स्वस्थ नेत्र एवं सुरक्षित दृष्टि

प्रतिवर्ष अक्तूबर माह का दूसरा गुरुवार यह विश्वस्तर पर अंधत्व के प्रति जागरुकता दृष्टिहानी एवं दृष्टिहीनो के पुनर्वसन हेतु समर्पित होता है।

कुछ क्षणों में अथवा कुछ दिनो में दृष्टि नगण्य होने पर उपचार को कठिन समझा जाता है। जिसके कारण एक या दोनो नेत्र व अन्य हिस्से भी प्रभावित होते है । लघुदृष्टीदोष होने पर दृष्टी पटल का कुछ हिस्सा अक्षम हो जाता है। जिससे धुंधला या अस्पष्ट दिखाई देता है । अगर आपको नेत्र संबंधी समस्या के लक्षण दिखाई देते है, तब आप चिकित्सक से संपर्क कर अवश्य ही नेत्रों की जाँच करा ले। खासकर जब पुराने रोगी रक्तशर्करा (मधुमेह) या उच्च रक्तचाप से पीडीत व्यक्ति को नियमित यह जाँच करने की हिदायत दी जाती है। जाँच एवं उपचार से ही स्वयं को दृष्टि खोने से बचाया जा सकता है ।

* विश्व में कुल औसतन २२५ लाख व्यक्ति दृष्टिहानी से पीडीत है (कम दृष्टि या अंधत्व)
* दृष्टिहानी से पीडीत ९० प्रतिशत जनसंख्या विकासशील देशो में रहती है ।
* भारत में १३.४ लाख व्यक्ति अंधत्व से पीडीत है।

८० प्रतिशत लोगो को अंधत्व से या तो बचाया जा सकता है, या उपचार किया जा सकता है ।

कुछ कहावत -

दृष्टि बचाये रखने के लिये कुछ नही किया जा सकता, दृष्टि की कमी के प्रथम लक्षणों पर ही ध्यान देकर दीर्घ दृष्टि या प्रकाश का चमकना, औषधोपचार कर ठीक किया जा सकता है । शीघ्र पता चला तो अनेक कारकों पर इलाज कर दृष्टिहीनता को रोका जा सकता है ।

संगणक का उपयोग आँखो को नुकसान पहुंचा सकता है -

वैसे तो संगणक का अत्यधिक उपयोग आँखो को नुकसान नही पहुंचाता, यहाँ तक कि लंबे समय तक भी क्यों न उपयोग किया जाये, केवल आँखो की पलकों का फडफड़ाना जारी रखे, अन्यथा आखों में रुखापन, शुष्कता, नेत्रों पर तनाव आदि हो सकता है । रुक रुक कर चारों ओर नजर घुमानी चाहिये । लंबी दुरी तक देखना भी आँखो पर तनाव कम करता है। संगणक पर कार्य करते समय मॉनीटर १२ से २४ इंच दूरी पर नीचे की ओर झुका रहना चाहिये । नेत्रों मे ठंडा पानी छिडकने से भी आराम मिलता है ।

नेत्रों की सामान्य स्थितियाँ :

नेत्रश्लेष्मला शोध (आँखे आना) (Conjunctivitis)

लक्षण :- नेत्रों में लाली आना, दुखना, निरंतर पानी बहना, पलकों का चिपकना, खुजली होना ।
उपचार :- (अ) नेत्रों को अच्छे से धोना चाहिये ।
(ब) संसर्गजन्य तय होने पर प्रतिजैविक (Antibiotics) का उपयोग करना चाहिये ।
(क) काले काँच के गॉगल पहनना चाहिये ।

पडदा आना (Glaucoma)

आंतरिक चाक्षुष दबाव के कारण दृष्टि चेतातलु अथवा ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान होता है, जिससे दृष्टि हानि होती है ।
लक्षण :- सिरदर्द, आँखो मे दर्द, धुंधला दिखाई देना, निरंतर चष्में का नंबर बदलना, रंगीन चक्र चमकना, बिना दर्द के कम दिखाई देना।
उपचार :- (अ) चिकित्सा, आँखो के ड्रॉप व गोलियाँ।
(ब) शस्त्राक्रिया एवं लेजर पद्धति से इलाज।

रतौंधी (Night Blindness)

यह वह स्थिती है जब रोगी को रात में दिखाई नहीं देता ।
लक्षण : रात मे नहीं दिखना, बायटॉट स्पॉट, तिकोने केराटीनाईज्ड एपिथेलीयम की आकृति दृष्टीपटल पर आना। जीवनतत्व ''ए'' की कमी प्रमुखता से दिखाई देता है ।
उपचार :- विटामिन ''ए'' की कमी को दूर करना । भोजन मे विशेष रूप से गाजर, टमाटर, आलू, लौकी, कद्दू, पत्तागोभी, पालक का सेवन करना चाहिये ।

नेत्र पारदर्शकपटल पर व्रण (Corneal Ulcer)

