

आँखा र दृष्टि सम्बन्धि समस्याहरू

आँखाको आधारभूत हेरचाह

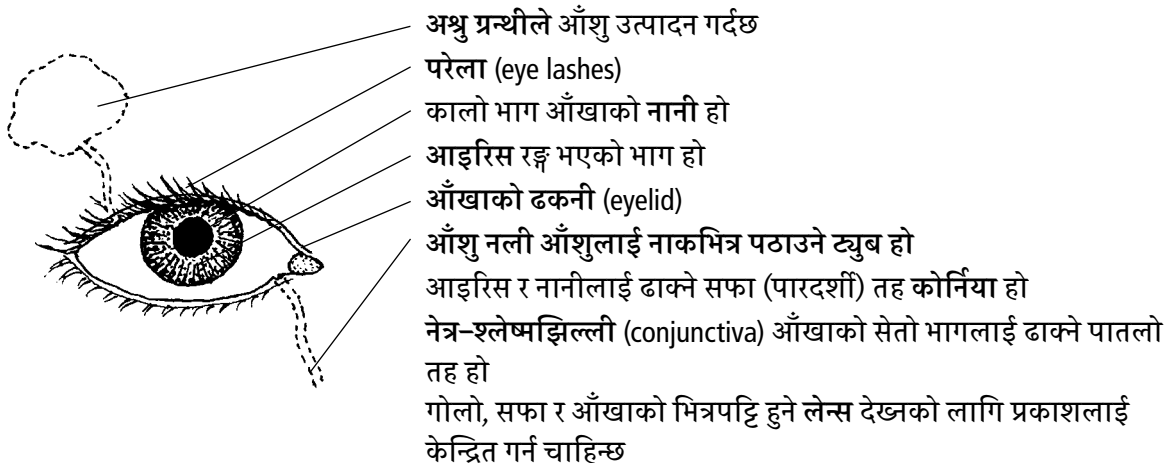
अनुहार र आँखा वरपरको भागलाई सफा राख्नुपर्दछ । त्यसैगरी धेरै घाम, हावाबाट र कुनै पनि चोटपटकबाट आँखालाई जोगाउनुपर्दछ । यसले गर्दा आँखामा पोल्ने, रातो हुने जस्ता समस्या हुँदैनन् । पोषणयुक्त खानेकुरा खानाले पनि आँखाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न ठूलो भूमिका हुन्छ । जुन खानेकुराले मुटुलाई स्वस्थ राख्छन्, आँखाको लागि पनि त्यही खाना राम्रो हुन्छ ।

आँखामा चोटपटक लाग्दा आँखा कमजोर हुने वा अन्धोपन पनि हुन सक्छ । त्यसैले चोटपटकको तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्दछ: आँखाको गम्भिर चोटपटक वा खतरायुक्त लक्षणहरू (पृष्ठ ८ हेर्नुहोस्) का लागि नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य क्लिनिकमा जानुपर्दछ । त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मी र आँखा विशेषज्ञले राम्रो उपचार गर्छन् ।

टाढाको वा नजिकैको वस्तुहरू देख्नमा गाह्रो भएमा चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ र राम्रोसँग देख्न सक्ने बनाउँछ । उमेर बढ्दै जाँदा पढ्नको लागि वा टाढा हेर्न चस्मा चाहिन सक्छ ।

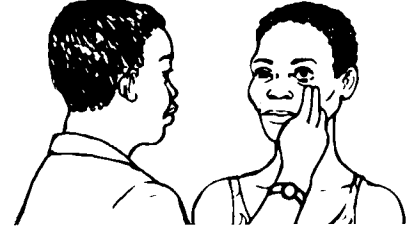
वयस्कहरूमा मोतिविन्दु (पृष्ठ १९) र ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) दृष्टि कम हुने मुख्य कारणहरू हुन् जसबाट अन्धोपन पनि हुनसक्छ । यस्ता समस्याको उपचार गरेपछि ठीक हुन्छ । आँखा र यसका भागहरूका बारेमा जानकारी राख्नाले आँखालाई स्वस्थ राख्न र आँखा सम्बन्धि समस्याहरूको हेरबिचार गर्न मद्दत पुग्दछ । वयस्कहरूमा मधुमेहबाट पनि आँखाको ज्योति खराब हुने भएकोले मधुमेहको बिरामीले आँखाको हेरविचारमा बढी ध्यान पुर्याउनुपर्छ ।

आँखाका भागहरू

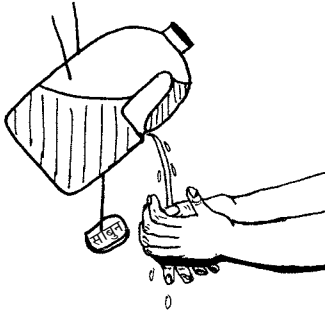


आँखा स्वस्थ भएको अवस्थामा:

- आँखाको ढकनी सजिलै खुल्छन् र बन्द हुन्छन् । परेलाहरू आँखाको भित्रपट्टि नभई बाहिरपट्टि दोब्रिन्छन् ।
- सेतो भाग सबै सेतो, मुलायम र ओसिलो हुन्छ ।
- आइरिस र नानीलाई ढाक्ने सफा (पारदर्शी) कोर्निया चम्किलो, मुलायम र पारदर्शी हुन्छ ।
- आँखाको नानी कालो र गोलो हुन्छ । प्रकाशसँगै यो सानो ठूलो बन्छ ।



