

नेत्र सबसे मूल्यवान ज्ञानेन्द्रिय हैं,
इसकी बेहतर देखभाल कीजिए

सामुदायिक नेत्र सुरक्षा

ग्राविज्ञ

सामुदायिक नेत्र सुरक्षा

ग्राविस

सामुदायिक नेत्र सुरक्षा

अक्टूबर 2008

तकनीकी सहयोग

हेडकॉन

हेल्थ एनवायरनमेंट एण्ड डवलपमेंट कन्सोर्टियम

67 / 145, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर, 302022 (राजस्थान)

फोन: 0141-2792994 फैक्स : 0141-2790800

ई-मेल : hedcon2004@yahoo.com वेबसाइट : www.hedcon.org

प्रकाशक

ग्राविस

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,

3 / 458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)

फोन : 0291-2785317 फैक्स : 0291-2785116

ई-मेल : gravis@datainfosys.net वेबसाइट : www.gravis.org.in

सहयोग :

साइट सेवर्स इंटरनेशनल

www.sightsavers.org

हमारी आँखे

- मस्तिष्क के अलावा आँख सबसे जटिल इन्द्रिय होती है।
- आँखे करीबन 20 लाख से अधिक कार्य करने वाले अंशों से बनी होती हैं।
- आँखें 36 हजार जानकारीयों का विश्लेषण प्रति घंटे करने में सक्षम हैं।
- आँखें, सही परिस्थितियों में 14 मील की दूरी से भी मोमबत्ती की रोशनी की पहचान कर सकती हैं।
- सम्पूर्ण ज्ञान में 85 प्रतिशत योगदान आँखों का होता है।
- आँखे, मस्तिष्क की ओर जाने वाले 65 प्रतिशत रास्तों का उपयोग करती हैं।
- आँखे, पलभर में 100 माँसपेशियों व इन्द्रियों को सुचारु कर सकती हैं।
- आँखे, एक सामान्य जीवनकाल में, 240 लाख (24 मिलियन) दृश्यों को हमारे पास लाती हैं।
- बाहरी माँसपेशियाँ जिससे आँखें अपनी गतिविधियाँ कर पाती हैं, वह मानव शरीर का सबसे शक्तिशाली अंग है। यह अपनी जरूरत के हिसाब से भी 100 गुना अधिक शक्तिशाली है।
- आँखे मानव शरीर का एक ऐसा अंग है जो हर वक्त, दिन हो रात, शत प्रतिशत की सक्षमता से बिना आराम के काम कर सकती हैं। पलकों व आँखों की बाहरी माँसपेशियों को आराम चाहिए, मगर आँखों को नहीं।



- **फिर भी जरूरत है आँखों को आराम की अतः आँखों को पर्याप्त आराम दिजिए।**

प्रस्तावना

भारत में दृष्टिहीन लोगों की संख्या एक करोड़ 20 लाख है। इसका अर्थ यह है कि दुनिया का हर तीसरा दृष्टिहीन व्यक्ति भारत में निवास करता है। हम पर इस तरह के आंकड़ों को अब कोई असर नहीं होता। ऐसा इसलिए है कि अपने दैनिक जीवन में हमेशा ही इस तरह के भारी-भरकम आंकड़ों से हमारा सामना होता रहता है। पर जब हमारे किसी नजदीकी व्यक्ति के साथ इस तरह की घटना घटती है तभी हम स्थिति की गंभीरता को महसूस करते हैं।

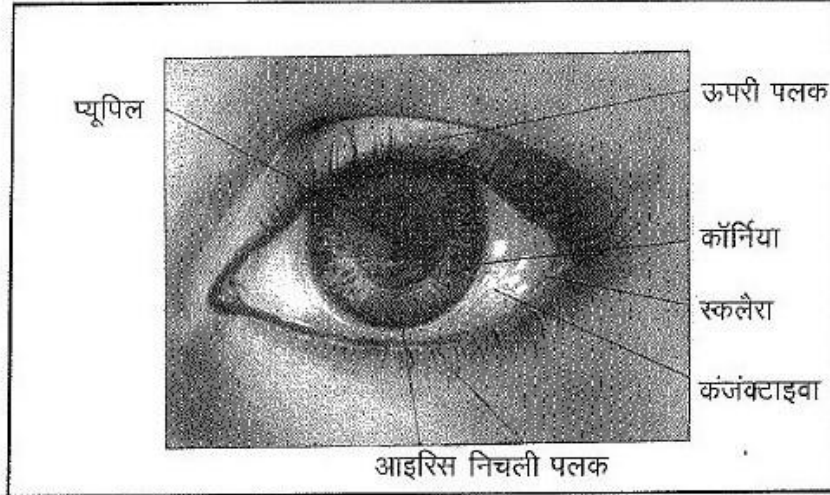
दुःख की बात यह है कि 80 प्रतिशत अंधता ऐसी होती है जिसका या तो इलाज हो सकता था या जिससे बचा जा सकता था परन्तु पर्याप्त ज्ञान न होने की वजह से अंधेपन का इलाज नहीं हो पाता।

इसलिए नेत्र देखरेख सेवाओं की जानकारी और उन तक पहुँच अंधता की रोकथाम और आँखों की बेहतर देखरेख को प्रोत्साहित करने में काफी योगदान कर सकती है। आँखें क्या हैं, आँखों की बीमारियाँ क्या हैं और ये कैसे होती हैं— इन बातों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करना ही इस पुस्तिका का उद्देश्य है। जैसा कि आप आगे पढ़ेंगे, भारत में दृष्टिहीन लोगों में से 80 प्रतिशत अंधेपन का शिकार नहीं बनते अगर उन्हें बीमारी की आरंभिक अवस्था में ही यह बुनियादी जानकारी मिल जाती कि आँखों की देखभाल कैसे करनी है।

आँख की सामान्य संरचना

आँख की प्रकृति व कार्यविधि एक कैमरे के समान होती है। जब हम किसी भी चीज के सामने जाते हैं या उन्हें देखते हैं तो किरणें सीधी दृष्टि पटल रेटिना पर जाती हैं। यह कोर्निया व लेंस को पार करके जाती है, तथा रेटिना के मध्य प्वाइंट में प्यूला पर उनका उल्टा प्रतिबिम्ब बनता है और उनकी सूचना ऑप्टिक नर्व में उपस्थित रेटिनॉल के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचती है और मस्तिष्क इनका निर्णय लेता है। फलस्वरूप व्यक्ति को आभास होता है कि सामने वाली वस्तु क्या है। यह क्रिया कैमरे की भांति बहुत तीव्र गति से होती है।

आँख की संरचना : - आँख की संरचना में निम्नलिखित भाग होते हैं -



1. **पलक** : - आँख की संरचना में पलकों का मुख्य कार्य आँख की सुरक्षा करना होता है। जैसे रेत, मिट्टी के कण, धाव, चोट व प्रकाश से बचाव करना। पलकों दो प्रकार की होती है। (1) ऊपरी पलक (2) निचली पलक। पलकों पर बाल उगे हुए होते हैं जिन्हें Eye lash कहते हैं। जो आँख की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।
2. **कंजकटाइवा** : - कंजकटाइवा आँख की एक पतली परत होती है। इसमें तेल ग्रंथियां होती है जो तेल का स्रवन करती है तथा आँख को गीला (ल्यूब्रिकेट) बनाये रखती है।
3. **कोर्निया** : - आँख में बाहर की ओर उभरा हुआ काला व पारदर्शी भाग कोर्निया कहलाता है। इस भाग के पारदर्शी होने के कारण ही प्रकाश या प्रतिबिम्ब की किरणें आसानी से मेक्युला पर पहुँचती है।
4. **आइरिस** : - कलर वाला भाग आइरिस कहलाता है। इससे ही आँख का कलर भूरा व काला होता है।
5. **प्यूपिल (पुतली)** : - यह आइरिस का सेन्टर होता है। इससे संकुचन व सिंकुचन होता है। इसके आकार तथा फैलने व सिंकुडने की क्रिया से आँख की नई बीमारियों के बारे में पता चलता है।

6. लेंस : - यह क्रिस्टलीन होता है। यह लाइट के रेटिना पर फोकस कराता है।

आँख की कार्यप्रणाली

जब हम किसी भी वस्तु को देखते हैं तो वस्तु से परिवर्तित किरणें चमकीले व पारदर्शी भाग कोर्निया से होते हुए आँख में प्रवेश करती है। यदि चोट लगने या किसी प्रकार का संक्रमण होने से कोर्निया पर सफेदी आ जाती है तो किरणें आँख में प्रवेश नहीं करती है, जिससे साफ दिखाई नहीं देता है। कोर्निया के पीछे काले, भूरे, नीले रंग का घेरा होता है जो "आइरिस" कहलाता है। इनके बीचों बीच एक सुराख जैसी संरचना होती है जो पुतली के नाम से जानी जाती है। इसकी सहायता से किरणें कोर्निया से होती हुई पुतली में से आँख में जाती है। पुतली के अन्दर लेंस स्थित होता है यह लेंस बिल्कुल साफ व पारदर्शी होता है जिससे ये किरणें आसानी से रेटिना पर पहुँच जाती है। रेटिना का कार्य ठीक कैमरे की तरह होता है। कुछ बीमारियों जैसे डायबिटिक, रेटिनाइटिस, पिगमेन्टोसा आदि में किरणें रेटिना पर फोकस नहीं होती है, जिससे दिखना बन्द हो जाता है।

