अध्याय १६

किन बच्चाहरूले उनीहरूको दृष्टि गुमाउँछन् र हामीले के गर्न सक्छौ

जब कोही व्यक्तिहरू स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै अन्धोपनको शिकार बन्छन्, तिनीहरू प्रायजसो शारीरिक र स्वास्थ्यजन्य (medical) कारणहरूमा ध्यान दिने गर्दछन्। यी दुई कारणहरू महत्वपूर्ण छन् र यी कारणहरूबारेमा यस अध्यायबाट जानकारी पाइनेछ। यी कारणहरू बाहेक समुदायमा अन्धोपनको रोकथाम गर्न, हामीले अन्धोपनको सामाजिकजन्य कारणहरू माथि पनि ध्यान दिनु पर्छ। उदाहरणका लागि धनीका भन्दा गरीब बच्चाहरूमा आँखासम्बन्धी संक्रमण र समस्या धेरै भएको देखिन्छ, किन ?

झुमादेवी र रमाको कथा

सिक्रेटारकी झुमादेवीको श्रीमान बस दुर्घटनामा परेर बितेका थिए। त्यसवेला झुमादेवीका तीनवटा साना साना बालबच्चाहरू थिए र गर्भ पनि रहेको थियो। केही महिना पछि उनले अर्को बच्चा जन्माइन्, त्यो बच्चाको नाम रमा राखिन्। श्रीमान वितेपछि उनको दैनिक कार्यमा परिवर्तन भयो र घरभित्रका कामका साथै घरबाहिरका कामहरूपनि बढे। चार जना बच्चालाई खुवाउन, झुमादेवीले धेरै समयसम्म काम गर्नुपर्थ्यो, त्यसकारण उनले रमाको पास्नी गरेपछि दुध चुसाउन छोडिन्।

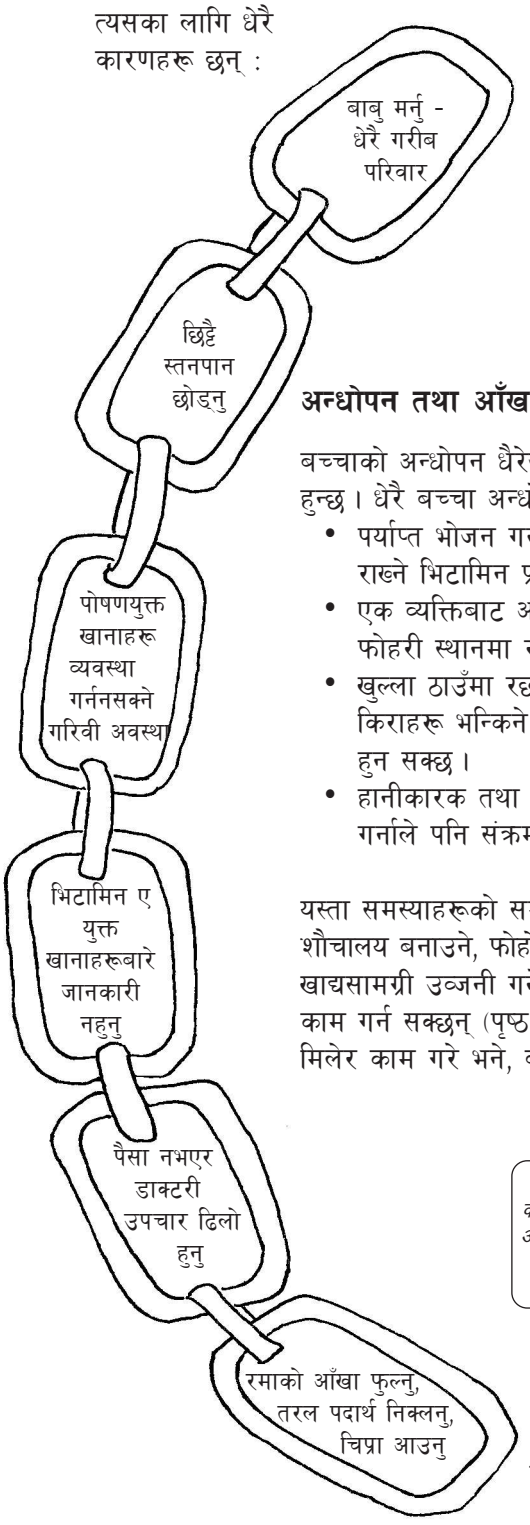
रमा १ वर्षको हुँदा, उसको बायाँ आँखा सुन्नियो। झुमादेवीले छोरीको आँखामा दुध आउदै गरेकी महिलाको दूध निचोरेर राख्न लगाइन्, यसो धामीलाई फुकफाक गर्न लगाइन् तर रमाको आँखामा सुधार आएन। केही दिनपछि रमाको आँखाबाट बाक्लो तरल पदार्थ निस्किन थाल्यो। झुमादेवी साह्रै चिन्तित भइन्। उनीसँग शहर लगेर डाक्टरलाई देखाउने पैसा पनि थिएन, तर, एकजना साथीले एक पटक गाँउको स्वास्थ्य चौकीमा भएपनि जचाऊ भनेकाले छोरीलाई त्यहाँ लगिन्।

स्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्यकर्मीले झुमादेवीलाई रमाको आँखाको दृष्टिशक्ति कम हुँदै गएको कारण उचित भोजन खान नपाएकाले भन्ने कुरा बताइन्। आँखा स्वस्थ राख्न बच्चाहरूले भिटामिन ए युक्त भोजन खाने गर्नु पर्दछ र भिटामिन ए सागसब्जी, पहेंला देखिने तरकारी र फलफूलहरूमा हुन्छ भन्ने कुरा बताइन्। त्यसवेला स्वास्थ्यकर्मीले रमालाई भिटामिन ए चक्की दिएर उपचार गरिन्। भिटामिन ए को मात्रा खाइसकेपछि पनि रमाको देब्रे आँखाको दृष्टिशक्तिको रोकथाम हुन सकेन, तर दाहिने आँखाको दृष्टिशक्तिको भने रोकथाम भयो।

