

आँखों को स्वस्थ रखने के लिए क्या करें ?

- ❖ पूर्ण रूप से प्रकाशमयी कमरे में पढ़ाई लिखाई करना चाहिए।
- ❖ बहुत देर तक पास का काम करने पर अथवा कम्प्यूटर पर लगातार काम करने पर आँखों को थोड़ा आराम देना चाहिए।



- ❖ पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा करना चाहिए।
- ❖ पराबैंगनी किरण से बचने के लिए सनग्लासेस का उपयोग करना चाहिए।
- ❖ रासायनिक पदार्थों के साथ काम करते समय आँखों पर चश्मा लगाएँ।
- ❖ आँखों की निरंतर जाँच करवाते रहें।
- ❖ जो बच्चे चश्मा या कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करते हैं, उन्हें सालाना अपनी आँखों की जाँच करवानी चाहिए।



अपने बच्चों को
स्पष्ट देखने में मदद करें
चश्मा पहनना कोई
अभिशाप या कलंक नहीं।

Supported by



MGM Eye Institute



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

Ph: 0771 2970670, 71, 72

Web Site: www.mgmeye.org

बच्चों में दृष्टि दोष



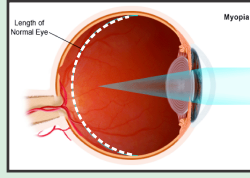
दृष्टिदोष क्या है ?

दृष्टिदोष आँखों की कोई बीमारी नहीं बल्कि एक अव्यवस्था है जिससे प्रकाश की किरणें रेटिना दृष्टिपटल पर केंद्रित ना हो कर इसके आगे अथवा पीछे गिरती हैं जिससे प्रतिबिंब धुंधला दिखाई देता है।

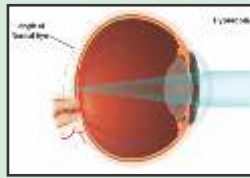


दृष्टिदोष कितने प्रकार के होते हैं ?

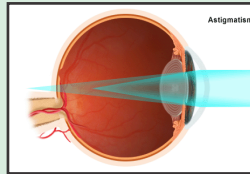
❖ मायोपिया (निकट दृष्टिदोष) : इस स्थिति में प्रकाश की किरणें रेटिना के आगे केंद्रित होती हैं जिससे दूर की वस्तु धुंधली दिखाई देती है। माता-पिता में ये दोष होने पर, बच्चे में इसके होने की संभावना ज्यादा होती है।



❖ हायपरोपिया (दूर दृष्टिदोष): प्रकाश की किरणें रेटिना के पीछे केंद्रित होती हैं जिससे पास की वस्तु धुंधली दिखाई देती है। बच्चे अपने नेत्र की संमजन क्षमता का उपयोग करके पास की वस्तु के प्रतिबिंब को साफ कर लेते हैं जिससे आँखों में भेंगापन भी हो सकता है।



❖ एस्टिगमेटिज्म (दृष्टिवैषयम): आँखों के सामने स्थित कॉर्निया स्वच्छ मंडल की वक्रता में विभिन्नता के कारण पास तथा दूर की वस्तुएँ अस्पष्ट हो जाती हैं।



दृष्टिदोष के लक्षण क्या हैं ?

- ❖ ब्लैकबोर्ड में लिखे छोटे अक्षरों को पढ़ने में तकलीफ होना।
- ❖ दूर की वस्तु को देखने के लिए आँखों को छोटा करना या मीचना।
- ❖ टी.वी. को नजदीक से देखना।
- ❖ सिर के सामने के हिस्से में दर्द होना, मुख्यतः शाम के समय।
- ❖ ज्यादा समय तक पढ़ने पर आँखों में थकान होना।
- ❖ आँखों में भेंगापन।
- ❖ आँखों की पलकों में बार-बार सूजन होना।



दृष्टिदोष का उचित समय पर उपचार नहीं कराने से क्या नुकसान है ?

अगर दृष्टिदोष का उपचार सही तरीके से और समय रहते ना किया जाए तो इसके कारण एम्बलायोपिया (सुस्त आँख) की समस्या हो सकती है। सुस्त आँख का उपचार आठ वर्ष की उम्र तक हो जाना सबसे लाभदायक होता है।



दृष्टिदोष के उपचार के विकल्प क्या हैं ?

- ✓ दृष्टिदोष को आसानी से चश्मे से सुधारा जा सकता है। इससे पढ़ाई-लिखाई व अन्य सामाजिक कार्यों में सहायता मिलती है। क्योंकि चश्मा नहीं पहनने से बच्चे की नज़र का विकास जल्दी नहीं हो सकता है, इसलिए बच्चों को चश्मा पहनाना पालक की जिम्मेदारी होती है।



भेंगापन का चश्मे द्वारा इलाज

- ✓ 15 वर्ष की उम्र के बाद बच्चे कांटेक्ट लेंस का उपयोग कर सकते हैं।



- ✓ जिनकी उम्र 20 वर्ष से अधिक है तथा जिनके चश्मे का नम्बर स्थिर है वे लेसिक लेज़र ऑपरेशन के लिए जा सकते हैं।