जिस प्रकार रोल को स्टुडियो में धुलवाया न जाये तो उस पर चित्र दिखाई नहीं देता ठीक उसी प्रकार रेटिना पर प्रतिबिम्बित आकृतियां मस्तिष्क द्वारा चित्र में परिवर्तित होती है। इस प्रकार रेटिना पर बनी आकृतियां मस्तिष्क को ऑप्टिक नर्व के माध्यम से रेटिना द्वारा प्रतिबिम्ब को संवेदनाओं में बदलकर मस्तिष्क तक भेजी जाती है। फलस्वरूप आकृति या वस्तु दिखाई देती है। यदि किसी कारणवश नसें कट जाती है या सूख जाती है या काम करना बन्द कर देती है तो प्रतिबिम्ब की सूचना मस्तिष्क तक नहीं पहुँच पाती है। फलस्वरूप व्यक्ति अंधा हो जाता है।

रेटिना : - यह आँख को दृष्टि पटल होती है तथा इन्हीं पर प्रतिबिम्ब बनता है। इनमें दो फोटोरिसेप्टर होते हैं -

(1) रोड्स

(2) कोन्स।

यह लाइट की किरणों के इलेक्ट्रिक इम्पल्स में बदलता है। कोन्स विटामिन्स से बने होते हैं जो लाइट की चमक व कलर की पहचान कराते हैं तथा रोड्स रात्रि दृष्टि के लिये जिम्मेदार होते हैं।

ओप्टिक नर्व : – यह इलेक्ट्रिक सूचनाओं को ग्रहण करके रेटिनोल के माध्यम से इन्हें मस्तिष्क तक पहुँचाती है।

ऑख सम्बन्धी सामान्य बीमारियाँ

- मोतियाबिन्द
- ट्रैकोमा
- गम्भीर कंजक्टिवाइटिस
- विटामिन 'ए' की कमी
- ग्लुकोमा (रोहे)
- दृष्टिदोष
- टेरिजियम
- नासूर
- भेंगापन

मोतियाबिन्द

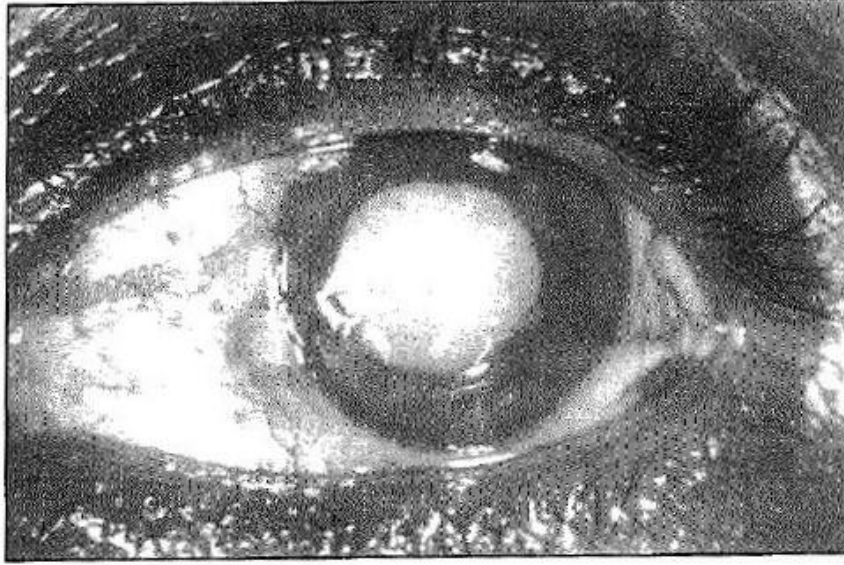
भारतवर्ष में मोतियाबिन्द अंधेपन का एक महत्वपूर्ण कारण है। प्रत्येक चार अंधे व्यक्तियों में से 3 व्यक्ति मोतियाबिन्द के कारण अंधे होते हैं। यदि अंधे व्यक्तियों की संख्या सीमित करनी है तो मोतियाबिन्द पर नियन्त्रण करना आवश्यक है।

मोतियाबिन्द ऑख के लेंस की बीमारी है। साधारणतः यह लेंस साफ एवं पारदर्शी रहता है जो प्रकाश किरणों को ऑख में जाने देता है। मोतियाबिन्द में ये लेंस सफेद हो जाता है और वह प्रकाश किरणों को अन्दर जाने देने से रोकता है। इसीलिये व्यक्ति को दिखाई देना बन्द हो जाता है और व्यक्ति अंधेपन की स्थिति में पहुँच जाता है। इस लेंस में सफेदी धीरे-धीरे बढ़ती जाती है और धीरे-धीरे ही दिखाई देना बन्द होता है। अतः मोतियाबिन्द में दृष्टि धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है। पूरे लेंस को सफेद होने में काफी समय लगता है।

कभी-कभी बच्चों में भी मोतियाबिन्द दिखाई देता है, इसका कारण गर्भावस्था के दौरान माँ द्वारा संक्रमण या हानिकारक दवाइयों के प्रयोग से बच्चे में स्थानान्तरित होता है। चोट, किसी दवा या डाइबिटीज द्वारा भी मोतियाबिन्द की शिकायत हो सकती है। लेकिन ये कोई महत्वपूर्ण कारण नहीं है। सबसे अधिक

महत्वपूर्ण कारण बढ़ती उम्र में प्राकृतिक रूप से मोतियाबिन्द होता है। उम्र सम्बन्धित मोतियाबिन्द सामान्यतः 40 वर्ष के बाद दिखाई देना शुरू होता है।

आयु सम्बन्धित मोतियाबिन्द के कारण : आयु सम्बन्धित मोतियाबिन्द का बिल्कुल सही कारण मालूम नहीं है। प्राप्त प्रमाणों द्वारा ये पता चलता है कि लम्बे समय तक सूर्य की रोशनी में कार्य करना एक महत्वपूर्ण कारण है। घरेलू इंधन द्वारा उत्पन्न धुआँ भी एक कारण हो सकता है। धूम्रपान, कुपोषण, बीमारी जैसे डाइबिटीज भी कारण समझे जाते हैं। मोतियाबिन्द पर इन सभी कारणों का मिला-जुला प्रभाव पड़ता है।



आयु सम्बन्धित मोतियाबिन्द के लक्षण

- दृष्टि का धीरे-धीरे लुप्त होना।
- बिना दर्द के आँख की रोशनी का कम होना।
- दृष्टि में धुंधलेपन की शिकायत होना।
- मरीज का बार-बार चश्मे का नम्बर बदलना।

धीरे-धीरे बिना दर्द के दृष्टि का कम होना मोतियाबिन्द का लक्षण है।

मोतियाबिन्द के चिन्ह :

- प्यूपिल एवं आसपास के हिस्से में सफेद या सलेटी रंग की पर्त दिखाई देना।
- दोनों आँखों का प्रभावित होना। एक आँख का अधिक प्रभावित होना।
- ऊँगली गिनने या दृष्टि परीक्षण कार्ड में दृष्टि का कमजोर होना।

प्यूपिल में सफेद या सलेटी रंग के जमाव का अर्थ मोतियाबिन्द हो सकता है।

मोतियाबिन्द का इलाज

- मोतियाबिन्द का एक मात्र सफल इलाज शल्य क्रिया द्वारा होता है। हालाँकि कई नीम-हकीम दवाई द्वारा लेंस की सफेदी को कम करने का आश्वासन देते हैं, लेकिन यह सत्य नहीं है। इन दवाइयों का प्रयोग खतरनाक है। इससे बचना चाहिये।
- ऑपरेशन द्वारा उपचार से पहले मोतियाबिन्द को पकने की कोई आवश्यकता नहीं है। जब भी मरीज को रोजमर्रा के कार्यों में मुश्किल अनुभव हो तो तुरन्त ऑपरेशन करवा लेना चाहिये।
- मोतियाबिन्द के इलाज में दो प्रकार के ऑपरेशन करवाये जा सकते हैं। पुरानी विधि के अनुसार ऑपरेशन द्वारा सफेद लेंस को निकालकर मरीज को मोटा चश्मा प्रयोग हेतु देते हैं, ये मोटे शीशे का चश्मा सीढ़ियाँ उतरते समय परेशानी देता है। व्यक्ति अगल-बगल ठीक से नहीं देख पाता है।
- प्रत्येक चीज मोटे चश्मे के कारण बहुत बड़ी नजर आती है और व्यक्ति अंधेरे में ठीक से नहीं देख पाता है कई बारे चश्मे खो जाने पर मरीज नया चश्मा नहीं खरीद पाता या खरीदने की क्षमता नहीं रखता है।
- नये ऑपरेशन में सफेद लेंस निकालने के बाद एक कृत्रिम लेंस को आँख में ही लगा देते हैं। इस विधि द्वारा सन्तुष्टिपूर्ण अच्छी दृष्टि प्राप्त होती है। कई शल्य चिकित्सक इस प्रकार की ऑपरेशन में प्रशिक्षित किये गये हैं। कृत्रिम लेंस लगाने के कारण इस प्रकार की ऑपरेशन में खर्च पुरानी विधि से थोड़ा अधिक आता है।