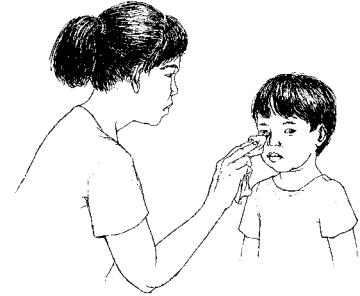
आँखालाई सफा राख्नुपर्छ



आँखा सम्बन्धि समस्याहरूको रोकथाम गर्न बेलाबेलामा अनुहार धुनुपर्छ । यसले गर्दा फोहर र किटाणु आँखाभित्र पस्न पाउँदैन ।

धुनका लागि धेरै पानी पनि चाहिँदैन । सफा प्लाष्टिकको बोतल वा डब्बाबाट Tippy-Tap (पानी र सरसफाई: स्वस्थ रहन आवश्यक कुराहरू, पृष्ठ ४ हेर्नुहोस्) बनाउन सकिन्छ । अरुले पनि प्रयोग गर्ने कपडा वा तौलियाको प्रयोग गर्नुहुँदैन । सकेसम्म अनुहारलाई हावाले नै सुक्न दिनुपर्छ । धेरैले एउटै तौलिया प्रयोग गर्ने गर्नाले आँखाको रोग एकबाट अरुमा सर्छ ।

आँखाहरूमा संक्रमण भएमा सफा कपडा र सफा पानीले र सकिन्छ भने उमालेर चिसो भएको पानीले बारम्बार सफा गर्नुपर्दछ । नाकतिरको आँखाको कुना देखि बाहिरपट्टि कानतिरको आँखाको कुनासम्म विस्तारै पुछ्नुपर्छ । दुईटा आँखाको सफाईको लागि कपडाको फरकफरक भागको प्रयोग गर्नुपर्दछ र त्यसपछि कपडालाई राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ ।



संक्रमण नफैलियोस् भनेर संक्रमित आँखाको सरसफाई गर्नु अघि र गरिसकेपछि हात साबुन लगाएर धुनुपर्छ ।

आँखाबाट फोहर वा परेला हटाउने तरिका

आँखामा केही फोहर परेमा आँखा बन्द गरेर आँखा चारैतिर (दायाँ वायाँ र तलमाथि) चलाउनुपर्छ । त्यसपछि आँखाको ढकनीलाई खुला हुनेगरी समातेर फेरी तल र माथि हेर्न दिनुपर्छ । यसले गर्दा आँखाबाट आँशु निस्केर प्रायः फोहर बाहिर निकाल्छ । आँशु निकाल्ने अर्को उपाय भनेको फोहर नपरेको सामान्य आँखालाई सुस्तरी दल्नु हो । यसले दुवै आँखामा आँशु निकाल्छ । आँखामा केही परेको वा घाउ भएको भएमा आँखालाई दल्नुहुँदैन ।

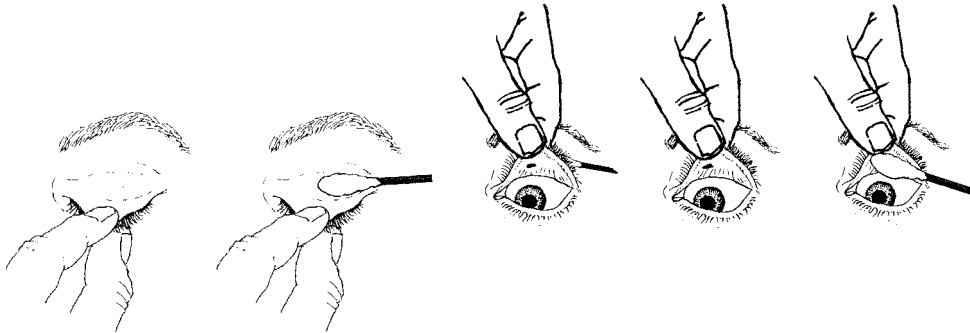


आँखाको ढकनी भित्र अडकिएको केही चिजले आँखा कोपरिन वा रगडिन सक्ने भएकोले आँखालाई माइनुहुँदैन । आँशुले आफैं यसलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ ।

फोहर वा परेलाको टुकालाई सफा पानीले पखाल्न पनि सकिन्छ । त्यसको लागि सफा पानी बाहेक अरु कुनै पनि तरल पदार्थको प्रयोग गर्नुहुँदैन । आँखालाई खुला राखेर सफा भाँडामा भएको पानीमा आँखा डुबाउनुपर्छ (वा सुई नभएको सफा सिरिन्जबाट सुस्तरी पिच्चारी जस्तै छ्याप्नुपर्दछ) । केहीबेर आराम गरेर टाउको पछाडी ढल्काएर पानी खन्याएमा आँखाको भित्रि कुना (नाकको नजिक) बाट आँखाको बाहिरि कुना (कानको नजिक) तिर बग्छ । यो काम घरमा गर्न सकिएन भने स्वास्थ्य चौकीमा गएर गर्नुपर्छ ।

फोहरको टुकालाई भिजेको सफा कपडा, तरल पदार्थ सोस्नका लागि बनाइएको पातलो जालिदार कपडा (टिस्यु) वा कपासको गद्दा (कटन स्वाव) ले पनि हटाउन सकिन्छ ।