आफ्नो छोरीको अलिकति भएपनि दृष्टिशक्ति बचेकोमा झुमादेवी खुसी थिइन्। अब उनी बच्चाको आँखाको लागि भिटामिन ए कति महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा अरु आमाहरूलाई सिकाउन चाहन्छिन्। उनी र स्वास्थ्यकर्मी मिलेर गर्भवती महिला र नानीका आमाहरूको वैठक राख्ने योजना बनाउँदैछन्। झुमादेवी अब गाउँका आमाहरूले कम दाममा राम्रो खाना खान पाउन सक्नेछन् र उनीहरूले आफ्नो तथा आफ्ना नानीहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्नेछन् भन्ने कुरामा आशावादी छिन्।

रमाको दृष्टिशक्ति किन गुम्यो ?

त्यसका लागि धेरै कारणहरू छन् :



यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका जानकारीले दृष्टि समस्याको स्वास्थ्यजन्य (medical) कारण र यसको उपचारबारे सिक्न मद्दत गर्नेछ। तर अन्धोपनको रोकथामका लागि समुदायले स्वास्थ्यजन्य (medical) कारणसँग असम्बन्धित सामाजिक कारणहरूमा पनि केही गर्नैपर्छ।

अन्धोपन तथा आँखाको समस्याका कारणहरू

बच्चाको अन्धोपन धेरैजसो पोषणयुक्त खानाको कमी या संक्रमणको कारणले हुन्छ। धेरै बच्चा अन्धो हुने कारणहरु निम्न छन् :

- पर्याप्त भोजन गर्न नपाउनु, वा उनीहरूको भोजनामा आँखालाई स्वस्थ राख्ने भिटामिन प्रर्याप्त मात्रामा नहुनु।
- एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा रोग या संक्रमण सर्नसक्ने भीडभाड या फोहरी स्थानमा रहनु तथा कार्य गर्नु।
- खुल्ला ठाउँमा रछ्यान तथा दिशापिसाब गर्ने स्थान भएका, झिंगा र अरु किराहरू भन्किने स्थानमा संक्रमण बढी फैलने कारणले पनि अन्धोपन हुन सक्छ।
- हानीकारक तथा अनावश्यक जटिबुटि तथा परम्परागत औषधि राख्ने गर्नाले पनि संक्रमणलाई अझ बिगार्दै लान्छ।

यस्ता समस्याहरूको समाधान एक व्यक्तिले एक्लै मात्र गरेर सक्दैन। तर शौचालय बनाउने, फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने र स्वस्थ्य रहनकालागि आवश्यक खाद्यसामग्री उव्जनी गर्ने तरिकाहरू खोज्न समुदायका व्यक्तिहरु सबै मिलेर काम गर्न सक्छन् (पृष्ठ १६८ हेर्नुहोस्) यदि समुदायका व्यक्तिहरु एक आपसमा मिलेर काम गरे भने, बच्चाहरूमा हुने अन्धोपन धेरै रोकथाम गर्न सकिन्छ।

रमाको देब्रे आँखाको दृष्टिशक्ति गुम्छ ।

रतन्धो, सुरुखा आँखा र जेरोथाल्मीया (भिटामिन ए को कमी)

आँखा स्वस्थ्य राख्नका लागि, मानिसहरूले भिटामीन ए युक्त खाना खानु आवश्यक हुन्छ। भिटामीन ए विभिन्न फलफूल, सागसब्जीहरू र कलेजो मासुमा पाइन्छ। भिटामीन ए युक्त खाना पर्याप्त मात्रामा खान पाएको बच्चाको आँखाको बाहिरी भाग भिजेको र स्वस्थ अवस्थामा हुन्छ। धेरै गरीब बच्चाहरूले भिटामीन ए युक्त खानाहरू पर्याप्त मात्रामा खान पाउँदैनन् जसको कारण उनीहरूको आँखा सुख्खा हुन थाल्छ। यस अवस्थालाई "सुख्खा आँखा" भनिन्छ।

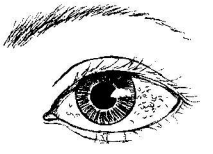
गाडा पहेला र हरिया सागसब्जीहरू र राता वा सुन्तला जातका फलफूलहरूमा भिटामीन ए हुन्छ। भिटामीन ए माछा, दुध, अण्डा र कलेजोमा पनि हुन्छ।

प्राय बच्चाहरू अन्धोपन हुने कारणमा पर्याप्त मात्रामा भिटामीन ए नपाउनु नै हो। यस्तो कारण विशेष गरी अफ्रिका र दक्षिण एशियामा देखिएको छ। यस्तो भिटामीन ए को कमी धेरैजसो ६ महिनादेखि ६ वर्षका बच्चाहरूमा हुन्छ। आमाको दुधबाट पर्याप्त मात्रामा भिटामिन ए प्राप्त हुनेहुनाले स्तनपान मात्र गर्ने गरेका ६ महिना भन्दा मुनिका बच्चाहरूमा यसको कमी हुने गर्दैन।

भिटामिन ए को कमीका लक्षणहरु

१. शुरुमा, बच्चालाई अध्यारोमा देख्न गाह्रो हुन्छ, अथवा अध्यारो भएपछि बाहिर खेल्न मन गर्दैन।

२. त्यसपछि, आँखाहरू सुख्खा देखिन थाल्छन्। आँखाको सेतो भागको चमक कम हुँदै जान्छ, चाउरिन थाल्छ र सो भागमा साना साना खैरो थोप्लाहरू बन्न थाल्छन्। यी थोप्लाहरु साबुनको फीज जस्तै देखिन्छन्।