मोतियाबिन्द का एक मात्र इलाज ऑपरेशन है।

ट्रैकोमा

यह संक्रमण वाली बीमारी है और समय पर एवं उचित इलाज नहीं कराने की अवस्था में अंधापन का कारण बन सकती है। ट्रैकोमा एक अलग प्रकार की बीमारी है क्योंकि इसमें संक्रमण बचपन से आरम्भ होता है। लेकिन अंधापन 35 वर्ष की उम्र के बाद होता है।

ट्रैकोमा के कारण

ट्रैकोमा 'क्लेमीडिया ट्रैकोमेटिस' नामक जीव से होता है। यह गंदगी द्वारा व्यक्ति में फैलता है। मक्खियाँ चेहरे पर बैठकर आँख या नाक के स्राव को कीटाणुओं समेत दूसरे व्यक्ति के चेहरे तक ले जाती है। बार-बार होने वाला संक्रमण अन्ततः अन्धत्व की अवस्था तक पहुँचता है।

ट्रैकोमा की शुरुआत बचपन से होती है और अंधापन वयस्क अवस्था में होता है।

- ये बीमारी गर्म, गन्धे एवं शुष्क वातावरण वाले क्षेत्र में होती है। ये मौसम मक्खियों के प्रजनन के लिये अनुकूल होता है। इसके साथ ही, धूल आँख में खुजली पैदा करती हैं और आँख से पानी निकलने लगता है। ट्रैकोमा कम पानी वाले क्षेत्र में अधिक पाया जाता है। जहाँ लोग बार-बार चेहरा धोते हैं, वहाँ आँखों और नाक के स्राव द्वारा मक्खियों के आकर्षण को कम किया जा सकता है।
- एक वर्ष से कम आयु के बच्चों में ट्रैकोमा अधिक तेजी से फैलता है। जो माँ बचपन में ट्रैकोमा से संक्रमित होती है वह पुनः बच्चों के सम्पर्क में संक्रमित हो सकती है।

ट्रैकोमा संक्रमण माँ के सम्पर्क से बच्चों को हो सकता है।

ट्रैकोमा के लक्षण

प्रारम्भिक अवस्था में

- मरीज को आँखों में लालिमा की शिकायत हो सकती है।
- आँख में दर्द एवं खुजली हो सकती है।
- कुछ लोगों को आँख में धूल पड़ने जैसा अनुभव होता है।
- प्रारम्भिक अवस्था में ट्रैकोमा की जानकारी होना कठिन है क्योंकि यही लक्षण

अन्य बीमारियों जैसे कंजंक्टिवाइटिस में भी दिखाई देते हैं।

- ट्रैकोमा की प्रारम्भिक अवस्था में मरीज को आँखों में लालिमा, दर्द एवं खुजली तथा धूल पड़ने जैसा अनुभव हो सकता है।



बाद की अवस्था

- पलकों के आँख के अन्दर की ओर मुड़ने की शिकायत हो सकती है। जिसे बालों को बार-बार निकालना पड़ता है।
- मरीज की आँख में कार्निया वाले बीच के हिस्से में सफेदी का होना।
- पुराने मरीजों में धीरे-धीरे दृष्टि का कमजोर होना।
- ट्रैकोमा के बाद की अवस्था में दृष्टि का कमजोर होना, पलकों का भीतर मुड़ना, प्यूपिल का सफेद होना दिखाई देता है।

ट्रैकोमा के चिन्ह :

- प्रारम्भिक अवस्था में आँख के ऊपरी भाग का लाल होना।
 - पलकों का अन्दर झुककर कार्निया को छूना।
 - अन्तिम अवस्था में आँख के बीच के भाग में सफेदी दिखाई देती है।
- ये सफेदी मोतियाबिन्द की सफेदी से अलग प्रकार की होती है। मोतियाबिन्द में सफेदी ठीक

प्यूपिल के पीछे होती है। जबकि ट्रैकोमा में प्यूपिल के आगे सफेदी दिखाई देती है।

ट्रैकोमा का इलाज

- प्रारम्भिक अवस्था में 'टेट्रासाइक्लीन' द्रव्य द्वारा ट्रैकोमा नियंत्रित किया जा सकता है। इस दवाई को प्रतिदिन सुबह एवं रात में सोने से पहले चार-छः हफ्ते तक लगाते रहने से पूर्ण रूप से लाभ होता है।

इलाज बन्द होने की अवस्था में शुष्क एवं गन्धे वातावरण में व्यक्ति पुनः संक्रमित हो सकता है। इसलिये ट्रैकोमा का सबसे अच्छा इलाज धरेलू एवं व्यक्तिगत सफाई द्वारा सम्भव है।

- अधिक परिपक्व अवस्था में जब कार्निया सफेद हो जाता है और पलकें अन्दर ही ओर मुड़ जाती हैं, इस स्थिति में अंधेपन की अवस्था रोकने के लिये ऑपरेशन आवश्यक है।

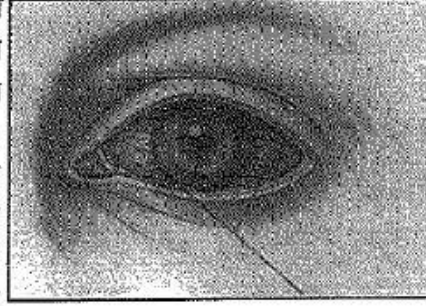
ट्रैकोमा का नियन्त्रण

- ट्रैकोमा के नियन्त्रण के लिये निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिये।
- पीने के स्वच्छ एवं सुरक्षित पानी की पर्याप्त उपलब्धता एक आवश्यक पहलू है। पानी की उपलब्धता से बच्चे बार-बार मुँह को धोकर साफ कर सकते हैं, जिससे बीमारी के फैलने में रोक लगेगी।
- एक दूसरे के तौलिया, तकिया, बिस्तर और रुमाल के प्रयोग को रोकना चाहिये, जिससे संक्रमण फैलने में नियन्त्रण रहेगा।
- धरेलू सफाई पर ध्यान देने से मक्खियाँ कम होगी। साथ ही घर के आसपास के वातावरण में कूड़े करकट एवं गन्दगी पर नियन्त्रण रखना चाहिये।
- जानवरों को घर के बाहर अलग स्थान पर रखना चाहिये। साथ ही इस स्थान पर सफाई रखकर मक्खियों की बढ़त पर नियन्त्रण रखना चाहिये।
- सभी बच्चों की आँखों में एक उँगली से काजल या सुरमा नहीं लगाना चाहिये। इससे एक आँख से दूसरी आँख में संक्रमण फैलने की आशंका रहती है।
- माताएं बच्चों की आँखे साड़ी के पल्लू से न पोछें।

सुरक्षित पानी की उपलब्धता और अच्छी, व्यक्तिगत एवं धरेलू सफाई द्वारा ट्रैकोमा को नियंत्रित किया जा सकता है।

गम्भीर कंजंक्टिवाइटिस

ये आँख से सम्बन्धित सभी बीमारियों में सबसे आम बीमारी है और विशेष रूप से गर्मियों के अन्त में एवं बरसात के मौसम के दौरान अधिकतर देखने में आती है। कंजंक्टिवाइटिस बीमारी का फैलाव आसपास के वातावरण में मक्खियों की संख्या की बढ़त पर निर्भर करता है। ये परिवार में एक व्यक्ति द्वारा दूसरे का तौलिया इस्तेमाल करने से भी तेजी से फैलती है। ये बीमारी उस जगह भी सामान्यतः फैलती है जहाँ साबुन एवं पानी की कमी होती है और कई लोग एक साथ रहते हैं।



कंजंक्टिवाइटिस के कारण

कंजंक्टिवाइटिस निम्न कारणों से होता है :