आँखाको माथिल्लो ढकनी मुनि फोहर भएमा कपासको गद्दामाथि त्यस ढकनीलाई फर्काएमा देख्न सकिन्छ । यसो गर्दा तल हेर्नुपर्छ ।



सफा कपडा, टिस्यु वा रुवाको कुनाले परेला वा फोहरको टुक्रा हटाउनुपर्दछ र बाहिर निकाल्नुपर्छ ।

फोहरलाई सजिलै बाहिर निकाल्न नसकेमा असजिलो (जलन) महशुस हुने ठाउँमा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिएर थोरै मात्रामा आँखामा लगाउने एण्टिबायोटिक मलम लगाउनुपर्दछ, आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ (पृष्ठ १२ हेर्नुहोस्) र औषधोपचारको लागि पठाउनुपर्दछ ।

काम गर्ने ठाउँका खतरा, प्रदुषण र सूर्यबाट आँखालाई हुने हानी

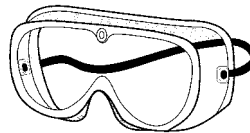
रसायन, फोहर हावा र पानीको साथै सूर्यको प्रकाशमा हुने शक्तिशाली परावैजनी किरणले पनि आँखा पोलेर समस्या पैदा हुनसक्छ । घरमा होस् वा काममा, धेरै कुराहरूबाट आँखामा चोट लाग्न वा हानी पुग्न सक्छ ।

- **खाना पकाउँदा:** खाना पकाउने चुल्हो र स्टोभहरूबाट निस्कने धुवाँले आँखालाई सुख्खा गर्दछ । यसले महिला र बालबालिकालाई बढी असर गर्छ ।
- **वायु प्रदुषण:** हावामा रहेको धुलो र रसायनहरूले वाहिर काम गर्ने र खेल्ने जोसुकै विशेष गरी बालबच्चाको आँखालाई असर गर्छ ।
- **जल प्रदुषण:** उद्योग र खानीबाट निस्कने रसायन एवं विषादी मिसिएको नदी र तालतलैयामा नुहाउने र कपडा धुनेको आँखा र छाला पोल्छ ।
- **कृषि:** औजार, फोहर (माटो), ढुंगा, रुखका हाँगा, विषालु वनस्पती, रासायनिक मल र विषादीहरू सबैले आँखालाई हानी गर्छन् ।
- **वाहिरतिर:** सूर्य, धुलो र हुरीले आँखा पोल्छ ।
- **मोटरसाइकल चढ्दा:** आँखाको सुरक्षा नगरी मोटरसाइकल चढ्दा आँखामा चोटपटक लाग्न सक्छ ।
- **रसायनहरू:** कारखानाका कामदारहरू, किसानहरू, खानी मजदुरहरू, मानिस वा जनावरको हेरविचार गर्ने ब्यक्तिहरू, घरेलु कामदार लगायतका अन्य मानिसहरूले रसायनको प्रयोग गर्दछन् । रसायन आँखामा परेमा तुरुन्तै आँखा पोलिन सक्छ (पृष्ठ ११) । यस्तो समयमा तुरुन्तै धेरै बेरसम्म सफा पानीले आँखा पखाल्नुपर्छ ।
- **यन्त्र वा उपकरण:** धातु वा काठका टुक्रा फुट्दा बढी ताप, झिल्का वा ज्वालाले आँखामा पनि चोट पुर्‍याउँछन् ।
- **कार्यालय र उद्योगका कामदारहरू:** धेरै समयसम्म एउटै काम गरिरहँदा आँखामा दबाव सृजना हुन्छ ।

चस्माहरू (safety glasses / safety goggles) ले आँखालाई चोटपटक लाग्नबाट जोगाउँछन्



चस्माले आँखाको सुरक्षा गर्दछन् । यन्त्र वा विद्युतीय उपकरणहरू (power tools) प्रयोग गर्दा, मोटरसाइकल चढ्दा वा विषादी वा अन्य रसायनहरूसँग काम गर्दा safety glasses वा safety goggles को प्रयोग गर्नुपर्दछ । नेपालमा अहिले कारखानामा फलामको काम गर्ने केही कामदारले, सुनको काम गर्ने मानिसहरूले यस्तो चस्मा प्रयोग गरेको देखिन्छ । यदि यस्तो चस्मा नलगाए आँखाको नानीलाई खराब गर्छ ।



कार्यक्षेत्रमा आँखाको सुरक्षा बारेको थप जानकारीको लागि हेस्पेरियनको *Workers' Guide to Health and Safety* हेर्नुहोस् ।

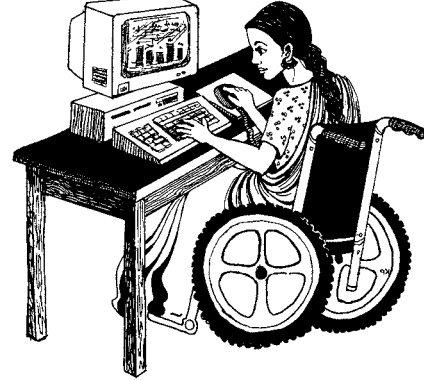
टोप र कालो चस्माले सूर्यबाट आँखाको सुरक्षा गर्दछन्

लामो समयसम्म घाममा काम गर्ने मानिसहरूले टोप र सकेसम्म कालो चस्मा लगाएर आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ । सूर्यका परावैजनी किरणहरूबाट सुरक्षा दिन सक्ने चस्मा लगाउनुपर्दछ । यसले मोतीविन्दु (पृष्ठ १९ हेर्नुहोस्) हुनबाट रक्षा गर्छ । आँखामा समस्या नहोस् र भइसकेको धेरै नहोस् भनेर टोप र कालो चस्माको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।