३. पछि, आँखाको नानी पनि सुख्खा र धमिलो हुन्छ र सो नानीमा सानो खोपिल्टा पनि आउन सक्नेछ।

४. अन्त्यमा, आँखको भाग नरम हुन्छ, फुल्दै जान्छ वा फुट्छ र जसको कारण अन्धो बनाउँछ।

उपचार

- ३ मात्रा भिटामिन ए दिनुहोस् । पहिलो मात्रा, बच्चालाई 'रतन्धो' वा सुख्खा आँखा भएको कुरा थाहा पाउना साथ तुरुन्तै दिनुहोस् । दोस्रो मात्रा, अर्को दिन, त्यसपछि तेस्रो मात्रा १४ दिन पछाडि मात्र दिनुहोस् ।

एउटा क्यापसुलमा भिटामिन ए को ५०,००० आइ. यू. (अन्तराष्ट्रिय इकाइ) हुन्छ । भिटामिन ए को मात्रा उमेर अनुसार तोकिएको हुन्छ । सो तलको तालिकामा दिइएको छ :

उमेर	एक मात्रा
६ महिनाभन्दा मुनि	१ क्याप्सुल
६ महिनादेखि १ वर्षसम्म	२ क्याप्सुल
१ वर्षदेखि माथि	४ क्याप्सुल

नोट : एकपटक बच्चाको गुमिसकेको दृष्टिशक्ति औषधिउपचारपछि पनि फर्केर आउदैन । तर उपचार गर्दाको बखत बचेको दृष्टिशक्ति जति छ त्यति भने गुम्नबाट रोक्न सकिन्छ ।

रोकथाम :

- संभव भएसम्म लामो समयसम्म आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनु होस् – कम्तिमा १ वर्षसम्म तर सक्नुहुन्छ भने त्यो भन्दा लामो समयसम्म
- बच्चाले हरेक दिन भिटामिन ए युक्त खानाहरू खाए खाएनन् यकिन गर्नुहोस् ।
- बच्चालाई दादुरा आएको अवस्थामा भने, भिटामिन ए युक्त थप खानाहरू दिने गर्नुहोस् ।

दादुरा (रुबिओला)

दादुरा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिबाट सर्ने सरुवा रोग हो । कुपोषित वा पखाला लागेर कमजोर भएको बेला बच्चालाई दादुरा भएमा यस्तो अवस्थामा सो विरामी बच्चाको आँखाको दृष्टिशक्ति केही मात्रामा वा सबै गुम्न सक्छ ।

दादुराका लक्षणहरू

- ज्वरो आउनु, नाकबाट पातलो सिगाँन बग्नु र खोकी लाग्नु
- आँखा रातो हुनु
- शरीरभरि राता राता बिमिराहरू निस्कनु ।

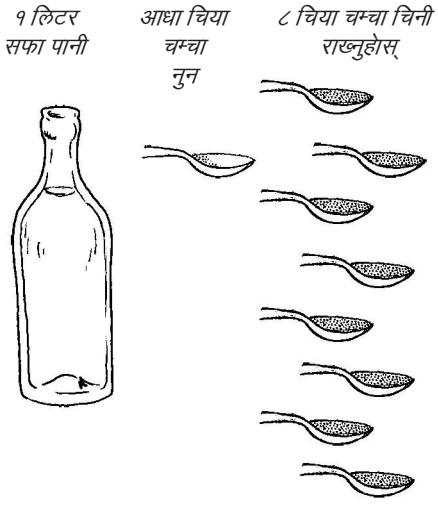
उपचार

- बच्चाले आराम गराउने, पानी धेरै पिउन लगाउने, र स्वस्थ खाना खुवाउने । यदि बच्चाले दूध चूस्न सकेन भने स्तनबाट दुध निचोरेर कचौरामा राखेर खुवाउनु पर्छ ।
- बच्चालाई दादुरा भएको कुरा थाहा हुनासाथ सकेसम्म छिटो उमेरअनुसार भिटामीन 'ए' को एक मात्रा दिनुहोस् । यसो गरेमा 'सुख्खा आँखा' हुनबाट बचाउँछ ।
- पखाला लागेको बेला पुनजर्लीय पेय वा जीवनजल दिनुहोस् । (पुनजर्लीय पेय बनाउने तरिका अर्को पृष्ठमा दिइएको छ, सो हेर्नुहोस्) । यसले पखाला लागेको बेला बच्चाले गुमाएको तरल पदार्थ र पोषणतत्व पुर्ताल गर्छ । पुनजर्लीय पेय बजारमा जीवनजलको नामले पनि पाइन्छ । तर, यस्तो पेय घरमा बनाउन सकिन्छ ।

पुनजर्लीय पेय बनाउने तरिका

यदि तपाई सक्नु हुन्छ भने, पिउनका लागि आधा ग्लास फलफूलको रस, नरिवलको पानी वा पाकेको केरा मिचेको थप्नु होस्। यी चीजहरूमा पोटासियम नाम मिनरल हुनेहुनाले बिरामी बच्चाको रुची जाग्छ र अरु खाना र पिउने चिज खान खोज्छ।

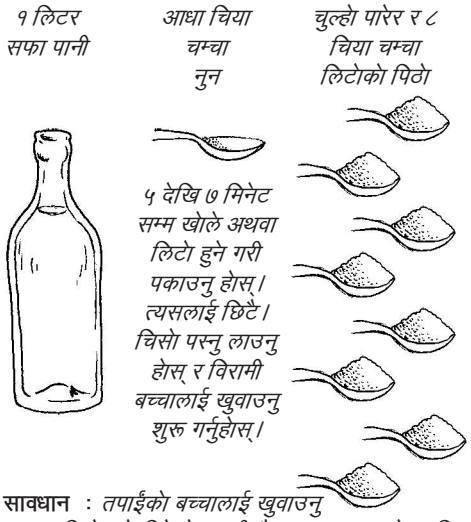
१. **नूनचिनी पानी बनाउने तरिका:** (चिनीको सट्टा गुड या सक्खर प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ।)