- बाहरी तापमान अधिक होने पर, नमी के द्वारा जीवाणुओं को अधिक बढ़ने के अवसर मिलते हैं।
- धूल, धूप एवं उपले (कण्डे) के धुरं के द्वारा लगातार आँख में खुजली रहती है और इससे अधिक संक्रमण की सम्भावना होती है।
- गन्दे वातावरण एवं गोबर की गन्दगी के कारण मक्खियों को पनपने का अवसर अच्छी तरह मिलता है। ये मक्खियाँ इसका संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में शीघ्रता से करती हैं।
- संक्रमित व्यक्ति के कपड़े एवं रुगाल का दूसरे व्यक्ति द्वारा उपयोग या संक्रमित व्यक्ति की आँख को छूने से शीघ्र फैलता है।
- अधिक भीड़-भाड़ में भी संक्रमण शीघ्रता से फैलता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता न होने पर भी मक्खियों द्वारा एक से दूसरे में संक्रमण फैलता है। कंजंक्टिवाइटिस मक्खियों की संख्या बढ़ने एवं मौसम के गर्म और नमी युक्त होने पर देखा जा सकता है। यह संक्रमण बहुत ही शीघ्रता से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को होता है।

कंजंक्टिवाइटिस के लक्षण :

- इस बीमारी में मरीज द्वारा अचानक एक आँख या दोनों आँख में लालिमा की शिकायत होती है।
- आँखों से चिपचिपे स्राव का बहाव होता है और इसके सूखने पर आँख के आसपास सफेद कणों का जमाव दिखाई देता है।
- मरीज को आँखों में दर्द एवं खुजली की शिकायत होती है।
- प्रकाश की ओर देखने पर भी दर्द की शिकायत होती है।

अचानक आँखों का लाल होना कंजंक्टिवाइटिस का सामान्य लक्षण है।

कंजंक्टिवाइटिस के चिन्ह :

- दृष्टि पर प्रभाव नहीं होता है।
- एक या दोनों आँखों का लाल होना।
- पलकें सूख जाती हैं।
- पलकें चिपकने लगती हैं।

कंजंक्टिवाइटिस में दृष्टि पर कोई प्रभाव नहीं होता है।

कंजंक्टिवाइटिस के उपचार

कंजंक्टिवाइटिस में किसी विशेष इलाज की आवश्यकता नहीं होती है। आँख को दिन में कई बार साफ पानी से धोना चाहिये। आँखों में बिना डॉक्टर की सलाह से कोई दवा नहीं डालनी चाहिये।

- मरीज को अलग तौलिया या रुमाल का इस्तेमाल करना चाहिये।
- आँख को छूने से पूर्व और बाद में अच्छी तरह से हाथ धोने चाहिये।
- मरीज को सूर्य के सीधे तेज प्रकाश से बचना चाहिये अन्यथा आँख में दर्द बढ़ जायेगा।
- कभी-कभी एन्टीबायोटिक दवाई आँख में चार से छः बार दिन भर में डालनी चाहिये।

यदि तीन दिनों के अन्दर लालिमा कम नहीं होती है तो मरीज को किसी आँख के डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये।

ऐसे में शिकायत कुछ जटिल कारणों से हो सकती है और यदि सही ढंग से उपचार न किया जाये तो आँख खराब हो सकती है। कंजंक्टिवाइटिस को बार-बार चेहरा धोने और दूसरे के तौलिया का प्रयोग न करके रोका जा सकता है।

कभी-कभी यदि कंजंक्टिवाइटिस का इलाज सही ढंग से अथवा सही वक्त पर ना किया जाये तो दृष्टि पर प्रभाव पड़ता है और समस्या जटिल बन जाती है। (खास करके छोटे बच्चों में)

नवजात शिशु में कंजंक्टिवाइटिस

गर्भवती महिलाओं की योनी में यदि कोई जीवाणु का संक्रमण है तब यह संक्रमण सन्तानों को भी लग जाती है। शिशु की आँखों में सूजन, लाली और चिपचिपा पीला स्राव निकलता है।

उपचार

- चिकित्सकीय परामर्श से आँखों में प्रतिघंटा जीवाणु रोधक दवा डालें।
- चिपचिपे स्राव को साफ पानी से धोयें।
- जीवाणु रोधक दवाई पिलाएँ।

विटामिन 'ए' की कमी

बच्चों में अन्धता का यह एक महत्वपूर्ण कारण है। इस बीमारी में रात्रि के समय दिखाई देने में कठिनाई होती है। यह स्थिति गरीबी एवं कुपोषण से सम्बन्धित है। विटामिन 'ए' की कमी अधिकतर अधिक बाढ़, सूखा, भूकम्प एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं के समय देखने में आती है क्योंकि ऐसे समय में अन्न की कमी हो जाती है। माताएं अक्सर इसे 'मुर्गी के अंधेपन' नाम से भी जानती हैं क्योंकि मुर्गियाँ रात में नहीं देख सकती हैं।

विटामिन 'ए' की कमी तीन वर्ष से कम उम्र के बच्चों में अन्धेपन का कारण होती है। विटामिन 'ए' की कमी सामान्यतः गर्भावस्था के दौरान दिखाई देती है, क्योंकि इस समय माँ को अधिक मात्रा में विटामिन 'ए' की आवश्यकता होती है।

विटामिन 'ए' की कमी तीन वर्ष से कम की उम्र के बच्चों में अन्धेपन का कारण होती है।

विटामिन 'ए' की कमी के कारण :

- भोजन में विटामिन 'ए' युक्त पदार्थों का न होना ही विटामिन 'ए' की कमी का सबसे प्रमुख कारण है।
- खसरे की बीमारी द्वारा भी विटामिन 'ए' की कमी होने का खतरा रहता है।
- कुछ अन्य बीमारियों जैसे श्वसन सम्बन्धी और दस्त एवं शरीर में पानी की कमी सम्बन्धी रोग द्वारा भी विटामिन 'ए' की कमी हो सकती है या खतरा रहता है। दस्त, पेचिश, आंतों में कीड़े भी विटामिन 'ए' की कमी पैदा करते हैं।
- हरी एवं पीली सब्जियों और फलों का कम मात्रा में सेवन भी इसका एक प्रमुख कारण है।

विटामिन 'ए' की कमी के लक्षण

- सबसे महत्वपूर्ण लक्षण है रात्रि के समय बच्चे अंधेरे में चौखट से, किसी पत्थर या पलंग से टकरा जाते हैं।
- अन्तिम अवस्था में उपचार न करने की स्थिति में दृष्टि का चले जाना भी देखा गया है।

अंधेरे में देखने में कठिनाई होना विटामिन 'ए' की कमी में सामान्य शिकायत है।

विटामिन 'ए' की कमी के चिन्ह

- बच्चे को अंधेरे कमरे में ले जायें लेकिन दरवाजा खुला रहने दें, जिससे कुछ प्रकाश कमरे में आता रहे। बच्चे को अंगुलियाँ गिनवायें, धीरे-धीरे कमरे को थोड़ा-थोड़ा बन्द करें और बार-बार अंगुलियाँ गिनवाने की प्रक्रिया दोहरायें। अन्त में दरवाजे को पूरी तरह से बन्द कर दें जिससे किसी भी प्रकार का प्रकाश कमरे में न जा सके और पुनः बच्चे से अंगुलियाँ गिनवायें। यदि बच्चे को रात में अन्धता की शिकायत है तो अंगुलियाँ नहीं गिन पायेगा जबकि आप आराम से गिन लेंगे।
- कार्निया के किनारे आँख का सफेद हिस्सा सूखा एवं सिकुड़ा सा लगता है।
- विटामिन 'ए' की कमी से दोनों आँखें बराबर प्रभावित होती हैं।
- दोनों ओर की स्कलैरा पर सफेद या सलेटी रंग के धब्बे (या धब्बा जो फीका, सूखा, खुरदरा तथा झुर्रीदार होता है) दिखाई देते हैं।

- परिपक्व अवस्था में आँख का काला भाग मुलायम और अन्त में सफेद हो जाता है।
- विटामिन 'ए' की कमी की अवस्था में दृष्टि का कमजोर होना या पूर्णतया समाप्त होना देखा गया है।
- सफेद या सलेटी रंग के उभरे हुये धब्बे आँख के सफेद हिस्से में देखे जा सकते हैं। यह साधारणतया दोनों आँखों में होता है।

विटामिन 'ए' की कमी के उपचार :

- जैसे ही बच्चे में विटामिन 'ए' की कमी दिखाई देती है, बच्चे को विटामिन 'ए' की दवा पिलानी चाहिये।
- समान मात्रा अगले दिन और उसके बाद दवा की मात्रा एक हफ्ते बाद देनी चाहिये।
- पहली मात्रा देने के बाद बच्चों को तत्काल आँख की डॉक्टर के पास भेजना चाहिये।
- बच्चे को विटामिन 'ए' युक्त भोजन देना चाहिये।

बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी की अवस्था में विटामिन 'ए' की दवाई दुरुस्त पिलवानी चाहिये।

विटामिन 'ए' की कमी की रोकथाम :

विटामिन 'ए' की कमी का इलाज करने से अच्छा है कि पहले ही विटामिन 'ए' की कमी होने को रोका जाये। वास्तव में रोकथाम बहुत आसान है। रोकथाम की पहुँच द्वारा विश्व के कई हिस्सों में विटामिन 'ए' की कमी के रोग में नियंत्रण हुआ है। विटामिन 'ए' की मात्रा शरीर में एकत्रित रहती है और प्रतिदिन एक छोटी मात्रा उपयोग में आती है।

- 6 महीने से तीन वर्ष के बीच बच्चों को प्रत्येक 6 माह में एक बार विटामिन 'ए' की एक खुराक देनी चाहिये। खसरे के टीके के साथ ही विटामिन की पहली खुराक दे देनी चाहिये। तीन वर्ष से ऊपर के बच्चों को लगातार खुराक देने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उनमें विटामिन 'ए' की कमी की आंशिक शिकायत होती है और उनमें अंधता नहीं हो सकती है।
- 6 से 12 महीने के आयु के सभी बच्चों को खसरे का टीका लगवाना चाहिये, साथ

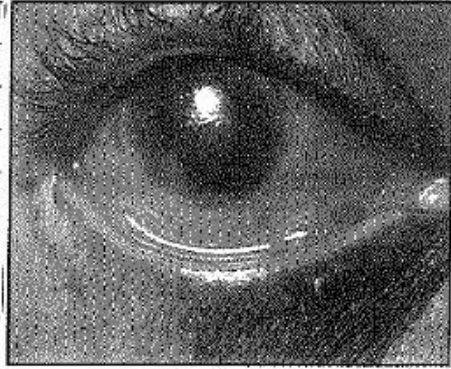
ही विटामिन 'ए' की खुराक भी देनी चाहिये।

- माँ के दूध में विटामिन 'ए' की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है, अतः माँ के दूध द्वारा कोलेस्ट्रम (जन्म के बाद पहले तीन दिन का माँ का दूध) बच्चों को आवश्यक रूप से दिया जाना चाहिये।
- दस्त द्वारा विटामिन 'ए' की कमी बढ़ती है। इसलिये दस्त रोकने के लिये पर्यावरण की स्वच्छता एवं सुरक्षित पानी की व्यवस्था होनी चाहिये।
- माँ को गृहवाटिका लगाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये, जिससे घर के लिये हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ मिल सकें।
- बच्चे के भोजन में विटामिन 'ए' की अच्छी मात्रा होनी चाहिये। ऐसी हरी पत्तीदार सब्जियाँ और पीले फल, पालक, मेथी, गाजर, आम, दूध आदि उपयोग में लानी चाहिये, जिसमें विटामिन 'ए' की अधिक मात्रा होती है।

उपचार से अधिक विटामिन 'ए' की कमी को रोकना उपयुक्त है।

ग्लुकोमा

इसे काला मोतिया भी कहते हैं, यह एक खतरनाक बीमारी है। इस बीमारी का इलाज न किये जाने की स्थिति में स्थायी रूप से दृष्टि समाप्त हो जाती है। ग्लुकोमा में आँख का अंधापन आँख की तंत्रिकाओं के स्थाई रूप से नष्ट होने के कारण होता है।



प्राथमिक स्तर पर ग्लुकोमा का पता चलना बहुत कठिन होता है

और इसमें तत्काल आँख के डॉक्टर द्वारा ध्यान देने की आवश्यकता पड़ती है। ग्लुकोमा होने का सही कारण ज्ञात नहीं है। ये किसी एक परिवार में दूसरे परिवार की तुलना में अधिक हो सकता है। इसलिये इसे वंशानुगत कारकों द्वारा होना भी मानते हैं।

ग्लुकोमा की जांच केवल आँख के डॉक्टर द्वारा की जा सकती है।

ग्लुकोमा के लक्षण :

- ग्लुकोमा के मरीज को सीधे देखने पर अच्छा दिखाई देता है, लेकिन अगल-बगल में स्पष्ट देख पाने में वह असमर्थ रहता है।
- मरीज को पास की दृष्टि कम होने की शिकायत रहती है।
- कुछ मरीजों को रोशनी के चारों ओर रंग-बिरंगे वृत्त दिखाई देते हैं।
- कुछ प्रकार के ग्लुकोमा में आँख में दर्द एवं लालिमा के साथ अचानक दृष्टि चली जाती है।

कुछ प्रकार के ग्लुकोमा में आँख में दर्द एवं लालिमा के साथ यकायक दृष्टि चली जाती है। और कुछ में धीरे-धीरे बिना किसी दर्द के दृष्टि चली जाती है।

ग्लुकोमा के चिन्ह :

केवल आँखों के डॉक्टर ही ग्लुकोमा की सही जांच कर सकते हैं। कुछ प्रकार के ग्लुकोमा में आँख में काले हिस्से के चारों ओर लाल दिखाई देता है और अन्त की अवस्था में दृष्टि चली जाती है। जिस प्रकार की बढ़ा हुआ रक्तचाप हृदय को नष्ट कर सकता है उसी प्रकार बढ़ा हुआ पानी का दबाव आँख में तंत्रिकाओं को नष्ट कर सकता है। यदि किसी परिवार में ग्लुकोमा या डायबिटीज हो तो व्यक्ति की जांच डॉक्टर द्वारा कम से कम प्रतिवर्ष की जानी चाहिये।

ग्लुकोमा के उपचार :

इसका उपचार दवाई एवं ऑपरेशन द्वारा किया जा सकता है। लेकिन उपचार की सलाह किसी आँख की डॉक्टर द्वारा ली जानी चाहिये।

ग्लुकोमा के रोगी के परिवार में 35 वर्ष से बड़े प्रत्येक व्यक्ति की आँख की जाँच प्रतिवर्ष होनी चाहिये।

ग्लुकोमा के उपचार से जो दृष्टि खो गई है वो वापस नहीं आती, बल्कि उपचार अंधत्व को उसी स्तर पर अटकाने के लिये किया जाता है ताकि आने वाले समय में व्यक्ति बिल्कुल अंधा न हो जाये। ग्लुकोमा के उपचार में इस्तेमाल की जाने वाली दवाई से ग्लुकोमा जड़ से समाप्त नहीं हो जाता बल्कि काबू में किया जाता है इसलिये एक बार दवा शुरू करने के बाद इसे हमेशा चालू रखनी पड़ती है।

दृष्टिदोष

प्रत्यावर्तन की समस्या सभी देशों में सबसे आम समस्या है। ऐसा देखा गया है कि एक गाँव में 1000 व्यक्तियों में 145-150 व्यक्ति इससे बाधित होते हैं। दुर्भाग्य से काफी समय तक समस्या का पता नहीं चलता है।

प्रत्यावर्तन की समस्या भारत में सबसे प्रमुख है।

कारण :

एक सामान्य आँख में, प्रवेश करने वाली किरणों द्वारा एक स्पष्ट तस्वीर रेटिना पर बनती है और हम उस आकृति को अच्छी तरह देखते हैं। कभी-कभी आँख की लम्बाई अधिक या कम होने पर कार्निआ में प्रकाश किरणों के प्रवेश द्वार की गोलाई बढ़ या घट सकती है। ऐसी स्थिति में किसी आकृति का प्रतिबिम्ब रेटिना पर न बनकर रेटिना के सामने या रेटिना के पीछे बनता है। इसलिये आकृति धुंधली दिखायी देती है। इस प्रकार के दोष को ही 'प्रत्यावर्तन सम्बन्धी दोष' कहते हैं। यदि आँख की लम्बाई सामान्य से कम है तो उसे 'दूर दृष्टि दोष' या 'हाइपरट्रोपिया' कहते हैं जिसमें प्रतिबिम्ब रेटिना के पीछे बनता है। 40 वर्ष की उम्र के बाद आँख की पेशियों की स्पष्ट प्रतिबिम्ब बनाने की क्षमता कम हो जाती है और निकट दृष्टि दोष की समस्या हो जाती है। यह स्थिति 'प्रेसबायोपिया' कहलाती है। यह स्थिति चश्मे द्वारा सुधारी जा सकती है।

- यदि आँख की लम्बाई सामान्य से अधिक है तो प्रतिबिम्ब रेटिना के सामने बनता है। इसके फलस्वरूप भी धुंधला प्रतिबिम्ब दिखाई देता है एवं स्थिति को 'निकट दृष्टि दोष' या 'मायोपिया' कहते हैं। इसमें दूर की वस्तुएँ देखने में परेशानी होती है।
- मायोपिया सामान्यतः बचपन में शुरू होता है और स्कूल जाने वाले सालों में बढ़ता है। अधिकतर मायोपिया 18-19 वर्ष तक बढ़ता है और उसके बाद बढ़ता नहीं है।
- मायोपिया बचपन में शुरू होता है और बच्चे को चश्मे की आवश्यकता होती है।
- प्रेसबायोपिया 40 वर्ष की आयु में प्रारम्भ होता है और इसमें चश्मे की आवश्यकता होती है।
- प्रौढ़ लोगों में नजदीक का काम करने में समस्या होती है और उन्हें चश्मे की आवश्यकता होती है।