आँखामा दवाव पर्न नदिने

मधुरो उज्यालो भएको ठाउँमा काम गर्दा, सबैजसो समय कम्प्युटर वा मोवाइलको स्क्रिनमा हेर्दा वा कुनै नजिकै रहेको बस्तुमा धेरै घण्टासम्म हेर्दा आँखामा दवाव पर्छ । काम गर्ने ठाउँमा उज्यालो बनाएर, बेलाबेलामा आँखालाई यताउति घुमाएर, आँखाको ब्यायाम गरेर आँखाको दवाव कम गर्न सकिन्छ । जेष्ठ नागरिक भइसकेका कामदारलाई नजिकैको काम गर्न चस्मा (reading glasses) चाहिन सक्छ (पृष्ठ २८) ।



शुरुमा नजिकै रहेको कुनै चिजलाई हेर्नुपर्दछ ।



त्यसपछि २० सेकेण्डसम्म करिब ३-४ मिटर टाढा रहेको कुनै चिजपट्टि हेर्नुपर्दछ ।



काम गर्दा एक एक घण्टापछि यो ब्यायाम गर्न सकिन्छ । यसले आँखालाई स्वस्थ राख्दछ । व्यायाम गर्दा टाउकोलाई स्थिर राखेर एउटा भित्ताको माथि, छत वरिपरी वा अर्को भित्ताको तल हेरेर आँखालाई घुमाउनुपर्दछ ।

पौष्टिक खानेकुरा प्रयोग गरी आँखाको हेरबिचार

शरिरलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्ने धेरै खानेकुराहरूले आँखा स्वस्थ राख्न समेत सहयोग पुग्छ । आँखाको स्वास्थ्यलाई राम्रो मानिने खानेकुराहरूभित्र निम्न कुराहरू पर्दछन्:

- तरकारी: हरियो सागपात, क्याप्सिकम, केराउ, सिमि, सखरखण्ड, गाँजर, फर्सी, कर्कलो
- फलफूल: आँप, मेवा, सुन्तला, आभोकाडो, अम्बा, अमला, नासपाती, केरा
- माछा, वदाम, काजु, किसमिस जस्ता मसलाहरू, ननिफनेको अनाजहरू



गर्भावस्थामा पोषणयुक्त खानेकुरा खाएमा शिशुको आँखाको विकासमा पनि मद्दत पुग्दछ । शिशुलाई स्तनपान गराएमा र बालबच्चाहरूलाई हरियो र सुन्तला रङ्गको तरकारी र फलफूलहरू खुवाएमा भिटामिन ए को कमी (पृष्ठ २३) बाट जोगाउन सकिन्छ ।

पोषणयुक्त खानेकुरा प्रयोग गर्न गाह्रो छैन । धेरै नुन र चिनीबाट बनेका पदार्थ प्रयोग नगरौं । पौष्टिक खानाले राम्रो स्वास्थ्य बनाउँदछ भन्ने परिच्छेदमा थोरै पैसा हुँदा पनि कसरी पौष्टिक खाने भन्ने उपायहरू दिइएको छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता र जनसमुदायको आँखाको स्वास्थ्य

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखाको समस्यालाई ध्यान दिनुपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखासम्बन्धि समस्याहरूका शुरुका लक्षणहरू पहिचान गरेमा मानिसहरूको दृष्टि सुधार गर्न र अन्धोपनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ ।

- विरामीलाई जाँच गर्दा रातोपन, सुनिएको, चिलाएको वा खैरो धब्बाहरू छ कि छैन हेर्नुपर्छ । प्रत्येक लक्षणको अर्थ र त्यसको उपचार कसरी गर्ने भनेर सिक्नुपर्छ ।
- आँखाको जाँच र आँखाको उपचार महिला र गरीवले पनि सहज रूपमा पाउनु भनेर काम गर्नुपर्छ । काम र पारिवारिक भूमीकाले गर्दा महिलालाई आँखाको समस्याहरूबाट ग्रसित हुने सम्भावना बढी हुन्छ । नेपालमा पुरुषमा भन्दा बढी महिलाहरूमा अन्धोपन छ ।
- घरेलु उपचार र ब्यापारिक उत्पादनहरू आँखाको लागि खतरनाक हुन सक्छन् भनेर बुझाउनुपर्छ । गलत उपचारमा पैसा खर्च नहोस् भनेर समुदायलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा वार्षिक रूपमा बालबच्चाहरूका लागि दृष्टि परिक्षण गर्ने शिविर राख्न सकिन्छ । शिक्षकहरूलाई आँखा सम्बन्धि समस्याहरू विशेष गरी कमजोर दृष्टि (poor vision) का लक्षणहरू पहिचान गर्नका लागि तालिम दिनुपर्छ । नेपालमा अहिले केही संस्थाले यो काम सुरु गरेका छन् ।
- मोतिविन्दु भएका मानिसहरूलाई उपचारका लागि पठाउनुपर्दछ ।
- ४० वर्ष उमेर भइसकेका मानिसहरूलाई चाहिएको खण्डमा चस्माको प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने र त्यो पाउनका लागि सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो समुदायलाई दृष्टि विहिन मानिसहरूका लागि (पृष्ठ २९) सुरक्षित बनाउनुपर्छ । जस्तोकी सुरक्षित बाटो, स्कूल ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखा सम्बन्धि समस्याका लागि थोरै खर्चमा वा निशुल्क: उपलब्ध गराउने कार्यक्रम र आँखा अस्पतालहरूको बारेमा जानकारी पनि दिन सक्छन् । नेपालमा तिलगंगा अस्पतालले यस्तो शिविर समय समयमा गर्छ । यसको जानकारी सकेसम्म वढी मानिसलाई दिनुपर्छ । समूदायका मानिसहरूका लागि दृष्टि परिक्षण (vision testing), चस्मा र मोतिविन्दुको शल्यक्रिया कार्यक्रमहरू (पृष्ठ २० हेर्नुहोस्) बाट उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

