरिक समस्याओं का आँखों पर प्रभाव

- शरीर के तंत्र (व्यवस्था) से सम्बंधित समस्याएँ जैसे उच्च रक्त-चाप, मधुमेह आदि बीमारियाँ जीवन के मध्यकाल में पहचानी जा सकती है और ये बीमारियाँ आँखों की सेहत को भी प्रभावित कर सकती हैं।
- रक्त-चाप, मधुमेह जैसी बीमारियों का एक संकेत उस समय मिलता है, जब आँखों के दृष्टिदोष में लगातार परिवर्तन होने लगता है।

एक आँख वाले मरीज

- यदि किसी व्यक्ति कि सिर्फ एक ही आँख काम करने कि स्थिति में है, तो उसे अनब्रेकेबल CR-39 या पॉलीकार्बोनेट से बना चश्मा पहनना चाहिए।

आँखों के स्वास्थ्य की सामान्य देखभाल

- तालाबों में न नहार्नें, गांवों में साधन नहीं होने के कारण यह एक सामान्य समस्या है।
- आँखों को साफ पानी से ही धोना चाहिए।
- कार्य के दौरान या पढते समय आस-पास पर्याप्त रौशनी होनी चाहिए, जिससे आँखों में थकान नहीं होने पाए।
- आँखों में कोई समस्या होने पर कभी भी खुद ही इलाज न करें. साथ ही किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी प्रकार का आई-ड्रॉप आँखों में नहीं डालें।
- आई ड्रॉप का इस्तेमाल करते समय उसे सही स्थान पर रखना, इस्तेमाल के बाद उसकी ढक्कन को सही तरीके से लगाना और आई ड्रॉप डालने के समय अंगुली से उसके उपरी हिस्से को नहीं छूना -जैसी सावधानियों का हमेशा ध्यान रखा जाना चाहिए।
- आँखों की सेहत बढ़ाने वाले भोजन और खाद्य पदार्थ - जैसे मौसमी फल, वनस्पति तेल, मूंगफली, अंकुरित अनाज, हरे पत्तियों वाली सब्जियाँ, और मछली आदि का हमेशा सेवन करना चाहिए।



आँखों की सेहत बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ



पढ़ाई के लिए सही प्रकाश स्रोत



तालाब में नहाने के कारण राइनोस्पोरोडियोसिस



आई ड्रॉप के उपयोग का सही तरीका

जिन्हें आँखों की कोई समस्या नहीं है, उनके लिए नेत्र परीक्षण का समय

आयु	परीक्षण का समय अंतराल
65 वर्ष या अधिक	प्रत्येक 1-2 वर्ष में
55-64 वर्ष	प्रत्येक 1-3 वर्ष में
40-54 वर्ष	प्रत्येक 2-4 वर्ष में
40 से कम वर्ष	प्रत्येक 5-10 वर्ष में

भारत में अल्प दृष्टि के प्रमुख कारण प्रतिशत

मोतिया बिंद	44%
दृष्टि दोष, सुस्त आँख	20%
रेटीना की बिमारियाँ	11%
काचियाबिंद	08%
कार्निआ की बीमारियाँ	07%
अन्य कारण	10%



MGM Eye Institute

5th Mile, Vidhan Sabha Road, Raipur (C.G.) 493 111

Ph. : 0771-2970670, 2970671, 2970672

आँखों की सुरक्षा एवं देखभाल

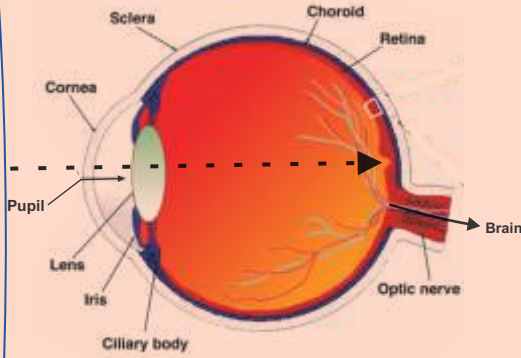
नेत्र सुरक्षा सर्वोपरि क्योंकि आँखें अनमोल हैं