सावधान : *चिनी हाल्नु भन्दा पहिले, पानी चाख्नु होस् र यो आँसु भन्दा चर्को जस्तो हुनुहुदैन।*

२. **जीवनजल बनाउने तरिका**

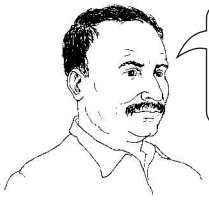
लिटोको पिठो र नूनसँग (पिठोमा चामलको पिठो उत्तम हुन्छ। तर तपाईंले मसिनो पीसेका मकैको पीठो, गहुको पीठा जुनेलो अथवा पाकेको र मिचेको आलुहरू प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ।)



सावधान : *तपाईंको बच्चालाई खुवाउनु भन्दा पहिलो त्यो बिग्रेको छ की छैन थाहा पाउनको लागि प्रत्येक पटक चाख्नु होस्। लिटोहरू गर्मीमा केही घण्टामा नै बिग्रन सक्छन्।*

रोकथाम :

- बच्चालाई दादुराको खोप लगाइदिनु होस्। यो खोप बच्चाको उमेर ६ महिना देखि ९ महिना भित्रमा लगाइदिनु पर्छ। यो खोप गाउँकै स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क पाइन्छ।
- कसैलाई दादुरा भएमा उबाट बच्चालाई टाढा राख्नु होस्।
- कसैलाई दादुरा आएको छ भने, विरामीका ओछ्यौउने, लुगाहरु र खाने भाडाहरू छुट्टै सफा गर्नुहोस् र अरु परिवारका सामानहरुसँगसँगै होइन।

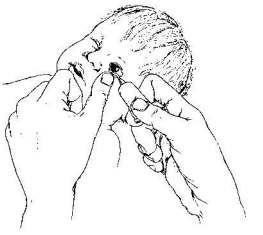


प्राय दादुरा गम्भीर बिमार होइन। तर बच्चाहरू खान नपाएर वा सफा पानी नपिएको कारण पखाला लागेर कमजोर भएका बेला दादुरा जस्तो बिमार पनि खतरनाक हुन्छ। यो वास्तवमा गरिबी कै कारण हो जसले कैयन बच्चाहरू अन्धो हुन्छन्

नवजात शिशुको आँखाको संक्रमण

सबै नवजात शिशुहरूलाई आँखाको संक्रमणबाट बचाउनु पर्छ। यसका लागि जन्मिनासाथ उसका आँखामा १ प्रतिशत टेट्रासाइक्लिन, इरेथ्रोमाइसिन, वा क्लोरामफेनिकोल आँखाको मलम लगाइदिनु पर्छ। यदि यी औषधीहरू पाउन सकिँदैन् भने, तपाईले २.५ प्रतिशत को पोभिडोन, आयोडिनको मिश्रण पनि प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ। यो झन् पाइदैन।

पानीमा उमालेको चिसो भइसकेको सफा कपडाले बच्चाको आँखा सफा गरिदिनुहोस्। आँखाको तल्लो परेला तानेर आँखाभित्र पनि मल्हम राखिदिनुहोस्। आँखा बाहिरका भागमा मलम दलेर केही पनि हुँदैन।



जन्मेको केही समयमा नै बच्चाको आँखामा संक्रमण भएमा यसले उसलाई अन्धो पनि बनाएदिन पनि सक्छ। आँखाको संक्रमण सूक्ष्मजीवको कारणले हुनसक्छ, यदि आमालाई कुनै संक्रमण छ भने बच्चा जन्मिदा नै उसको आँखामा संक्रमण भएको हुन सक्छ। यस्तो संक्रमण खासगरी गोनोरिया वा क्लामिडिया जस्ता यौनजन्य संक्रमणका सूक्ष्मजीवहरुको संक्रमण हुनसक्छ। धेरै व्यक्तिहरुमा लक्षणहरू पनि नदेखिइने हुनाले यस्ता संक्रमण भएको थाह नै पाइदैन। यसकारण नवजात शिशुकी आमालाई संक्रमण भएको पनि थाहा नहुने हुनाले जन्मेको केही घण्टामा नै नवजात शिशुको आँखाको मलम लगाइदिनु राम्रो हुन्छ। माथिको बक्स हेर्नुहोस्।)

यदि बच्चा जन्मेको केही दिनमा, उसको आँखा राता भयो, सुन्नियो र आँखाबाट पीप आयो भने, उसको आँखामा संक्रमण भएको हो र जन्मिनासाथ आँखाको मलम लगाई नै दिएको भएता पनि उसको तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ। उसका आमा र बाबु दुवैको उपचार गर्नुपर्छ।

बच्चालाई हुने संक्रमणका लक्षणहरू

- आँखा रातो हुनु र सुन्निनु
- आँखाबाट पीप आउनु
- कचेरा र चिप्राले आँखाको दुवै परेला बन्द हुनु खासगरी सुतेर उठ्दा

गोनोरिया वा क्लामिडियाका महिलामा देखिने लक्षणहरू

- योनी मार्ग वा गुद्वारबाट पहेलो वा हरियो स्राव बग्नु
- पिसाब फेर्दा दुख्नु वा पोल्नु
- ज्वरो आउनु
- तल्लो पेट दुख्नु
- संभोग गर्दा दुख्नु वा रगत आउनु
- वा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिनु

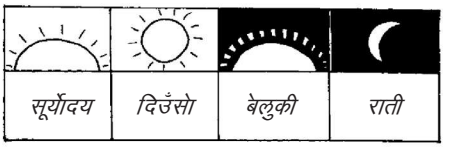
याद गर्नुहोस् आमालाई संक्रमणका कुनै लक्षण देखिएको छैन भने **तर बच्चालाई संक्रमण भएको देखिएको छ भने बच्चाको त उपचार गर्नुपर्छ**। यसका साथै आमा र बुबा दुवैको पनि उपचार गर्नु आवश्यक छ।