उमेर अनुसारका आँखा सम्बन्धि समस्याहरू:

शिशुहरूका आँखाको संक्रमणहरूको उपचारमा ढिलाई गर्नुहुँदैन । यिनिहरूमध्येका केही शिशुका आँखाहरूको सफाई गरेर र नवजात शिशुको आँखाको मलम (पृष्ठ ३२ हेर्नुहोस्) लगाएर रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

कम उमेरका बालबच्चाहरूको दृष्टि सम्बन्धि समस्याहरू पहिचान गर्नु कठीन हुन्छ । ६ महिनाको भएपछि बच्चाले आँखा देख्छ कि देख्दैन र उज्यालो वा खेलौना यताउता चलाउँदा त्यतापट्टि आँखा जान्छ कि जाँदैन भनी बिचार गर्नुपर्दछ । टेढो आँखा (wandering or crossed eye) भएको बच्चालाई सकेसम्म छिटो आँखाको उपचारको लागि लग्नुपर्छ (पृष्ठ २४) र चस्माको प्रयोगबाट कमजोर दृष्टिको समाधान गर्न सकिन्छ । दृष्टिविहिन वा सिमित दृष्टि भएका बालबच्चाहरूका लागि हेस्पेरिएनको किताब *दृष्टिविहिन बालवालिकालाई सहयोग गर्नुपरेमा* ले दृष्टिविहिन बालवालिकाका लागि सहयोग गर्न तिनका क्षमताहरूको विकास गर्ने धेरै उपायहरूको जानकारी दिएको छ ।

राम्रोसँग देख्न नसक्ने तर **विद्यालय जाने उमेरका बालवालिकाहरूले** आफूलाई चस्मा चाहिएको कुरा भन्न सक्दैनन् । तर टाउको दुख्नु, आँखा धेरै झिम्क्याउनु, सकेसम्म पहिलो बेन्चमा बस्न खोज्नु, विद्यालयमा खेल्दा गाह्रो हुनु जस्ता समस्या बच्चालाई भएमा उसलाई आँखा सम्बन्धि समस्या भएको हुन सक्छ र चस्मा चाहिन सक्छ । विद्यालयमा खेल्दा वा झगडा गर्दा आँखाको चोट लागेमा के गर्ने भन्ने जानकारी पनि विद्यालयका शिक्षकलाई हुनुपर्छ ।

कुनै पनि बच्चालाई आँखाको चोट नलागेस् भनेर रसायन र तिखो एवं धारिलो बस्तुहरूलाई सुरक्षित तवरले र बालबच्चाबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

वयस्कहरूको दृष्टि उमेरसँगै परिवर्तन हुन्छ र चस्माले काम गर्न, पढ्न सजिलो गर्छ । मधुमेह वा उच्च रक्तचाप भएको मानिसलाई पनि ति समस्याहरूको उपचार गरेपछि आँखा स्वस्थ रहन्छ । धेरै किसिमका कामहरूले केही आँखाको चोटहरू वा आँखाको अवस्था झन् विग्रने हुन्छ (पृष्ठ ४) ।

बृद्धहरूलाई मोतिविन्दु (पृष्ठ १९) विकसित हुने सम्भावना वढी हुन्छ र चस्मा (reading glasses) (पृष्ठ २८) चाहिन्छ ।



आँखा सम्बन्धि संकट (इमर्जेन्सी) र चोटपटक

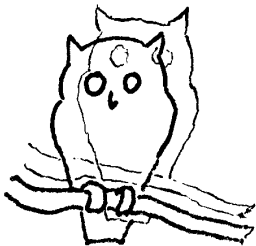
आँखामा चोटपटक लागे गम्भिर अवस्था हुन्छ र तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ । आँखामा संक्रमण भएमा तुरुन्त उपचार गरिहाल्नुपर्छ किनभने संक्रमण भएपछि अन्धोपन पनि हुन सक्छ । रातो आँखा, डाम्रेको आँखा, एक्कासी आँखा नदेख्नु, आँखामा चोटपटक लाग्नु इमर्जेन्सी अवस्था हुन् ।

आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ (पृष्ठ १२ हेर्नुहोस्) र विरामीलाई निम्न प्रकारका खतराका लक्षणहरू भएमा तुरुन्तै (आकस्मिक) चिकित्सा सहयोगको लागि पठाउनुपर्छ:

