

# आँखों की सुरक्षा करें



डॉ. गुरदीप सिंह

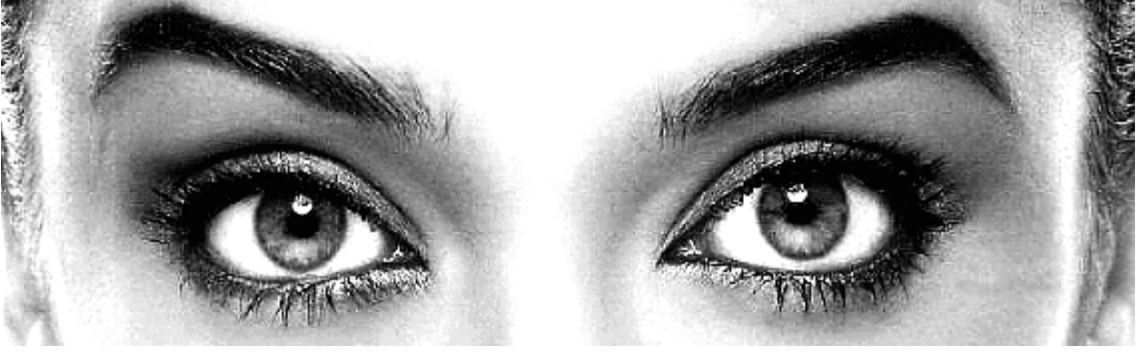
**म**नुष्य को हमेशा अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिये और अपने शरीर के सभी अंगों की समुचित देखभाल करनी चाहिये। फिर मामला जब नेत्रों का हो तो विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। सभी जानते हैं कि किसी भी प्रकार की विकलांगता हो तो जीना दूभर हो जाता है, इसलिये हमें चाहिये कि अपने नेत्रों की देखभाल ठीक तरह से करें।

नेत्र हमारे शरीर के बहुत ही महत्वपूर्ण अंग हैं। प्रकृति ने हमारे शरीर में इन्हें बहुत ही सुरक्षित स्थान दिया है। आँख के Socket में आँख सामने कि ओर छोड़कर बाकी सब तरफ सुरक्षित रहती है। सामने से, ऊपर व नीचे की पलकें आँख को ढंक कर सुरक्षा प्रदान करती हैं। इसके बावजूद हमें अपनी आँखों की देखभाल के मामले में सतर्क रहना चाहिये।

आधुनिक जीवन शैली में नेत्रों पर बचपन से ही बहुत जोर पड़ता है। पढ़ाई-लिखाई अन्य कामकाज, सिनेमा देखना और दूरदर्शन देखना सब निरन्तर नेत्रों को व्यस्त रखते हैं। नेत्रों के उपयोग एवं इनके विश्राम में उचित ध्यान देकर इनकी थकान को कम किया जा सकता है। इसके लिये आँखों का काम लगातार नहीं करना चाहिये। पढ़ते समय विद्यार्थी थोड़ा रुकें फिर आँख बंद करके उस पर मनन करें। ताकि सबक पक्का हो और नेत्रों को भी विश्राम मिले। T.V. भी लगातार आँखें गड़ाकर एवं बहुत पास से न

देखें। T.V. देखते समय कमरे में प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था हो। आजकल टेलिविजन पर कई प्रकार के कार्यक्रम दिखाये जाते हैं। मेरी आप लोगों को यही सलाह है कि चुने हुए कार्यक्रम ही देखें। खासकर बच्चों के मामले में इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वे ज्यादा देर तक न देखें, समय पर सोयें और समय पर जागें। पढ़ते समय प्रकाश की तीव्रता एवं दिशा सही होना चाहिये। प्रकाश ना अधिक तेज हो और ना अत्यंत कम। प्रकाश का स्रोत हमारे पीछे या दायें-बायें होना चाहिए। दायें हाथ से लिखने वालों के लिए प्रकाश ओर से आना चाहिये ताकि हाथ की छाया कागज पर न पड़े। आँख व पुस्तक के बीच की दूरी पच्चीस से तीस सेन्टीमीटर होनी चाहिये। इस दूरी से पढ़ने में कठिनाई हो तो आँख की जाँच करवा कर चश्मा





