Educational material

बाल चिकित्सा एवं स्नातकोत्तर शैक्षणिक संस्थान

नेत्र विज्ञान विभाग

अपनी आंखों की देखभाल

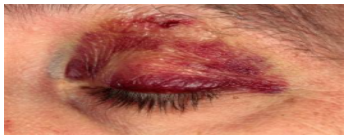
1)प्रतिदिन अपनी आंखों को साफ पानी से जरूर धोएं, अपने वातावरण को साफ रखें ,गंदगी से आंखों की बीमारियां फैलती हैं ।

2) आंखों में काजल सुरमा इत्यादि ना लगाएं इससे आंखों को हानि हो सकती है ।

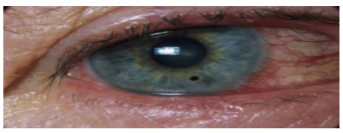
3)आंखों में गुलाब जल, शहद, गाय का दूध इस्तेमाल नहीं करें ।

4) हमेशा पढ़ते समय पर्याप्त रोशनी का प्रयोग करें अन्यथा आंखों पर जोर पड़ता है ।

5)तीर कमान, कैंची, पेंसिल, पटाखे, नुकीले खिलौने, होली के रंग अथवा अन्य रासायनिक पदार्थों से आंखों में चोट लग सकती है बच्चों को इनसे दूर रखें और चोट लगने पर नेत्र चिकित्सक से तुरंत परामर्श लें ।



6)अगर आंखों में कुछ गिर जाए जैसे कि चारकोल, लकड़ी वह तो आंखों को रखने नहीं बल्कि साफ पानी से धोएं और नेत्र चिकित्सक से परामर्श लें ।



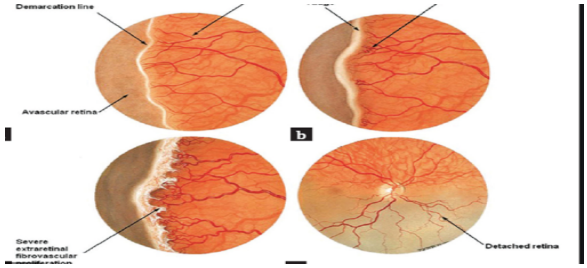
7)ज्यादा धूल मिट्टी में खेलने से और कंप्यूटर टीवी आदि का ज्यादा इस्तेमाल करने से आंखों में परेशानी हो सकती है आंखों में बिना नेत्र चिकित्सक की सलाह के कोई दवाई ना डालें ।

8)आंखें में खुजली के लिए मेडिकल स्टोर से दवाई लेकर कदापि ना डालें उससे आंख में काला मोतिया हो सकता है आंखों में भेंगापन सफेदी इत्यादि होने पर तुरंत नेत्र चिकित्सक से संपर्क करें ।

बाल चिकित्सा एवं स्नातकोत्तर शैक्षणिक संस्थान

नेत्र विज्ञान विभाग

रेटिनोपैथी आफ प्रीमेच्योरिटी(ROP)



रेटिनोपैथी आफ प्रीमेच्योरिटी(ROP)समय से पहले जन्मे बच्चों की आंखों में होने वाला विकार है ।यह लगभग उन्हीं बच्चों में पाया जाता है जो 31 हफ्ते से पहले जन्म लेते हैं,ROP की जांच बच्चे के जन्म के 1 महीने के अंदर ही करा लेनी चाहिए जिससे अगर कोई दिक्कत हो तो उसका समय पर इलाज हो सके. अगर समय पर इलाज न किया जाए तो आंख का पर्दा उठाने की भी संभावना रहती है ।आंख का पर्दा उखड़ने का खतरा बना रहता है और बच्चा जीवन भर अंधेपन का शिकार हो सकता है।

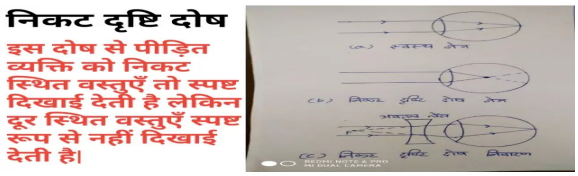
बाल चिकित्सा एवं स्नातकोत्तर शैक्षणिक संस्थान

नेत्र विज्ञान विभाग

दृष्टि दोष

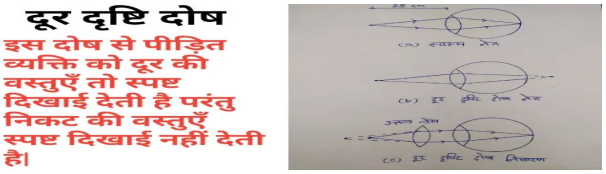
दृष्टि दोष में स्थिति है जिसमें आंख की लंबाई अधिक या कम होने पर किसी भी आकृति का प्रतिबिंब रेटिना पर नहीं बनता है जिसके कारण व्यक्ति को दूर व पास की वस्तु धुंधली दिखाई देती है । दृष्टि दोष दो प्रकार के होते हैं

मायोपिया या निकट दृष्टि दोष



मायोपिया निकट दृष्टि दोष से प्रभावित व्यक्ति को दूर की वस्तु धुंधली दिखाई पड़ती है यह बचपन में शुरू होता है और स्कूल जा रहे बच्चों में ज्यादा पाया जाता है, इसमें माइनस या नेगेटिव नंबर का चश्मा पहना जाता है ।

हाइपरमेट्रोपिया या दूर दृष्टि दोष



दूर दृष्टि दोष वाले व्यक्तियों को दूर और पास दोनों देखने में कठिनाई होती है, इस दोष को पॉजिटिव नंबर के चश्मा से ठीक किया जाता है ।

दृष्टि दोष के लक्षण

- स्पष्ट न दिखाई देना
- काम करते समय सिर दर्द, आंखों पर दबाव, पानी आने की शिकायत
- ब्लैक बोर्ड पर लिखे अक्षरों को साफ दिखाई ना देना, टीवी को नजदीक से देखना
- दूर की वस्तुओं को देखते समय नेत्र को सिकोड़ना