खतराका लक्षणहरू

- एक वा दुवै आँखाको दृष्टिमा अचानक कमी आएर आँखा दुख्नु ।
- आँखाको गेडी काटिने गरी चोटपटक लाग्नु (पृष्ठ ९) वा आँखाको ढकनी काटिने गरी चोटपटक लाग्नु ।
- आँखाको रङ्गिन भाग (colored part) भित्र रगत आउनेगरी चोटपटक लाग्नु (पृष्ठ १०)।
- आँखा एकदमै दुख्नुका साथसाथै पारदर्शी भाग (कोर्निया) मा सेतो-खरानी रङ्गको दाग/धब्बा देखिनु । यसका लागि एण्टिवायोटिक मलम (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१ देखि ३२) ले उपचार गर्नुपर्दछ । यो कोर्नियाको घाउ (अल्सर) पनि हुनसक्छ (पृष्ठ १६) ।
- आँखाभित्र धेरै दुख्नु । यो आइरिटिस (पृष्ठ १७) वा एक्युट ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) हुन सक्छ ।
- आँखाको रङ्गिन भागभित्र पिप जन्नु (पृष्ठ १०) ।
- बालबच्चामा आँखाको नानी वादलयुक्त (cloudy) वा सेतो हुनु ।
- सानो धब्बाहरू (floaters, हेर्नुहोस् पृष्ठ २३) देखिँदा तिनिहरू अकस्मात निस्केर प्रकाश झैं चम्कने अवस्थामा इमर्जेन्सी उपचार गर्नुपर्छ । यो त्यतिखेर हुनसक्छ जब आँखाभित्रको एक भाग रेटिना आँखाको पछाडिपट्टिको भागबाट खुकुलो गरि आउँछ । दृष्टिको ह्रास हुनबाट जोगाउन छिट्टै नै शल्यक्रिया आवश्यक पर्छ ।
- एउटा कुरा दुईटा देख्ने भएमा (विशेषगरी एकैपटक दुवै आँखामा) तुरुन्तै उपचार गराईहाल्नुपर्छ ।

एण्टिवायोटिक मलम वा थोपा औषधीको ४ दिनसम्म प्रयोग गरेर पनि कुनै संक्रमण वा सुन्निएको निको नभएमा इमर्जेन्सीको रूपमा उपचार गर्नुपर्दछ ।



दोहरो दृष्टि (डबल भिजन) मा सबै कुरालाई दुईवटा जस्तो देखिन्छ । यो गम्भिर समस्या हो । यस्तो बेलामा चिकित्सकको तत्कालै सहयोग लिइहाल्नुपर्छ ।

आँखामा घाउचोट

कुनै पनि तिखो बस्तुहरू जस्तो काँडा, हाँगा, पात एवं उद्योग वा अन्य कामहरूबाट निस्कने धातुका टुक्राहरूले आँखामा गम्भिर घाउचोट लगाउन सक्छन् । नेपालमा धान, मकैको पातले पनि गाउँघरमा चोटपटक लागेको देखिएको छ । यस्तो भएमा अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताले तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ ताकि घाउचोटबाट अन्धोपन नहोस् । सहि तरिकाले हेरबिचार नगर्दा साना कोरिएर बनेका घाउहरू वा काटिएर बनेको घाउहरू संक्रमित हुन सक्छन् र आँखामा क्षती पुर्याउँदछन् । आँखाको गेडी वा बाहिरी नानी भित्र घाउ भएमा पनि गम्भिर अवस्थाको सृजना हुन्छ ।

कसैले हानेर, ढुंगा वा अरु कडा बस्तुहरूले आँखामा चोट लागेमा आँखामा समस्या हुन्छ । चोट लागेको १ वा २ दिनपछि आँखा धेरै दुखेमा, यो एक्युट ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) हुनसक्छ ।

खतराका लक्षणहरू

- घाउचोट लागेको आँखाको दृष्टि कम भएमा ।
- आँखामा काँडा, छेस्को वा अरु चिज घोचिएमा ।
- गहिरो घाउ लागेमा ।
- आँखामा रगत वा पिप देखिएमा ।
- चम्किलो प्रकाशमा आँखाको नानी सानो नहुने भएमा ।

उपचार

तुरुन्तै आँखाको एण्टिवायोटिक थोपा औषधी हाल्नुपर्दछ र आँखामाथि किटाणु रहित सफा गज राखेर घाउको वरिपरि विस्तारै पट्टि लगाएर आँखालाई छोप्नुपर्दछ । चिकित्सकको सहयोग लिन पठाइहाल्नुपर्छ ।

यस्ता कुनै पनि खतराका लक्षणहरू छैनन् र घाउचोट लागेको आँखाले रात्रिसँग देखिन्छ भने आँखाको एण्टिवायोटिक उपचार (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१-३३) गर्नुपर्दछ । आँखामा लगाउने सफा पट्टि (eye pad) ले आँखालाई हलुकासँग ढाक्नुपर्दछ । तर २४ घण्टाभित्र चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।



चोटपटक लागेको ब्यक्तिलाई सहयोग गर्दा उनीमाथि हिंसा भएको छ कि भनेर बिचार गर्नुपर्छ । घरमा वा कार्यस्थलमा हिंसाको शिकार भएका मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । महिलाका लागि डाक्टर नभएमा पुस्तकको परिच्छेद १८ हेर्नुहोस् ।

कोर्नियाको पछाडि रगत हुनु (hyphaema)



आँखाको रङ्गिन भाग (आइरिस) मा रगत हुनु गम्भिर अवस्था हो । पारदर्शिक भागको पछाडिपट्टि रगत जम्मा भएर आइरिसलाई नै ढाक्न सक्छ । राम्रोसँग देखिँदैन र दुख्छ । आँखामा मुठी वा ढुंगा जस्ता केही कडा चिजले चोट लाग्दा यसरी रगत बग्न सक्छ । यस्तो अवस्था भएमा तुरुन्तै आँखा विशेषज्ञकहाँ लैजानुपर्छ । बाटोमा लैजाँदै गर्दा