लगाना चाहिए। कभी भी लेटकर नहीं पढ़ना चाहिये।

यदि नेत्र से संबंधित कोई तकलीफ हो जैसे—आँखों से पानी आना, सिरदर्द, धुंधला दिखना, रात में न दिखना या रंगों की पहचान में गड़बड़ होने लगे तो तुरंत किसी नेत्र चिकित्सक से परामर्श लें। यदि चिकित्सक चश्मे की सलाह दें तो सही नंबर का चश्मा बनवाकर तुरंत लगाना शुरू करें। चश्मा लगाने वालों ने कम से कम साल में एक बार आँखों की जाँच करानी चाहिए। छोटे बच्चों की आँखें की भी नियमित जाँच होती रहना चाहिये।

सफाई के अभाव में तथा गंदे तौलियों, रूमाल या हाथ आँख में लग जाने से आँखों की बीमारियाँ हो जाती है। जैसे— Conjunctivitis, Trauchoma यानि रौहेँ आदि। आँखों को छूत की इन बीमारियों से बचने के लिए सफाई का ध्यान रखना चाहिए। दिन में दो बार आँखों को स्वच्छ शीतल जल से धोना चाहिए। यदि आँख में कोई Infection हो गया हो तो उसका तुरंत उपचार कराएं। घर में किसी की आँख आ गई हो तो उसका रूमाल व तौलिया दूसरे लोग इस्तेमाल न करें, ताकि एक व्यक्ति का Infection परिवार के दूसरे सदस्यों को न लगे।

आँखों को धूप, धूल तथा धुएँ से बचाएँ और काजल सुरमा जैसे सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग नहीं करें।

Infection के अलावा चोट से भी आँखों को बचाना चाहिए। कई काम ऐसे होते हैं जिनमें आँखें क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। उन्हें करते वक्त भी सावधानी बरतना आवश्यक है। वेल्डिंग का काम करने वालों को भी रोशनी से नुकसान पहुँचता है। यह काम करते समय काले चश्मे का प्रयोग अवश्य करें। ग्राइंडिंग का काम करने वालों को भी चश्मा पहनना चाहिए ताकि कोई ठोस कण सीधे आँख में न

चले जायें। रसायनों से काम करने वालों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि तेजाब या क्षार (Acid/Alkali) के छीटे आँखों में न गिर जायें। ऐसा होने पर बिना देर किये, आँखों को तुरंत ठण्डे पानी से लगातार बीस मिनट धोयें, फिर डॉक्टर को दिखायें।

गंद, गिल्ली डंडा और तीर कमान आदि बच्चों के प्रिय खेल हैं और ये ही इनकी आँखों में चोट लगने के आम कारण भी हैं। पिछले दिनों T.V. पर एक धारावाहिक महाभारत दिखाया गया था जिसने तीर—कमान के खेल को और भी लोकप्रिय बना दिया है। माता—पिता को चाहिए कि इस प्रकार के खेलों को प्रोत्साहन न दें। ओर बहुत छोटे बच्चों को खेलने के लिए नुकीले खिलौने न दें।

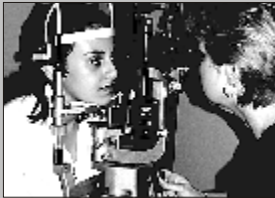
दीपावली के समय पटाखे छुड़ाते समय सावधानी रखें। होली के रंग भी नेत्रों को हानि पहुँचा सकते हैं। इनमें भी सावधान रहें।

आँखों का सही पौषण भी इनकी सुरक्षा के लिये जरूरी है भोजन में प्रोटीन व विटामिन 'ए' युक्त पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में लें। दूध, कच्चा नारियल, मक्खन, हरी सब्जियाँ, आँवला आदि का प्रयोग अधिक करना चाहिए। बचपन में विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी जैसे रोग हो जाते हैं।

भंगापन भी आँखें का एक रोग है जिसके बारे में लोगों में बहुत सी गलत धारणाएँ हैं, जैसे कि इसका इलाज संभव नहीं है या यह केवल बड़ी उम्र में ही ठीक करवाया जा सकता है। ये सामान्य तौर पर बिल्कुल गलत है। आँख का यह ऑपरेशन जितनी जल्दी हो सके करवा लेना चाहिए अन्यथा नजर कमजोर होने का खतरा बढ़ जाता है।