आपकी आँखों की दृष्टि इस संसार को देखने के लिए एक खिड़की की तरह है। इसीलिए, आपको आँखों की दृष्टि और रौशनी को सहेजकर रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

आपकी आँखों की रौशनी को बनाए रखने के लिए किसी कुशल और अनुभवी नेत्र विशेषज्ञ से इसकी नियमित जांच और देखभाल कराते रहना बेहद जरूरी है। इसी नियमित जांच के जरिये ही आँखों में आने वाली किसी भी समस्या को समय रहते हम जान पाते हैं, और इसे शुरुआत में ही दूर करके किसी गंभीर से समस्या से बचे रह सकते हैं।

मनुष्य की आँख का भीतरी भाग



हमारी आँखों में प्रकाश कार्निआ के जरिये अंदर आता है और पुतली, लेंस और विट्रीयस से अंततः रेटिना तक पहुँचता है। यहाँ विद्युत रासायनिक तरंगें पैदा होती हैं, जो मस्तिष्क में ऑप्टिक नर्व के द्वारा अंतिम प्रक्रिया के लिए पहुँचती हैं, जिससे किसी भी वस्तु को हम देख पाते हैं।

कम्प्यूटर और आँखों की देखभाल

- आम तौर पर मनुष्य की आँखें एक मिनट में 14-18 बार पलक झपकती हैं, लेकिन अध्ययन से ऐसा पता चलता है कि कम्प्यूटर और अन्य डिजिटल साधनों का प्रयोग करते समय हम सामान्य से आधे बार ही पलक झपक पाते हैं।
- सीमा से अधिक पढ़ाई एवं लेखन के कारण भी आँखों में तनाव बढ़ता है।



ऐसे में हम क्या करें?

- कम्प्यूटर से करीब 25 इंच दूर बैठें।
- स्क्रीन की चमक कम करने के लिए आस-पास पर्याप्त प्रकाश की व्यवस्था रखें, साथ ही स्क्रीन फिल्टर का भी इस्तेमाल करें।
- स्वयं को याद दिलाने के लिए कम्प्यूटर पर एक नोट लिखकर रखें - पलकें झपकाइये।
- यदि आपको कम्प्यूटर पर लगातार लंबे समय तक काम करना पड़ता है तो इस दौरान नियमित रूप से थोड़ा विश्राम लें और दूर रखी चीजों को कुछ समय के लिए देखें।
- यदि कम्प्यूटर पर काम करते हुए आपकी आँखें थक गई या लाल हो गई हैं, तो यह इस बात का संकेत है कि अब आपको आराम करना चाहिए।

पराबैगनी किरणों (UV Rays) से बचाव करें

पराबैगनी किरणों के सामने बहुत अधिक देर आँखों को खुला रहने देने से मोतियाबिंद, मेक्युलर डीजेनेरेशन, नखूना या कैंसर सहित आँखों की अन्य बीमारियाँ होने का खतरा बढ़ जाता है।

यदि आँखों में नखूना (Pterygium) जैसी बीमारी के लक्षण होते हैं, तो किशोर अवस्था से लेकर बीस-पच्चीस वर्ष की आयु तक इसका पता चल जाता है। यह बीमारी खास तौर पर मछवारों, किसानों, या ऐसे लोगों को होती है, जो अक्सर दिन भर कड़ी धूप में काम करते हैं। यह बीमारी अधिक समय तक पराबैगनी किरणों के वातावरण में रहने के कारण भी होती है। ध्यान रहे कि नदी, समुद्र या पर्वत के आस-पास रहने या काम करने पर सबसे ज्यादा पराबैगनी किरणें आँखों में पहुँचती हैं।