बच्चाको उपचार:

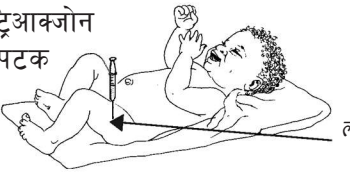
सफा कपडा र सफा पानीले सकेसम्म छिटो आँखाको पीप निकाली दिनु पर्छ।

बच्चालाई २ किसिमका औषधीहरु चाहिन्छ ।

मुखबाट इरेथ्रोमाइसिन झोल खुवाउनु होस्।
यो ४० मी ग्रामको झोल १४ दिनसम्म दिनको ४ पटक खुवाउनु होस्।



साथै:
१२५ मी ग्रा.को सेफट्रिआक्जोन सुई मांसपेशीमा एक पटक मात्र लगाइदिनु होस्।



बच्चालाई सुइ लगाउनको लागि बच्चाको तिघ्राको माथिल्लो भाग उत्तम हुन्छ

यदि नवजात शिशुको आँखामा २ हप्ता भन्दा अघि देखि रातो हुने, सुन्निने र आँखाबाट पीप आउने भएको छ भने, अथवा यी समस्याहरू २ हप्ता भन्दा अघिदेखि आउने जाने भइरहेको छ भने, तपाईंको बच्चालाई अरु औषधी र फरक खालको औषधी चाहिन्छ। यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्।

टिप्पणी: यदि बच्चाको आँखाको केही केही दृष्टि गुमीसकेको छ भने, औषधिले फर्काउन सक्दैन। तर औषधीले उसको बचेको दृष्टि गुम्नबाट रोकथाम गर्न सक्छ।

बच्चाको आमा र बाबुको उपचार

आमालाई र उसको साथीलाई (श्रीमान्लाई) दुइ किसिमको औषधीहरु चाहिन्छ)

यदि महिलाको स्तनपान गराउँछ भने पनि यी औषधीहरू लिनु सुरक्षित हुन्छ।

५०० मि.ग्रा. को इरेथ्रोमाइसिन दिनको ४ पटक	**अथवा**	५०० मी.ग्रा एमोक्सीसिलिन दिनको ३ पटक १० दिनसम्म लिनुहोस्।
साथै: मुखबाट ४०० मी.ग्रा. सेफिक्ससिम एक पटक मात्र खानु होस्।	**अथवा**	२५० मी.ग्रा. सेफट्रिआक्जोन मांसपेशीमा एक पटक मात्र नलगाउनुहोस्।

महिलाहरू आफ्नो दम्पत्तिलाई कण्डम प्रयोग गर्न र उनीहरूको यौनस्वास्थ्य सुरक्षित गर्ने कुरा भन्न सक्दैनन् भने उनीहरूलाई गोनोरिया तथा क्लामिडिया जस्ता यौनजन्य संक्रमण हुने जोखिम भइरहन्छ। यदि धेरै महिलाहरूले आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सके बच्चाहरू कम संख्यामा मात्र अन्धो हुन्छन्

ट्राकोमा

ट्राकोमा त्यस्तो रोग हो जुन झिंगाले सर्छ। एकपटक यो मानिसमा संक्रमित भएपछि उपचार नगरे यो रोग विस्तारै कडा हुदैजान्छ र धेरै वर्षपछि आँखालाई क्षति पुऱ्याउँछ। ट्रकोमा धेरैजसो गरीब, र सफा पानी कम उपलब्ध भएका भीडभाड वस्तीमा रहने व्यक्तिहरुलाई हुने गर्दछ।

लक्षणहरू:

१. ट्रकोमा शुरु हुँदा आँखा रातो आँखा भिजेको र आँखा दुख्छ। तर कहिले काही यसमा शुरुको लक्षण देखिँदैन।

२. लगभग एक महिना पछि :
   - साना साना पहेलो सेतो अथवा गुलाफी खैरो थोपाहरू पलक (eyelid) को माथिल्लो भाग भित्र आउँछ।
   - आँखाको रंगित भागको माथिल्लो छेऊ बादलिएको जस्तो देखिन्छ।
   - आँखाको सेतो माथिल्लो भाग हल्का रातो हुन्छ।

३. वर्ष दिन पछाडि पछि, पलक (eyelids) भित्रको डल्लोहरू हराउँदै जान्छ र सेतो खतराहरू छोड्छ। यी खतहरूको परेलाहरूलाई आँखातिर तान्नेछ, यो चिलाइरहन्छ र अन्तमा अन्धोपनको कारण बन्छ।

उपचार:

आँखामा औषधी कसरी लगाउने भन्ने कुरा सिक्नको लागि पृष्ठ १६० हेर्नुहोस्।

१ प्रतिशत टेट्रासाइक्लिन अथवा इरेथ्रोमाइसिन आँखाको मलम दुइवटै आँखा भित्र दिनको ३ पटक

अथवा

३ प्रतिशत टेट्रासाइक्लिन अथवा इरेथ्रेमाइलिन आँखाको मलम दिनको १ पटक लगाउनु होस्।

यो ३० दिनसम्म गर्नुहोस्। यो मलम घरका अरु बच्चाहरूको आँखामा पनि लगाइदिनु होस्।

ट्रेकोमाले छोड्दै गएको अवस्थामा, संक्रमण पलकको भित्रबाट आधा अथवा अझ बढी ठिक हुँदै गएता पनि, इरेथ्रोमाइसिन मुखबाट १४ दिनसम्म खुवाइरहनु होस्।

उमेर	**इरेथ्रोमाइसिनको मात्रा**
३ वर्ष भन्दा कम उमेरको	७५ देखि १५० मी.ग्रा खानासँग दिनको ४ पटक
३ देखि ७ वर्ष सम्म	१५० मी.ग्रा. खानासँग दिनको ४ पटक

