

5. पढ़ने के लिए तिरछा या ढाल वाले टेबल का उपयोग करना चाहिए (Reading Table)
6. लिखने के प्रदर्शक (Writing Guide)
7. हस्ताक्षर के प्रदर्शक (Signature Guide)
8. मोटी रेखा वाले कॉपी (Bold line note Book)
9. मोटी सीस वाले पेन्सिल (Bold tip pencil 2B, 4B, 6B)
10. काली स्याही वाली कलम (Black Ink Pen, Bold tipped)
11. सूई में धागा डालाने वाला (Needle Threader)
12. पैसे को पहचानने वाला यंत्र (Notex)
13. लिखने और पढ़ने का यंत्र (Typoscope)
14. चमचमाहट से बचने के लिए (छाता, काला चश्मा, टोपी)
15. चलने के लिए छड़ी (Cane Stick)

16. वर्णहीन (Albinism) मरीजों के लिए अलग-अलग प्रकार के रंगीन चश्मे दिया जाता है ताकि प्रकाश से होने वाले चमक से बचाया जा सके।

उपर्युक्त यंत्रों के ज़रिए हम निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं- पढ़ाई, लिखाई, दूर की वस्तु को देखना, हस्ताक्षर करना, छोटी लिखावट पढ़ना।



लिखने पढ़ने के लिए Reading, writing guide का उपयोग



फिल्टर चश्मा का उपयोग

WHO और Vision 2020 (अंतराष्ट्रीय स्वयं सेवी संस्था) अंधत्व के मूल कारणों जैसे मोतियाबिंद, काँचियाबिंद, ट्रेकोमा के अलावा अल्प दृष्टि को कम कराने में विगत कुछ वर्षों से अंतराष्ट्रीय स्तर पर कार्यक्रम लगातर कर रहे हैं।

अल्प दृष्टि एक ऐसा कारण है जिससे भारत में अंधत्व की मात्रा बढ़ रही है और इसी कारण आज हमें अपनी दृष्टिकोण को अल्पदृष्टि के प्रति ज्यादा सचेत रखने की जरूरत है। अल्प दृष्टि से प्रभावित लोगों को हम थोड़ी सी और दृष्टि प्रदान करके उन्हें अपने कार्य करने हेतु समर्थ बना सकते हैं, ताकि उनमें सफल एवं पूरक जीवन जीने की उम्मीद बनी रहें। ऐसे करने पर Vision 2020 के लक्ष्य तक पहुँचना और आसान होगा।



चलते समय छड़ी का उपयोग

Right to sight for all



MGM Eye Institute

5th Mile, Vidhan Sabha Road, Raipur (C.G.) 493111

Ph: 0771 2284771, 2284772, 2284773, www.mgmeye.org



अल्प दृष्टि किसे कहते हैं ?

अल्प दृष्टि का तात्पर्य है सामान्य से कम दृष्टि का होना जिसके कारण व्यक्ति अपने दिनचर्या के सामान्य और जरूरतमंद कार्य करने में असमर्थ होता है और उसे दूसरों की मदद लेनी पड़ती है। विश्व में अल्प दृष्टि से पीड़ित लोगों की कुल संख्या 135 अरब है।

सामान्य दृष्टि का मतलब है 6/6 या 20/20 का होना, जिसे विज्ञान चार्ट द्वारा मापा जाता है। जिस व्यक्ति की दृष्टि 6/18 या 20/60 से भी कम हो और दृष्टि का क्षेत्रफल यदि 10° से कम हो तो उसे हम अल्प दृष्टि से पीड़ित कहते हैं (WHO मापदंड के अनुसार)।

अल्प दृष्टि को अंधत्व नहीं कह सकते, इन दोनों में अंतर है। अल्प दृष्टि को हम पूरी तरह से चश्मों, कॉन्टेक्ट लेंस, ऑपरेशन या दवाईयों से ठीक नहीं कर सकते। इस से बच्चे और बुजुर्ग दोनो प्रभावित हो सकते हैं।



अल्प दृष्टि के मुख्य कारण क्या है ?

1. जन्मजात आँखों में लेंस का ना होना (Congenital Aphakia)
2. रेटिनोपैथी ऑफ प्रीमेच्योरिटी (ROP)
3. वर्ण हीनता (Albinism)
4. वंशानुगत पर्दे की खराबी के कारण (Hereditary macular degeneration)

5. दूर दृष्टि दोष (High Myopia)
6. रतौन्धी (Retinitis Pigmentosa)
7. आँखों के नस का सूख जाना (Optic Atrophy)
8. आँखों की बनावटी में खराबी या आँखें छोटा होना (coloboma & microphthalmos)
9. काँचियाबिंद (Glaucoma)
10. उम्र के साथ पर्दे में खराबी (ARMD)
11. जन्म से ही Iris का न बनना (Aniridia)
12. मधुमेह एवं रक्त चाप के कारण आँख के पर्दे में खराबी (Diabetic and Hypertensive Retinopathy)

अल्प दृष्टि का उपचार कैसे करें ?

जैसा की हम जानते हैं कि इसे चश्मे से, ऑपरेशन से, दवाईयों से पूरी तरह ठीक नहीं कर सकते परन्तु हम कुछ महत्वपूर्ण यंत्रों से इसका उपचार कर सकते हैं, ताकि इससे पीड़ित व्यक्ति आत्मनिर्भर हो कर जीवन व्यतीत कर सकें। इन यंत्रों का विभाजन दो भाग में किया गया है।



अल्प दृष्टि का परीक्षण कक्ष



चश्मे का नम्बर देना

1. प्रकाशकीय यंत्र (Optical Device)
2. अप्रकाशकीय यंत्र (Non-optical Device)

प्रकाशकीय यंत्र - (Optical Device)

यह ऐसे यंत्र है जो दूर के चीजों को पास लाते हैं या

छोटे चीजों को बड़े रूप में दिखाते हैं। इस से अलग-अलग कार्य जैसे पढ़ना, साईन बोर्ड देखना आसानी से किया जा सकता है।

1. आवर्धक चश्मों (Magnifying spectacles) - जो आवर्धन क्षमता प्रदान करके छोटी से छोटी चीजों को देखने में मदद करता है।
2. आवर्धक, जिसे हाथों के ज़रिए इस्तेमाल कर सकते हैं। (Hand Magnifier)
3. स्थिर आवर्धक (Stand Magnifier)
4. दूरदर्शी यंत्र (Telescope)
5. इलेक्ट्रॉनिक आवर्धक (CCTV)



दूरदर्शी का उपयोग



CCTV द्वारा पढ़ना

अप्रकाशकीय यंत्र (Non-optical Device) -

इसमें हम कुछ यंत्रों के साथ-साथ आस पास के वातावरण को व्यक्ति के अनुसार अनुकूल बनाकर रोगी को अपनी ज़रूरत के कार्य करने में समर्थ बनाते हैं।

1. कमरों में ज्यादा से ज्यादा प्रकाश का प्रबंध करना।
2. फर्निचर को इस तरह से सजाना चाहिए ताकि वह व्यक्ति के चलने-फिरने में रूकावट न बनें।
3. पैर दान का इस्तेमाल न करें, इससे व्यक्ति (रोगी) गिर सकते हैं।
4. पढ़ने के लिए लैंप का इस्तेमाल (Reading Lamp)