- हाईपरमेट्रोपिया की शिकायत बच्चों में जन्म के समय से होती है और आयु बढ़ने के साथ-साथ कम होती जाती है। परन्तु कुछ बच्चों में हाईपरमेट्रोपिया के कारण आँख टेढ़ी हो जाती है। जिससे उनके दृष्टि विकास में बाधा पड़ती है। ऐसे बच्चों की चश्मों की जाँच अवश्य करवानी चाहिये।

लक्षण :

- बिना दर्द के कम दिखाई देता है।
- धुंधला एवं अस्पष्ट दिखाई देता है।
- कभी-कभी व्यक्ति को एक वस्तु के दो प्रतिबिम्ब दिखाई देते हैं।
- बच्चे ब्लैक बोर्ड पर लिखे अक्षरों को स्पष्ट देख पाने में असमर्थता जाहिर करते हैं।
- बच्चों को पढ़ाई या लिखाई करते समय कठिनाई होती है।
- कुछ लोगों द्वारा सिर दर्द या आँख पर दबाव पड़ने की शिकायत हो सकती है।

चिन्ह :

- मायोपिया – इससे पीड़ित बच्चा 20 फिट की दूरी से 'वाल परीक्षण कार्ड' पर लिखे अक्षर नहीं पढ़ सकेगा।
- बच्चा कक्षा में लगातार आँखें मलता और पलकें झपकाता रहेगा।
- बच्चा टेलीविजन पास से बैठकर देखेगा।
- कुछ बच्चों की पलकों पर छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं और कई बच्चे स्कूल में नोटिस बोर्ड से गलत उतारते हैं।
- जब बच्चे को कोई बोर्ड पेपर में या सुई जैसे छिद्र द्वारा देखने को कहा जाता है तो दृष्टि में सुधार आता है। इस जाँच के तरीके से यह पता चलता है कि दृष्टि दोष प्रत्यावर्तन सम्बन्धी दोष के कारण है न कि किसी अन्य आँख की बीमारी से है।

अन्य बीमारियाँ प्रस्तारी अर्म (टेरिजियम)

लक्षण – कार्निया पर मांस की परत जमने लगती है।

उपचार – सलाह दें कि सही समय पर उपचार न करने पर आँखों की रोशनी को हानि हो सकती है।

भेंगापन या टेढ़ी आँख

भेंगापन आँखों को संचालित करने वाली मांसपेशियों की शिथिलता के कारण अथवा दोनों आँखों के विभिन्न बिन्दुओं पर केन्द्रित होने के कारण हो जाता है, रोग के शुरुआत में रोगी को एक की जगह दो वस्तुएँ दिखाई देती हैं। बाद में भेंगी आँखवाला व्यक्ति एक समय में वस्तु को केवल एक आँख से देखता है और उसे वस्तु की गहराई का आभास नहीं होता।



रोग का यदि शुरुआत में ही पता चल जाये तो आँखों के व्यायाम द्वारा अथवा उपयुक्त चश्मे द्वारा इलाज हो सकता है। आवश्यकता पड़ने पर ऑपरेशन से भी भेंगापन को ठीक किया जा सकता है।

नासूर

- आँखों से पानी तथा चिपचिपा स्राव आने लगता है। आँख की निचली पलक में नाक के पास दबाने से पानी या चिपचिपा स्राव आता है। आँख में जलन होती है।
- समय पर उपचार करने से नासूर ठीक हो सकता है।
- जीवाणु रोधक मरहम का प्रयोग करें।
- नेत्र चिकित्सक की सलाह लें।

आँखों की बेहतर देखभाल

आँखों की देखभाल करना व इनको स्वस्थ रखना आवश्यक है। वैसे, प्रकृति ने भी इनकी रक्षा का प्रबंध किया है। अरिथ से बनी हुई कोठरी, जिनमें हमारे नेत्र रहते हैं, भली प्रकार इनकी रक्षा करती है। अगले भाग की रक्षा के लिए दो पलकें हैं। धूल के कणों से रक्षा के लिए पलकें तथा किनारों पर बाल हैं। आँखों की भीतरी बनावट और व्यवस्था भी इस प्रकार की है कि पूरी आयु हमारी आँखें स्वस्थ रह सकती हैं, परन्तु आज के आधुनिक जीवन में पर्यावरण, गलत खान-पान, विटामिन 'ए' की कमी, दूरदर्शन तथा फिल्म अधिक देखने से लोगों विशेषकर बच्चों की आँखें खराब रहने, दृष्टि कमजोर हो जाने, जल्दी ही चश्मा लग जाने की शिकायत हो जाती है। थोड़ी सी सावधानी से आँखों के रोगों से बचा जा सकता है और आँखों को स्वस्थ रखा जा सकता है।

नेत्र रोग के कारणों को दूर करना

जिन कारणों से नेत्र रोग हो जाते हैं, वे निम्नलिखित हैं। सर्वप्रथम कारणों को दूर करना चाहिए :-

- सिर में चोट लगना।
- विष या उत्तेजक वस्तुओं का सेवन।
- नेत्रों में धुँआ लगना।
- नेत्रों में धूल आदि पड़ना।
- तेज गर्मी या सूर्य की ओर देखना।
- बार-बार महिन वस्तु का अवलोकन।
- वीर्य के वेग को रोकना।
- अति स्त्री प्रसंग।
- धातु विकार।
- दन्त रोग।
- दाँत उखड़वाना।
- तेज बिजली की रोशनी में काम-काज।
- चलती गाड़ी में पढ़ना-लिखना।

- अपर्याप्त भोजन ।
- अनिद्रा ।
- तम्बाकू आदि नशीली वस्तुओं का सेवन ।
- अति परिश्रम ।
- पलकें बार-बार न मारना ।
- किसी वस्तु को एक टक देखना ।
- चित्त लेट कर पढ़ना ।
- मिट्टी के तेल वाली ज्योति में पढ़ना ।
- रास्ते चलते पढ़ना ।
- दिन में कृत्रिम ज्योति का प्रयोग ।
- अधिक जागरण ।
- धूप में पढ़ना-लिखना ।
- तप्त भूमि पर नंगे पांव चलना ।
- किसी अजनबी स्थान पर जाकर वहाँ की बहुत सी वस्तुओं को एक साथ ही देखने की कोशिश करना ।
- आवश्यकता न रहने पर भी चश्मे का प्रयोग करना ।
- अधिक सिनेमा/टी.वी. देखना ।
- अपने सोने का स्थान खिड़की के ठीक सामने रखना ।
- भीड़-भाड़ की जगहों में अधिक समय व्यतीत करना ।
- पेट की खराबी ।
- घटते-बढ़ते रहने वाले प्रकाश में पढ़ना-लिखना ।
- दुखती आँखों से पढ़ना-लिखना ।
- रोगी नेत्रों की ओर देखना ।
- जब मन और नेत्र आराम करना चाहते हैं उस वक्त उनसे जबर्दस्ती काम लेना ।
- डर, चिन्ता, क्रोध आदि मानसिक उद्वेग ।

उपर्युक्त कारणों से जब शरीर में स्थित विजातीय द्रव्य नेत्रों के भीतर स्थित तरल पदार्थ में पहुँचकर उसमें कोई उपद्रव कर देता है तब दृष्टि-शक्ति कमजोर हो जाती है। इसी तरह जब दूषित द्रव्य नेत्रों की भीतरी झिल्लियों में चला जाता है जिससे कनीनिका के मध्य का बिन्दु तथा उसकी नाड़िया स्थानच्युत हो जाती है अथवा उन पर पर्दा आ जाता है, तब मोतियाबिन्द आदि अन्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

नेत्रों के लिये अब तक अनेक उपयोगी व्यायामों का आविष्कार हो चुका है। किन्तु अमेरिका के प्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक डॉक्टर बेट्स के नेत्र संबंधी व्यायाम सर्वाधिक फलदायक सिद्ध हुए हैं। नीचे कुछ उपयोगी चक्षु-व्यायाम दिये गए हैं। इनसे लाखों की संख्या में नेत्र रोगी अब तक लाभान्वित हो चुके हैं। इन व्यायामों को आरंभ करने के साथ ही आँखों पर चश्मा लगाना त्याग देना चाहिए। क्योंकि बिना चश्मा छोड़े इन व्यायामों से विशेष लाभ नहीं होता।