रोकथाम :

शौचालय बन्द गरेर राख्नु होस्। बच्चालाई शौचालय गएपछि आफ्नो हात साबुन पानीले धुनु पर्छ भनेर सिकाउनु होस् र त्यसको पालना गराउन आफू कडा पनि हुनुहोस्।

मोतियाबिन्दु

बच्चालाई मोतीयाबिन्दु हुँदा, लेन्स (आँखाको नानीकोभित्रपट्टिको भाग) सेतो वा दुध रंगको हुन्छ। यसले गर्दा बच्चाले राम्रोसँग देख्न सक्दैन, सबै चीजहरू बादलले छोपे जस्तो लाग्छ। मोतियाबिन्दु एउटा वा दुवै आँखाहरूमा हुन सक्छ।

मोतियाबिन्दु साधारणतया वृद्धहरुलाई हुन्छ। तर कुनै कुनै शिशु र बच्चाहरूमा पनि भएको पाइन्छ। मोतियाबिन्दु वंशानुगत हुन सक्छ या आँखामा जखम भएका कारणले पनि हुन सक्छ। प्रायजसो मोतियाबिन्दु हुनुको कारण थाहा हुँदैन। कहिले काही तीन महिनाको गर्भको बेला दादुरा भएको कारण मोतियाविन्दु हुन्छ। दादुराले मोतियाविन्दुका साथै श्रवणशक्ति पनि नास गर्न सक्छ। यसकारण जुन बच्चालाई मोतियाविन्दु भएको छ उसको श्रवणशक्तिको पनि जाँच गर्नुहोस्। मोतियाबिन्दु हुँदा कुनै किसिमको दुखाइ हुदैन।

लक्षणहरु :

- आँखाको दृष्टि कमजोर र धमिलो हुँदै जाने र समय बित्दै जाँदा अझ बिग्रन्छ।
- मोतियाविन्दु बाहिरबाट नै देख्न सकिने हुन्छ। शुरुमा, आँखाको नानीको कालो भाग खैरो हुँदै जान्छ र त्यसपछि सेतो हुन्छ।

उपचार :

मोतियाबिन्दुको औषधि छैन। यसको उपचारका लागि शल्यक्रिया गर्नु आवश्यक हुन्छ। शल्यक्रिया गरेपछि, पावरवाला चस्मा लगाउनु पर्छ।

रोकथाम :

- गर्भवती महिलाहरू दादुरा वा ज्वरो तथा डाबर आएको जो कोहीबाट पनि टाढा रहनुपर्छ।
- बच्चाहरूमा मोतियाबिन्दुका लक्षणहरू देखिएका छन् ध्यान दिनुहोस् र शंका लागे तुरुन्तै उपचार गराउनु होस्।

भैंसी भुसुनाले टोकेर हुने अन्धोपन

भैंसी भुसुनाले टोकेर हुने अन्धोपन साना सूक्ष्मजीवले हुने रोग हो। यस सूक्ष्मजीवलाई मसिनो भिंगा वा "भैंसी भुसुना" ले एकव्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्ने गर्छ। यस्तो भुसुनाले टोकेको वेला सूक्ष्मजीव छालाभित्र छिराइदिन्छ। यदि यी सूक्ष्मजीव आँखामा पुगे भने, त्यो अन्धोपनको कारण हुनु सक्छ।

भैंसी भुसुनाको पछाडिपट्टि चुच्चो हुन्छ र तलको चित्रजस्तै यो सानो हुन्छ।

लक्षणहरु :

- छालामा गाठोहरु बन्छन् र यस्ता लोलाहरु विस्तारै बढ्दै जान्छन् र लगभग १ देखि साढे दुई इन्चसम्मका हुन्छन्।
- सूक्ष्मजीव शरीरमा फैलिन थाल्छन् र शरीर चिलाउन थाल्छ।
- ढाड, काँध, वा कम्मर आदि दुख्छ (वा पुरै शरीर दुख्छ)।
- छाला परिवर्तन हुन्छ। ढाड वा पेटको छाला बाक्लो, कालो हुन थाल्छ वा कत्ला पर्नेछ। त्यसपछि बुढो मान्छेको छाला जस्तो चाउरी पर्छ।
- आँखामा विभिन्न समस्याहरु हुन्छन्। शुरुमा आँखा रातो र भिजेको हुन्छ, त्यसपछि एकदमै दुख्छ र चिलाउँछ। त्यसपछि आँखाको नानीमा धमिलो र खाडल हुन्छ। (पृष्ठ १५ हेर्नुहोस्) अन्त्यमा मानिस अन्धो हुन्छ।

उपचार:

भैंसी भुसुनाले टोकेर हुने अन्धोपनको औषीधहरु छ, तर कुनै कुनै औषधीले बच्चाहरूलाई हानि पनि गर्न सक्छन्। यसकारण स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएरमात्र औषधिको प्रयोग गर्नु पर्दछ। यदि यसको सुरुमै उपचार भयो भने निको हुन सक्छ। त्यसैले यस्तो अन्धोपनको लक्षण देखिनासाथ बच्चालाई स्वास्थ्यकर्मीकहाँ लगी हाल्नुहोस्।

रोकथाम :

- भैंसी भुसुनाले बगिरहेको पानी, खोला, झरना छेउछाऊ सन्तानवृद्धि गर्ने कार्य गर्दछ। यसकारण खोलाको बगरतिरका झाडी र झारहरु फाडेर सफा राखियो भने यस्ता भुसुनाले सन्तान बृद्धि गर्न पाउदैन र यसको संख्या बढ्न पाउदैन।
- यस्तो भुसुनाले दिउँसो टोक्ने हुनाले विशेष गरेर दिउँसो घरबाहिर सुत्ने नगर्नुहोस्। भूल टागेर सुत्ने गर्दा यसभित्र भुसुनाले टोक्न सक्दैन।
- भुसुनाले टोकेर हुनसक्ने अन्धोपनका लक्षणहरू बच्चाहरूमा देखिएका छन् कि ध्यान दिने गर्नुहोस्। याद गर्नुहोस् : जतिसक्दो छिटो उपचार गरिन्छ, यो निको पार्न सकिन्छ।
- भैंसी भुसुना नियन्त्रण कार्यक्रमहरूमा सहयोगी हुनुहोस्।