अब आँखों की कुछ खास बीमारियों का जिक्र करना चाहूँगा जैसे मोतियाबिंद, काँचबिंद आदि।

आजकल बच्चों में  
आँख का कमजोर  
होना आम शिकायत है।  
बच्चे पढ़ाई-लिखाई,  
सिनेमा देखना और  
टी.वी. देखना इन सब  
में लगातार नेत्रों को  
व्यस्त रखते हैं। नेत्रों के  
विश्राम में ध्यान देकर  
इनकी थकान को कम  
किया जा सकता है।



मोतियाबिंद एक ऐसा रोग है जो ज्यादातर वृद्धावस्था में ही होता है और कुछ कारणों से यह युवा, बच्चों और नवजात शिशु की आँखों में भी हो सकता है। हमारी आँख के अन्दर एक पारदर्शक लेंस होता है। जब किसी कारण से यह अपनी पारदर्शिता खो कर अपारदर्शक हो जाता है तो इसे मोतियाबिंद कहते हैं। एक बार मोतियाबिंद बनना शुरू होने पर इसे रोका नहीं जा सकता। मोतियाबिंद बनना शुरू होने पर नजर धुंधली होने लगती है, फिर दूर की नजर धीरे-धीरे कमजोर होने लगती है। मोतियाबिंद का आपरेशन कर देने पर नजर पहले जैसे हो जाती है।

नजर कमजोर होने का मतलब सिर्फ मोतियाबिंद होना ही नहीं होता। Optic Nerve यानि दृष्टि नाड़ी की खराबी जिसे काँचबिन्द कहते हैं, होने से भी नजर खराब हो सकती है। काँचबिन्द को काला मोतिया भी कहते हैं। यह आम तौर पर चालीस वर्ष की आयु के बाद ही होता है। इस बीमारी में अधिक समय तक आँख का दबाव बढ़ने से दृष्टि नाड़ी सूख जाती है। संध्या व रात में ठीक से न दिखना, सिर में अक्सर दर्द रहना, आँखें लाल होना या दर्द करना और प्रायः उल्टी होना आदि लक्षण काँचबिन्द की ओर संकेत करते हैं। अतः जब काँचबिन्द के लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ से आँखों की जाँच कराएँ। काँचबिन्द के कारण जो नजर नष्ट हो चुकी है इसका इलाज तो नहीं हो सकता लेकिन शेष नजर हो तो फिर भी बचाई जा सकती है।

कुछ लोग पास-पड़ोसियों की सलाह पर मोतियाबिन्द होना मान कर इसके पकने का इंतजार करते रहते हैं। ऐसे में कहीं काँचबिन्द या अन्य कोई रोग हो रहा हो तो देर करना घातक हो सकता है।

आँखों की इन बीमारियों के अलावा शरीर की अन्य बीमारियाँ भी आँखों को प्रभावित करती है, इनमें मधुमेह का जिक्र विशेष रूप से करना चाहूँगा। मधुमेह हमारी आँखों के लगभग हर भाग पर बुरा असर करती है। मधुमेह के रोगियों को चाहिए कि वे समय-समय पर खून में शर्करा की जाँच कराएँ और एक निश्चित मात्रा से अधिक न बढ़ने दें। ऐसे लोगों को साल में एक बार आँख के परदे की जाँच भी आवश्यक करानी चाहिए ताकि परदे में आई खराबी जिसे Diabetic Retinopathy कहते हैं, का शीघ्रता से पता चल सके और समय से इसका इलाज किया जा सके। आज Laser पद्धति से इसका बढ़ना रोका जा सकता है। वैसे भी पच्चीस वर्ष की उम्र के पश्चात साल में एक बार नेत्र विशेषज्ञ द्वारा आँखों की जाँच करानी चाहिए।

याद रखिए कि आँखों से ही यह दुनिया रोशन है। इसकी अहमियत मालूम पड़ती है, जब ये कमजोर होने लगती हैं। आँखों का पूरा ख्याल रखिए क्योंकि आपके सारे ख्वाब आँखों से ही पूरे होते हैं। ●●●

डॉ. गुरदीप सिंह  
नेत्र विशेषज्ञ

हाई-टेक आई सेन्टर, भोपाल