नेत्रों के व्यायाम

1. **पलक मारना** :- गिनती गिनो और हर एक गिनती पर पलक मारो अथवा दर्पण के सामने बैठकर पलक का अभ्यास करो अथवा एक घड़ी को कान के पास लगाकर उसके प्रत्येक टिक-टिक पर पलक मारो अथवा चलते समय प्रत्येक कदम पर पलक मारते चलो।
2. **दृष्टि पट पर चक्षु व्यायाम** :- दृष्टि पट से 10 फीट की दूरी पर खड़े हो जाओ, अपने एक हाथ की हथेली को गाय के कान जैसा बनाओ और उससे एक आँख को हल्के से ढको। अब दूसरी आँख जो खुली है उससे पलक मार-मार कर सब लकीरों के अक्षर पढ़ जाओ। जिनके नेत्र कमजोर हों वे भी यदि नित्य नियमानुसार यह दृष्टि पट पढ़ लिया करें तो कुछ समय बाद उनकी दृष्टि तीव्र हो जाएगी।
3. **पामिंग या आँखें ढकना** :- दृष्टि पट को दीवार में अच्छे प्रकाश में लगाओ। उससे 10 फीट की दूरी पर कुर्सी पर बैठ जाओ। दृष्टि पट की ऊँचाई उतनी होनी चाहिए जितनी आपकी आँखें। अब अपनी दायीं हथेली और अंगुलियों को गाय के कान की आकृति का बनाओ और उसे दायीं आँख पर इस प्रकार रखो कि हथेली का गड्ढा आँख के ऊपर रहे और अंगुलियाँ कुछ तिरछी होकर बायीं भौंह के ऊपर होकर बायें कपाल को ढक ले। बायीं हथेली को भी ऐसा ही बनाकर बायीं आँख पर रखो। इस अवस्था में ढकी आँखों को खोलकर

देखो कि अंगुलियों के छिद्रों में से किसी से प्रकाश तो नहीं आ रहा है। यदि आता है तो उसे बंद करो और आँखें मूंद लो। अब किसी प्रिय वस्तु की मानसिक प्रतिमा देखो। घूमती चीजें जैसे झूला, चकई, लट्टू अथवा वृक्षों का हिलना आदि देखना चाहिए। 5-15 मिनट तक इस प्रकार ध्यान करने के उपरान्त एक हथेली को हटाओ और आहिस्ते से आँख खोलो और उससे पलक मार-मार कर दृष्टि पट के अक्षर पढ़ो। पहले तो अक्षर साफ और काफी काले दिखाई देंगे, पर कुछ देर बाद फिर धुंधले होंगे। ज्यों ही धुंधले अक्षर दिखने लगें, त्योंही उस आँख को हथेली से ढककर दूसरी आँख खोलो और उससे पलक मार-मार कर पढ़ना आरम्भ करो, फिर 'पामिंग' करना शुरू कर दो और 10-15 मिनट बाद पुनः उस आँख से भी अक्षर को पढ़ो। खड़े-खड़े 'पामिंग' नहीं करना चाहिये। लेटकर पामिंग किया जा सकता है। क्षीण दृष्टि वाले को दिन में कम से कम चार पांच बार 'पामिंग' करना चाहिए। उसे चाहिये कि 'पामिंग' करते-करते ही सो जाये और प्रातः काल उठते ही फिर 'पामिंग' करे। यदि दोनों नेत्र एक समान कमजोर हों तो दोनों आँखों को खोलकर अक्षर पढ़ने का अभ्यास करना चाहिये।

4. सूर्यमुखी व्यायाम :- प्रातः काल सूर्य की ओर मुख करके बैठ जाओ। नेत्रों को बंद कर लो। अब अपनी गर्दन, मस्तक और मुँदे हुए नेत्रों को दायीं तरफ से बायीं तरफ और बायीं तरफ से दायीं तरफ धीरे-धीरे घुमाओ जिस प्रकार साँप अपने फन को तुम्बी की आवाज पर हिलाता है। नेत्र सिर के साथ घूमते रहे। नेत्र स्वयं न घूमें और घूमें तो विपरीत दिशा में। इस प्रयोग को 10 से 30 मिनट तक करना चाहिये। फिर पीठ सूर्य की ओर करके ऊपर के प्रयोग नं. 4 की भाँति 'पामिंग' करना चाहिये। इस प्रयोग को प्रतिदिन दो बार करना चाहिये इससे नेत्र पीड़ा दूर हो जाती है। दृष्टि तीव्र होती है, आँखों की चकाचौंध दूर होती है, तथा आँखें निर्मल और निर्विकार हो जाती हैं।

5. सूर्यमुखी व्यायाम का दूसरा ढंग :- प्रातःकाल सूर्य की ओर मुँह करके आराम कुर्सी पर लेट जाओ ताकि सूर्य की किरणें आप के चेहरे पर पड़े। अब केले के पत्ते के एक टुकड़े के बीच में सूरज की ओर ताको पाँच मिनट तक हरा-हरा दिखाई देगा। सूरज को नहीं ताकना चाहिये। 5 मिनट बाद केले के पत्ते के टुकड़े को फेंक दो और आँखों को मूंद लो। मुँदी हुई आँखों को सूरज की ओर किये 15 मिनट तक यों ही बैठे रहो। फिर छाया में जाकर 5 मिनट तक प्रयोग नं. 4 करो। बाद में आँखों को खोलकर उन्हें ठंडे पानी से छींटे मार-मार

कर धोओ। इस प्रयोग से भी सारे नेत्र विकार कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं।

- सूर्य के सामने बैठ जायें। नेत्रों से भूमि की ओर देखें और इस प्रकार नेत्रों को ऊपर करते जायें कि पलकें न उठें, केवल टुड्डी ऊँची होती जावे और सिर पीछे को झुकता जावे। टुड्डी इतनी उठनी चाहिए कि नेत्र सूर्य के निकट एक अंगुल नीचे का आकाश देख सके। पलक मारते रहें। अब घड़ी के पेण्डुलम की तरह धीरे-धीरे हिलना आरम्भ करें। बीच में हर दो-चार मिनट बाद 1-2 मिनट के लिये नेत्र बन्द कर लें। इस सूर्य व्यायाम के बाद नेत्रों के सामने धुंधलापन नहीं आना चाहिए। यदि ऐसा होता है तो व्यायाम में कोई गलती हुई है ऐसा समझना चाहिये। इस धुंधलेपन को दूर करने के लिये नेत्र स्नान और 'पामिंग' करना चाहिए।

6. प्राकृतिक भोजन :- नेत्र रोग अथवा किसी भी रोग की प्राकृतिक चिकित्सा करते समय प्राकृतिक भोजन पर काफी ध्यान देने की आवश्यकता होती है, अन्यथा उतना लाभ नहीं होगा जितना कि वास्तव में होना चाहिये। प्राकृतिक भोजन वह है जो मसाला, तेल, खटाई, विशेष नमक आदि उत्तेजक पदार्थों से रहित हो और जिसके पोषक तत्व आग पर रखकर और सड़ा-गला का नष्ट न कर दिये गये हों। मौसमी फल, शाक, अन्न अपनी प्राकृतिक अवस्था में तथा कच्चा दूध उत्तम प्रकार के प्राकृतिक भोजन हैं।

- नेत्र-रोगों में भोजन के लिये विटामिन 'ए' से युक्त खाद्य पदार्थ बड़े लाभप्रद होते हैं, जैसे मक्खन, गोभी, शलगम, मंथी का साग, गाजर, टमाटर, सोयाबीन, हरा धनिया और सहजन की हरी फलियां आदि। विटामिन 'बी' 'सी' और 'डी' वाले पदार्थ भी नेत्र रोगों में लाभकारी होते हैं।

7. उषःपान :- उषःपान केवल नेत्रों के लिये ही नहीं, अपितु समस्त शारीरिक रोगों के लिये अमृत तुल्य है। इसका नित्य प्रयोग करने से नेत्र विकार दूर होकर दृष्टि तीव्र हो जाती है, बुद्धि बढ़ती है और पेट साफ रहता है तथा अन्य रोग आप से दूर हो जाते हैं।

छोटी-छोटी मगर महत्वपूर्ण बातें

- प्रातः काल हरी घास पर नंगे पांव चलने और भोजन करने के बाद अपनी गीली हथेलियों को आँखों पर रगड़ने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।
- प्रातः काल बिस्तर त्यागते ही सर्वप्रथम मुंह में जितना पानी भरा जा सके उतना

भरकर दूसरे जल से आँखों को 20 बार झपट्टा मारकर धोना चाहिए। ऐसा करने से नेत्रों की ज्योति वृद्धावस्था तक कम नहीं होगी।