आँखाका चोटपटकहरु

बच्चाहरूको आँखामा घरभित्र भएका एसिड, भाडा माझ्ने पाउडर, भाडाकुँडा चम्काउने पदार्थहरू जस्ता विभिन्न रासायनिक पदार्थहरू परेर चोटपटक लाग्ने गर्दछ। यदि यस्ता रासायनिक पदार्थहरू आँखामा परे भने, तुरुन्तै आँखालाई चिसो र सफा पानीले पखाल्नुहोस्। रासायनिक पदार्थहरूको पोलाई वा असर नहराउन्जेलसम्म या १५ देखि २० मिनेटसम्म पखाल्नु होस् र तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मी देखाउनु होस्।

जुन आँखामा रासायनिक पदार्थहरू परेको छ, सो आँखामात्र पखाल्नुहोस् र पखाल्दा अर्को आँखामा पानी नपरोस् भनेर सावधान रहनुहोस्। जुन आँखामा रासायनिक पदार्थ परेको छ त्यतैतिर बच्चाको टाउको ढल्काई सुताउनुहोस् र पानीले पखाल्न थाल्नुहोस्।

आँखामा चोटपटक लाग्नु वा कुनै वस्तुले घोच्नु पनि अन्धोपन वा दृष्टिसम्बन्धी समस्याका कारण हुन्। यसकारण रासायनिक पदार्थहरूका साथै चुच्चो वस्तुहरू पनि बच्चाले भेट्न नसक्ने ठाउँमा राख्नुहोस् र बच्चाको आँखामा चोपटक लाग्नसक्ने खाल्का वस्तुहरू हटाएर बच्चा खेल्ने स्थानहरुलाई सुरक्षित पार्नुहोस्। कसैलाई कुनै घुयत्रो वा वस्तुले हान्दा या आगोमा बिर्को लागेको बोतल र टीनका डब्बाहरू वा गोली फ्याक्दा हुने खतराको बारेमा बच्चाहरूलाई सावधान गराउनुहोस्। कैयन स्थानीय जटिबुटि तथा रसादी हालेर अन्धोपन भएको छ यसकारण त्यस्ता वस्तुरु आँखामा हाल्न हुँदैन भन्ने कुरामा सचेत गराउनु गराउनुहोस्।

अन्धो हुने कारणसम्बन्धी परम्परागत विश्वास र आँखाको औषधीहरू

अन्धोपनको कारणबारे मानिसहरूको आफ्नै परम्परागत विश्वासहरू छन्। कुनै कुनै मानिसहरूले आमाबुवाले कुनै गलत काम गरेकाले बच्चा अन्धो भएको कुरामा विश्वास गर्छन्। अरु कसैले "कालो बोक्सी पुतली" बच्चाको अनुहारमा उड्यो अनि बच्चा अन्धो भयो भन्ने कुरामा विश्वास गर्छन् भने कुनै मानिसहरू बच्चा अन्धो हुनुको कारण कसैले बच्चाको आमालाई नराम्रो गर्छ र बच्चालाई 'बोक्सी' बन्छ। जस्ता कुरामा विश्वास गर्छन्। यी कुनै पनि कारणले अन्धो हुँदैन।

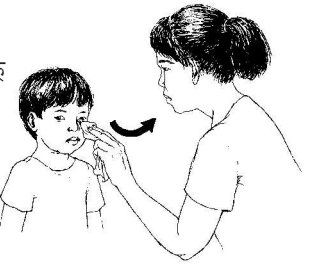
आँखाको समस्याको निको पार्ने कैयन परम्परागत औषधीहरु पनि प्रभावकारी हुन सक्छन्। तर कुनै पनि औषधी प्रयोग गर्नु अघि, आधुनिक वा परम्परागत औषधी जे भए पनि, औषधीले हानी गर्दैन भन्ने कुरा निश्चित हुनुहोस्। स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि परम्परागत उपचारविधिबारे याद गर्नुपर्ने केही सामान्य कुराहरू यहाँ दिइएको छ:

- एउटै समस्यालाई निको पार्ने अनेकौ उपचार या औषधिहरू छन्। तर, ती उपचार या औषधिहरुले सहयोग गर्नेमा सम्भावना कम छ।
- विभत्स या घिनलाग्दो उपचारविधिले बिरलै मानिसहरूलाई सहयोग गर्छ।
- मानव वा जीवको विष्टा उपचारका लागि कहिले पनि प्रयोग नगर्नुहोस्। यी संक्रमणको कारण बन्छन्।
- यस्तो उपचारले बिरामी निको पार्न पनि सक्छ, तर यस्तो फाइदा उपचारप्रति अगाध विश्वासको कारणले मात्र हुने गर्छ।

आँखाहरू कमजोर अङ्ग हुन् : जडीबुटी वा अरु वस्तुहरू आँखामा हाल्नु खतरनाक हुनसक्छ किनभने यस्ता वस्तुहरु संक्रमणका कारण हुन्।

अन्धोपन रोकथामका लागि अन्य तरिकाहरू

बच्चाहरूको आँखा सफा राखिदिनुहोस् । आँखामा संक्रमित भएका या पीप आएका बखत सफा चिसो कपडाले आँखाहरु पखाली दिइराख्नुहोस् । आँखा संक्रमण भएको जो कोहीले पनि स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउने गर्नुहोस् ।
बच्चा वा वयस्कको पाकेको घाउ छोएर आँखा नछुनु होस् । यसो गर्दा आँखामा संक्रमण हुनसक्छ र आँखा संक्रमित भयो भने, सो संक्रमणका कारणले अन्धोपन हुनसक्छ ।