- वर्ष के हर मौसम में आँखों को सूर्य की तेज किरणों से बचाएँ।
- जब भी घर से बाहर निकलें, तो पराबैगनी किरणों को रोकने वाला रंगीन चश्मा और बड़े घेरे वाली टोपी जरूर पहनें।
- कभी भी सूर्य की ओर सीधे नहीं देखें, सूर्य की ओर (ग्रहण के समय भी) सीधे देखने से सोलर रेटिनोपैथी हो सकती है, जिसके कारण रेटिना को बहुत नुकसान हो सकता है।

चोट को रोकना

- यदि आप किसी ऐसे क्षेत्र में काम करते हैं, जहाँ बहुत अधिक बारीक कण मौजूद हों, या फिर उड़ने वाले कण या धूल हों, तब आपको सुरक्षा वाला ऐसा चश्मा जरूर पहनना चाहिए, जिसमें आँख चारों तरफ से ढकी हुई हो।
- यदि आप रासायनिक पदार्थों वाले या घातक विकिरण वाले वातावरण (वैल्डिंग, लेजर या फाइबर ऑप्टिक्स) में काम करते हैं, तो आपको सुरक्षित चश्मा पहनने के साथ साथ चेहरे को ढकने वाला शील्ड और हेलमेट भी इस्तेमाल करना चाहिए, जो खास तौर पर ऐसे घातक काम के समय इस्तेमाल के लिए बनाए जाते हैं।



चारों तरफ से ढका हुआ सुरक्षा गॉगल कार्य के दौरान आँखों की सुरक्षा

बच्चों की आँखों को चोट से बचाना

- बच्चों को खेल के समय आँखों को बचाने वाले पॉलीकार्बोनेट लेंस से बने उपकरण पहनना चाहिए, जो क्रिकेट, फुटबाल, हॉकी, बेडमिंटन आदि खेलों में इस्तेमाल होते हैं।



खेल के दौरान आँखों की सुरक्षा

- सभी प्रकार के रसायन, स्प्रे, पेपर क्लिप, पेन्सिल, कैंची, रबर बैंड आदि सामानों को बच्चों से दूर रखना चाहिए।
- नुकीले और धारदार खिलौनों के अलावा मिसाइल, गिल्ली डंडा या तीर छोड़ने वाले खिलौनों से बचना चाहिए।
- बच्चों को आग, धमाके वाले पटाखों, रॉकेट या बम आदि से दूर रखना चाहिए।
- होली या दीवाली जैसे त्योहारों के समय विशेष सावधानी रखें, क्योंकि इन में कई बार कुछ घटनाएं परिस्थितियों के कारण भी हो जाती हैं।

यदि आँख में कोई चोट लग जाये, तो तुरंत किसी अनुभवी नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें, या किसी नजदीकी नेत्र चिकित्सालय में जाकर इलाज कराएं, चोट कितनी ही छोटी क्यों न हो, लेकिन उसका तत्काल इलाज जरूरी है। क्योंकि आँख में चोट लगने पर इलाज में किसी भी प्रकार की देरी होने पर आँखों की रौशनी कम हो सकती है, या फिर स्थायी रूप से आँखों में अंधत्व हो सकता है।

आँखों में चोट के समय चिकित्सा सहायता लेते समय ध्यान रखें :-

- आँखों को छुएं नहीं, रगड़ें नहीं और न ही आँखों पर दबाव डालें।
- आँखों में किसी प्रकार की बाहरी चीज घुस जाने पर उसे स्वयं निकालने का प्रयास भी न करें, छोटे बच्चों को चोट लगने पर आँखों की पलक को उठाएँ, और बच्चे से कहें कि वह तेजी से बार-बार पलक झपकाने की कोशिश करे, इससे आंसू के माध्यम से कोई बाहरी चीज खुद निकल सकती है। यदि बाहरी चीज फिर भी निकल नहीं पाती, तो तुरंत इलाज के लिए ले जाएँ।