- चांदनी रात में चांद की तरफ कुछ देर तक देखने से भी दृष्टि ठीक रहती है।
- पढ़ते-लिखते समय रोशनी बायीं ओर से आनी चाहिये। पुस्तक आँख से 12-14 इंच की दूरी पर होनी चाहिये। पुस्तक जितनी नजदीक रखकर पढ़ी जायेगी आँखों पर उतना ही ज्यादा जोर पड़ेगा। पढ़ते समय झुकना या हिलना आँखों के लिये अत्यन्त हानिकारक है। पढ़ते समय बार-बार पलकें मारते रहना नितान्त आवश्यक है। पढ़ने-लिखने के समय यदि सामने की कोई वस्तु देखनी हो तो पहले एक पल के लिये आँखें बन्द कर लें, फिर उस वस्तु को देखें।
- जब कोई वस्तु ऊपर-नीचे या दायें-बायें हो और उसे देखना हो तो दृष्टि को बांकी तिरछी या ऊँची-नीची करके मत देखो। अपितु जब ऊपर देखना हो तो दुङ्डी को घुमाकर देखना चाहिये।
- रात्रि को जल्दी सो जाना चाहिए और गाढ़ी एवं पूरी नींद लेनी चाहिए। सोते समय नेत्रों को हथेलियों से ढक लें और किसी नीली वस्तु का ध्यान करते-करते सो जावें। प्रातः काल उठते ही 5 मिनट तक इसी प्रकार पुनः ध्यान करें और तत्पश्चात् आँखें खोल दें। इस प्रकार का ध्यान करने के लिए अन्य प्रिय वस्तु भी चुनी जा सकती है।
- कमजोर दृष्टि वालों के लिये दिन में दो बार 5-6 मिनट तक केवल आँखें मूंदकर रहना लाभदायक होता है।
- यदि नित्य प्रातः काल आँखें बन्द किये हुए 8-10 मिनट तक सूर्य की ओर मुंह करके बैठा जाये तो नेत्र ज्योति कभी कम नहीं होती। आँखें खोलकर सूर्य की ओर देखते हुए व्यायाम, खराब आँख वालों को नहीं करना चाहिए। सूर्य की ओर टकटकी लगाकर देखने से कभी-कभी सूर्यान्धता हो जाती है। स्वस्थ नेत्र वाले या जो पहले कुछ समय तक नेत्र बन्द किये हुए सूर्य की ओर ताकने का अभ्यास किये हों जिससे चोंध लगने का उसे डर न हो, ऐसे व्यक्ति नीचे लिखा त्राटक व्यायाम लाभ के साथ कर सकते हैं -
- प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद हाथ-मुँह धोते समय कम से कम 6 बार आँखों पर जल का झपट्टा मारें।

बच्चों की आँख साफ करना :

- यदि बच्चे की आँख चिपकती है तो उसे बराबर साफ करना चाहिये।
- विशेष रूप से सुबह सोकर उठने के बाद आँख की सफाई जरूर करनी चाहिये।
- माँ को एक साफ रूई के टुकड़े को साफ पानी में भिगोना चाहिये।
- बच्चे को आँखें बन्द करने के लिये कहना चाहिये।
- माँ को बच्चे की आँख बीच से शुरू करके किनारे की ओर साफ करनी चाहिये।
- एक बार इस्तमाल के बाद रूई को दुबारा इस्तमाल नहीं करना चाहिये।

चश्में की देखभाल :

- प्रयोग के बाद चश्मे को हमेशा कवर में रखना चाहिये।
- यदि चश्मे को मेज पर रखना है तो लेंस को ऊपर की ओर करके रखना चाहिये।
- प्रतिदिन चश्मे को साफ कपड़े से साफ करना चाहिये।
- चश्मे के शीशों को गीला नहीं पोछना चाहिये, उन्हें अपने आप सूखने देना चाहिये।
- चश्मे को खरोंच आने से बचाना चाहिये।
- परिवार में या पड़ोस में एक-दूसरे के चश्मे का उपयोग नहीं करना चाहिये।

लक्ष्य 2020 - दृष्टि का अधिकार (विजन 2020 - दि राइट टु साइट)

विजन 2002 - राइट टु साइट नामक कार्यक्रम का उद्देश्य वर्ष 2020 तक ऐसी अंधता को जड़ से मिटाना है जिससे बचा जा सकता है। यह कार्यक्रम अंधता का मुकाबला करने में जुटे सभी साझेदारों और व्यक्तियों को रोकी जा सकने वाली और इलाज लायक अंधता को जड़ से मिटाने का साझा लक्ष्य प्राप्त करने में टोस और समन्वयपूर्ण तरीके से सक्षम बनाएगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के सहयोग से चलने वाला विजन 2002 कार्यक्रम असल में रोकी जा सकने वाली अंधता को दूर करने के लिए भूमंडलीय पहलकदमी है, जिसके प्रमुख कार्य इस प्रकार हैं :

- एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दे के रूप में अंधता के बारे में जागरूकता को बढ़ाना।
- अंधेपन के प्रमुख कारणों को दूर करना।
- आँखों की देखरेख के लिए नेत्रविज्ञानियों और अन्य चिकित्साकर्मियों को प्रशिक्षित करना।
- आँख से संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए एक आधार-रचना तैयार करना।
- इस संबंध में उपयुक्त टेक्नोलॉजी विकसित करना।

'विजन 2020' कार्यक्रम में राष्ट्र संघ की संस्थाएं, सरकारें, आँखों की देखरेख करने वाली संस्थाएं, चिकित्सक और स्वास्थ्य कर्मी, परोपकारी संस्थाएं एवं व्यक्ति सक्रियता से भागीदार बनेंगे और इस तरह वर्ष 2020 तक इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अन्तर्राष्ट्रीय साझेदारी के अन्तर्गत मिल कर काम कर सकेंगे।

भारत में दूर किए जा सकने वाले अंधेपन के मुख्य कारण इस प्रकार हैं : भोतियाधिंद, अपवर्तक (रिफ्रेक्टिव) दोष के न सुधारना, ग्लॉकोमा, और बालपन अंधता। 'विजन 2020' देश में इन्हीं मुद्दों को लेकर काम करेगा।

जोधपुर शहर के प्रमुख अस्पताल

• अम्बिका हॉस्पिटल	2741316
• अपेक्स हॉस्पिटल	5106001
• आशा हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2741587
• आयुर्वेदिक हॉस्पिटल	2636395
• सिविल मेडिकल डिस्पेन्सरी	2511543
• धवन्तरी हॉस्पिटल	2741333
• धारीवाल नर्सिंग होम	2544065
• गोयल हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2625933
• गट्टानी हॉस्पिटल	2283312
• जे.के. मेटेनिटी एण्ड नर्सिंग होम	2433313
• जीवन ज्योति नर्सिंग होम	2753231
• जोधपुर हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2437566
• कलपतरु हॉस्पिटल	2755066
• कमला नगर हॉस्पिटल	2753466
• कमला नेहरु चेस्ट हॉस्पिटल	2753424
• कोठारी हॉस्पिटल	2754505
• एल.एन. मेमोरियल हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2433261
• लोक सेवा हॉस्पिटल	2752601 / 3
• एम.एच.यू. हॉस्पिटल	2548024
• महात्मा गांधी हॉस्पिटल	2636901
• मथुरा दास माथुर हॉस्पिटल	2438655
• मेन्टल हॉस्पिटल	2430344
• मिट्ट्री हॉस्पिटल	2513289

• मोगा हॉस्पिटल	2621813
• नैनसूख हॉस्पिटल	2757745
• नवजीवन हॉस्पिटल	2434605
• ओम किशन हॉस्पिटल	2710401
• परिवार सेवा संस्थान	2627405
• राजस्थान हॉस्पिटल	2540752
• राजदादी हॉस्पिटल	2625650
• रेल्वे हॉस्पिटल	2432302
• राठी हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2433261
• एस.जे. हॉस्पिटल	2613344
• सचदेवा हॉस्पिटल	2641529
• सागर नर्सिंग होम	2750337
• सम्पूर्णानन्द मेडिकल हॉस्पिटल	2636441
• सेवाराम रामरतन हॉस्पिटल पी. ली.	2640053
• श्री डेन्टल हॉस्पिटल	2616376
• श्री हॉस्पिटल	2438598
• सनसिटी हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर	2545455
• स्वास्तिक हॉस्पिटल	2757686-87
• ताराबाई रोटरी आई हॉस्पिटल	2432288
• तक्षशीला हॉस्पिटल	2641400
• ट्रिनीटी हॉस्पिटल	2432858
• उम्मेद हॉस्पिटल	2435196
• वसुन्धरा हॉस्पिटल	2613981
• पशु चिकित्सालय	2513938



ग्राविस

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,

3/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)

फोन : 0291-2785317 फ़ैक्स : 0291-2785116

ई-मेल : gravis@datainfosys.net वेबसाइट : www.gravis.org.in