दुवै आखाको पुरै भाग पुछनु होस् र एउटै कपडाले दुवै आँखा नपुछनु होस्।

गर्भवती भएका बखत महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्यप्रति विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । उनीहरूले प्रर्याप्त राम्रो खाना खानु आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले गर्भवती महिलालाई निम्नलिखित कुराहरू सिकाउन सक्छन् :

- स्वस्थ रहने तरिका
- दादुरा आएका व्यक्तिहरुबाट टाढा रहेर आफ्नो गर्भेबच्चाको अन्धोपन रोकथामका लागि गर्नुपर्ने कुरा ।
- गर्भवती अवस्थामा हानी गर्नसक्ने या प्रयोग गर्न नहुने औषधीहरूबारे जानकारी ।

स्वास्थ्यकर्मीले महिलाहरूलाई स्तनपान गराउन प्रोत्साहन दिनु पर्दछ यसो भएमा आफ्नो दुधबाट दुधेबालकहरुलाई पौष्टिक पदार्थ र रोग विरुद्ध जुझ्ने क्षमताशक्ति दिन सक्छने ।

स्वास्थ्यकर्मीले सबै बच्चाहरूलाई विभिन्न संक्रमणहरुका विरुद्ध खोप उपलब्ध गराउने कामहरुमा संलग्न हुनसक्छन् : जस्तै दादुरा (रुवेला) र जर्मन दादुरा (रुवेला) ।

अन्धोपन रोकथामका लागि सामूहिक कार्य कसरी गर्ने ?

यस अध्यायको शुरुमा प्रस्तुत झुमादेवी र रमाको कथा सम्झनुहोस् । सो कथाकी रमाले एउटा आँखाको दृष्टिशक्ति गुमाउनुका कारणहरूमा विचार गर्नुहोस् । कसरी सो कथा सुखद अन्त्यको रुपमा परिवर्तन भएको छ ? कसरी रोकथाम गर्न सकिने अवस्थाहरुबाट अन्धोपन हुने अवस्थाहरूलाई समुदायले परिवर्तन गर्न सक्छ ?

अन्धोपनको रोकथामको उपाय करेसावारी

नेपालमा, प्रत्येक वर्ष हजारौंको संख्यामा बच्चाहरू अन्धो हुन्छन् जसको कारण उनीहरू भिटामिन ए युक्त खानाहरू पर्याप्त मात्रामा खाँदैनन्। विद्या आफ्नो श्रीमान् र ३ बच्चाहरूको साथ एउटा सानो गाउँमा बस्छिन्। विद्याका आफ्ना बच्चाहरू अन्धा नभएता पनि ऊ गाउँका अरु व्यक्तिहरूसँग मिलेर अन्धोपनको रोकथामबारे कार्य गर्ने निर्णय गर्छिन्। उनले दुर्गम क्षेत्रका गाउँका महिलाहरूलाई मद्दत गर्न खोलिएको एउटा संस्थामा सम्पर्क गर्छिन्।

त्यस संस्थामा विद्याले अन्धोपनको रोकथाम गर्ने भिटामीन ए नामक तत्व केही फलफूल र सागसब्जीहरूमा पर्याप्त मात्रामा हुन्छ भन्ने कुराहरू बुझिन्। उनले त्यस संस्थाका स्वयंसेवी र कार्यकर्ताहरूबाट तरकारी खेतीबारे तालिम पाइन्। त्यहाका स्वयंसेवी र कार्यकर्ताहरू हेलन किलर इन्टरन्यासनल भन्ने संस्थाबाट तालिमप्राप्त छन्। यो संस्थाले विश्वभरि नै अन्धोपन रोकथाम गर्ने अभियान संचालन गरेको छ। तालिम लिएपछि विद्याले उनको घरको कोठेवारीमा सागसब्जीका वेर्ना लगाइन् र उनका माइतीलाई पनि यसै गर्न भनिन्।

"पहिले, हामीले मौसम अनुसारका सागसब्जी लगाउने गर्थ्यौं र ती थोरै किसिमका हुन्थे जस्तै लौका र सीमीहरू," विद्याले भन्छिन्। "अहिले हामीले वर्षभरि नै १० वटा भन्दा बढी प्रकारका तरकारी तथा अचार हुने सागसब्जीहरू र फलफूलहरू लगाउछौं। अचेल उनी र अरु महिलाहरू गाउँमा भएका परिवारहरूलाई पनि सागसब्जीहरू र फलफूलहरू लगाउन प्रोत्साहन गर्छन्। परिवारका लागि भिटामीन ए युक्त तरकारी/खाने कुरा लगाउन धेरै ठाउँ चाहिँदैन। उनले भन्छिन्, "मैले मेरो दैनिक खानामा कुनै न कुनै तरकारी बारीबाट ल्याएर नै बनाउँछु।" मेरो बच्चाहरूलाई बेथे र पालुंगो मनपर्छ, जुन म बर्षभरि नै लगाउँछु।"

विद्याले आफूले उब्जाएकाबाट बाँकी उब्जनी गाउँको स्थानीय बजारमा लगेर बेच्छिन्। त्यसबाट आएको पैसाले उनले आफ्ना बच्चाहरूका लागि थप खानेकुरा र कापी र पुस्तकहरु किन्ने गर्छिन्। उनी भन्छिन् "यसबाट आएको पैसा कम भए पनि, यसले मेरो बच्चाको आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्छ"।

विद्याको बगैचा नेपालको नमूनायोग्य करेसावारी हो। यो अन्तर्राष्ट्रिय बगैचा परियोजनाको भाग हो। हेलन किलर इन्टरन्यासनललाई सम्पर्क गरी तपाईंको समुदायमा तरकारी बगैंचा सुरु गर्नुहोस्।