कोर्निया (वा बाहिरी नानी) को पछाडि ठाडो भएर बस्न लगाउनुपर्छ ताकि रगत बगेर आँखामा समस्या नपरोस् रगत जम्मा हुनु खतरापूर्ण हुन्छ ।

आँखाको सेतो भागमा रगत देखिएमा प्रायःजसो त्यती खतरा हुँदैन र केही हप्तामा आफैँ हराएर जान्छ (हेर्नुहोस् आँखाको सेतो भागमा रगत, पृष्ठ २१) ।

कोर्नियाको पछाडि पिप (hypopyon)

आँखाको पारदर्शिक भाग (कोर्निया) अर्थात बाहिरी नानी र रङ्गिन भाग (आइरिस) को बिचमा रहेको पिप जम्मा हुनु भनेको खतराको लक्षण हो । पिपले त्यहाँ गम्भिर संक्रमण छ भन्ने देखाउँछ । कोर्नियामा घाउ भएमा वा आँखाको शल्यक्रिया गरेपछि पनि यस्तो हुनसक्छ । यस्तो बेलामा तुरुन्तै चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।



रसायनहरूबाट आँखामा हुने घाउचोट

सरसफाईमा प्रयोग हुने रसायनहरू (क्लिनर्स), विषादीहरू, पेट्रोल वा अन्य इन्धनहरू, कारको ब्याट्रीमा हुने एसिड, चुनाको धुलो (चुनढुंगा) वा अन्य रसायनहरू आँखाभित्र पसेमा तिनले तुरुन्तै घाउ बनाउँछन् । त्यसैले जतिसक्दो छिटो उपचार गरिहाल्नुपर्छ ।

१. आँखामा हाल्नको लागि सफा पानी धेरै मात्रामा चाहिन्छ ।

२. घाइतेलाई सुताउनुपर्छ ।

३. आँखाको ढकनी मुनि रसायन पसेको हुनसक्छ । पखाल्नको लागि आँखामा विस्तारै पानी खन्याउँदै गर्दा आँखालाई खुल्ला पार्नुपर्दछ (घाइते आफैले गर्न सक्छन् वा अन्य कसैले सहयोग गर्न सक्छन्) ।



४. रसायनलाई पानीले बाहिर पखाल्दा पानी एउटा आँखाबाट अर्कोमा जान दिनुहुँदैन । एउटामात्र आँखामा असर पुगेको भएमा टाउकोलाई त्यतैपट्टि ढक्काउनुपर्दछ ताकी पानी अर्को आँखापट्टि नवगि टाउकोतिर बग्दछ । दुईवटै आँखामा रसायन पसेको भएमा टाउकोलाई पछाडीपट्टि फर्काएर नाकमाथि पानी खन्याउनुपर्दछ जसले गर्दा पानी एकैचोटी दुवै आँखातिर जावस् ।

५. कम्तिमा १५ देखि ३० मिनेटसम्म आँखामा सुस्तरी पानी खन्याइरहनुपर्छ । रसायन वाहिर पखालिसकेको जस्तो देखियतापनि त्यसले अझैपनि आँखालाई असर गरिरहेको हुनसक्छ ।

६. पखालिसकेपछि हानी पुगेको आँखामा एण्टिवायोटिक मलम हाल्नुपर्दछ र चिकित्सकको सहयोग लिईहाल्नुपर्छ ।

आँखामा जलन उत्पन्न गर्ने वा हानी पुर्याउने मरिचको धुलोको स्प्रे र अश्रु ग्याँस जस्ता रसायनहरू प्रहरीले प्रयोग गरेको बेलामा प्राथमिक उपचार जतिसक्दो चाँडो गर्न त्यहाँबाट टाढा भागेर आँखालाई पखाल्नुपर्दछ । प्राथमिक उपचार परिच्छेदमा प्रहरी हतियारहरू हेर्नुहोस् ।

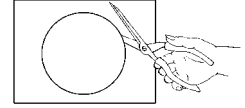


चोटपटक लागेको वेलामा वा निको हुने क्रममा आँखाको सुरक्षा

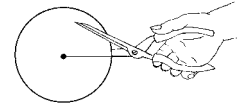
चोटपटक लागेपछि कागजको कप (paper cup) वा आँखामा लगाउने शंकु (eye cone) ले घाइतेलाई आपतकालिन सहयोगका क्रममा आँखाको सुरक्षा दिन्छन् । यस्तो अवस्थामा सफा रुवा वा कपडा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गरेमा घाइतेले आँखा माड्न पाउँदैन र आँखा सुरक्षित रहन्छ ।

आँखामा लगाउने शंकु (eye cone) बनाउनका लागि

१. बाक्लो कागज वा पातलो कार्टुन (cardboard) को सफा टुक्राबाट गोलाकार भाग काट्नुपर्दछ ।



२. सिधा रेखामा हुने गरी बिचमा काट्नुपर्दछ र बिचमा सानो प्वाल बनाउनुपर्दछ ।



३. शंकु आकार (cone shape) बनाउनुपर्दछ ।



४. बाहिर र भित्रपट्टि cone मा टेप लगाउनुपर्दछ ।



५. Cone लाई चोटपटक लागेको बन्द आँखामाथि छालामा राम्रोसँग टाँसिने टेपको प्रयोग गरी टाँस्नुपर्दछ । यदि सफा गज/रुवा छ भने त्यो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