इस रोग में जीवाणू, विषाणू, अथवा वायरस के संसर्गजन्य होने पर आँखो के बाह्य प्रष्ठहिस्से पर व्रण तैयार होता है ।
लक्षणः- दर्द, पानी बहना, सनसनी होना, चिपचिपा पदार्थ बनना, सूजन, लालीपन होना
उपचारः- (अ) आँखो के ड्रॉप वापरना
(ब) काले चष्मे पहनना
(क) निरंतर ठंडे पानी से धोना
(ड) भरपुर निद्रा

नेत्र पुतली में दर्द (IRITIS)

कुछ समय तक लगातार नेत्र पुतली में दर्द होता है
लक्षण :- लाली, दुखना, असामान्य लगना, दृष्टि में कमी,
उपचार :- रासायनिक विशेष, स्टेराइडयुक्त नेत्र ड्रॉप्स व नेत्र का आंतरिक रक्तचाप कम करने हेतु दवाईयाँ ।

मोतिया बिंदु (Cataract)

नेत्रों के भीतरी पुतली के सफेद हिस्से का परिवर्तन होकर दृष्टि हीनता होती है, सफेदी आने पर एक स्तर तक प्रकाश प्राप्त नही होता ।
लक्षण :- दृष्टि में अत्याधिक कमी ।
उपचार :- शस्त्रक्रिया ।

दृष्टि पटल विकृति (Retinopathy)

दृष्टिपटल की रक्तवाहिनियों पर सूजन होती है। रक्त बहकर पेशी में संग्रहित होता है, परिणाम स्वरुप दृष्टिपटल में रक्तस्त्राव दिखाई देता है।
लक्षण :- दृष्टि दोष, दृष्टिपटल मे बदल, अचानक अंधत्व होना ।
उपचार :- लेजर शस्त्रक्रिया, मधुमेह व उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण, अन्य समस्याओं का इलाज ।

नेत्र चिकित्सा के लिये महत्त्वपुर्ण सिद्धांत

आँख एवं सलग्न अवयवों रोग पर इलाज के लिये सामान्यत विविध प्रकार के उपचार उपलब्ध है, जैसे नेत्र ड्रॉप्स व दवाये। किंतु जरुरत पडने पर इंजेक्शन या अन्य इलाज महत्वपूर्ण होता है।

उपरी उपचार (Topical Administration) :-

* सहज रुप से दवा श्वेतपटल से नेत्रो में पिरोई जाती है जो परिणामकारक होती है ।
* निरंतर प्रयोग से आँखो के अंर्तभाग का उपचार होता है ।
* ड्रॉप्स द्रव्य के रुप में या गाढे द्रव्य के रुप में उपलब्ध ।
* आँखो को दवा कम समय संपर्क के रहने से अधिक बार ड्रॉप्स का उपयोग करना पड़ता है ।
* दवा पिरोने के पहले व बाद में हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिये ।
* ड्रॉप्स डालने के शीघ्र बाद आँखे बंद रखनी चाहिये, ताकि अपेक्षित परिणाम हो । ड्रॉप्स डालने के पश्चात अश्रुग्रंथी को दबाने से अतिरिक्त द्रव्य निकाला जा सकता है।

आँखो की मलम

* आँखो की मलम अध्यधिक समय स्थायी रहती है, इसलिये रात में प्रयोग में लानी चाहीये।
* उसका उपयोग लचकीला होने से दुसरे इलाज की आवश्यक नही।
* आँख के निचले हिस्से में मलम डालने के पश्चात आँख घुमाकर पुरे आँख मे फैलानी चाहिये।

अधिक होने पर पोछ कर साफ करनी चाहीये व अगली बार आँख को पुनः धोकर उपयोग करना चाहिये।

* मलम मे कारण धुंधला दिखाई देता है, किंतु मलम हटने पर यह स्पष्ट हो जाता है ।

आँखो के औषधउपचार की चुनौतियाँ

१) उपरी दवाओं का शोषण

अ) मलम से अधिक परिणामदायक, आंखो के शोषण वाहिनी से प्रवाहित।

ब) मध्यभाग नाक व अश्रुनिर्माणग्रंथी को दबाने से अधिक उपचार होता है । पलकों को दबाव मे रखना ।

२) अन्य दवाओं से उपचार

अ) एक से अधिक ड्रॉप्स की आवश्यकता होने पर बीच मे पाँच मिनट का अंतर होना आवश्यक।

ब) मलम व ड्रॉप्स एकसाथ वापरने की स्थिती में पहले ड्रॉप्स डाले, पश्चात ४-५ मिनट पर मलम डाले।

क) उपरी व रचनात्मक उपचार पुनः उपयोग तो नही हो रहा?

या आंतरक्रिया तो नही हो रही यह देखना होगा।

३) दुषित न हो इसका ध्यान रखे

अ) दवा वापरने के पहले तथा बाद में हाथों को अच्छे से धोयें, संसर्गजन्य नेत्र रोग होने की स्थिती में विशेष ध्यान रखे।

ब) आँख के ड्रॉप्स की बॉटल खोलने के पश्चात ३० दिनों के भीतर दवा उपयोग मे लायी जानी चाहिये।

संदर्भ :

1) www.npcb.nic.in

2) www.patient.co.uk

3) http://www.maha.arogya.gov.in/diseasesinfo/blindness/defauit.htm

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषद के औषधी महिती केन्द्र व्दारा जारी किया गया ।