आँखाको शंकु (eye cone) बनाउन सकिएन भने वा चोटपटक गम्भिर प्रकृतिको नभएमा आँखामा लगाउने पट्टि (eye pad) को प्रयोग गर्नुपर्दछ । विरामीको शल्यक्रिया गरेको भएमा आँखामा लगाउने पट्टि वारम्बार फेरि मद्दत गर्नुपर्दछ । तर आँखामा रातोपन र पिप जस्ता संक्रमणका लक्षणहरू भएमा तुरुन्तै उपचार चाहिन्छ । यस्तो अवस्थामा आँखालाई छोप्दा यसलाई झनै खराब बनाउन सक्छ ।

आँखाको पट्टि बनाउनका लागि

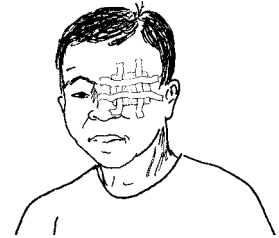
१. साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।

२. हातले आँखा छुनुहुँदैन ।

३. आँखामा लगाउने सफा पट्टि (eye pad) लगाउनुपर्ने आँखालाई छोप्दा दुवै आँखालाई बन्द गर्न लगाउनुपर्छ ।

४. किटाणु रहित गज वा वर्गाकार (६ से. मी. लम्वाईको भुजा) रुपमा काटिएको सफा कपडाले आँखालाई ढाक्नुपर्दछ ।

५. आँखामाथि अर्को १ वा २ वर्गाकारको तह थप्नुपर्दछ र eye pad लाई ठाउँमै अडिनको लागि टाँसिने खालको टेपको लामो टुक्राको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।



रातो आँखा र दुखेको आँखा

आँखा रातो हुने, दुख्ने धेरै कारणले हुन्छ । समस्याको पहिचान गर्न र त्यसका लागि के गर्ने भन्ने बारेमा टुंगो लगाईहाल्नुपर्छ । आँखामा घाउचोट लागेको वा आँखाभित्र केही पसेको महसुस गरेको बारेमा विरामीलाई सोध्नुपर्दछ ।

रातोपन र दुखाईको किसिम	सम्भावित कारण
सामान्यतया दुवै आँखामा तर एउटा आँखामा सुरुवात हुन सक्ने परपर पोल्ने वाहिरी किनाराहरुतिर प्रायः रातो हुने र सामान्य दुख्ने	वाक्लो, सेतो वा पहेँलो चिप्रा (discharge) पनि भएमा, सम्भवतः आँखा पाक्ने रोग (conjunctivitis) (पृष्ठ १४) भनिने ब्याक्टेरियाको संक्रमण ट्रकोमा (पृष्ठ १७) दादुरा (हेर्नुहोस् वालवच्चाको हेरचाह, पृष्ठ २२)
एउटा वा दुवै आँखा रातो हुनु र दुख्नु	केही तिखो चिजहरु वा हातको प्रहारबाट आँखामा हुने घाउचोट (पृष्ठ ९) आँखाभित्र रासायनिक जलन वा हानिकारक तरलहरुका कारणले (पृष्ठ ११)
प्रायः एउटा आँखा मात्र आँखाभित्र रक्तश्राव भएर आइरिस (रङ्गिन भाग) लाई असर गर्नु	आँखाको आइरिसमा रक्तश्राव हुनु, (पृष्ठ १०), प्रायः चोटपटकका कारणले यो आपतकाल (इमर्जेन्सी) हो
प्रायः एउटा आँखा मात्र रातोपन र दुखाई – शुरुमा गम्भिर नहुने तर खराब हुन सक्ने	आँखामा फोहरको सानो अंश (पृष्ठ ३) आँखाको सतहमा हानी (पृष्ठ १६)
प्रायः एउटा आँखा मात्र अति दुख्ने आइरिसको नजिकै अत्यन्त रातो	कोर्नियामा अल्सर (पृष्ठ १६) आईरिटिस (पृष्ठ १७) एक्युट ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) सबै आपतकालिन अवस्था हुन्
प्रायः एउटा आँखा मात्र रातो हुनुका साथै आँखाको ढकनीमा टुटुल्को वा फोको (दुखाई भएको वा नभएको)	परेला वा आँखाको ढकनीको मुन्तिर संक्रमण (पृष्ठ २२)
प्रायः एउटा आँखा मात्र आँखाको सेतो भागमा चम्किलो रातो धब्बा (दाग), अन्य कुनै लक्षण नहुनु	सम्भवतः ज्यादै सानो रक्तनली फाटेको हुनसक्छ । आपतकाल होइन (पृष्ठ २१)
प्रायः दुवै आँखा गाह्रो हुने तर नदुख्ने रातोपन र चिलाउने, रसिलो आँखा र हाँछ्युँ, वर्षको केही महिनाहरुमा झन् खराब हुने	Hay fever, एलर्जियुक्त कन्जक्टिवाइटिस पनि भनिने (पृष्ठ १६)
प्रायः दुवै आँखा रातो हुने तर चिप्रा वा कचेरा नबस्ने र नदुख्ने तर ज्वरो हुन सक्ने	भाइरसबाट भएको आँखा पाक्ने रोग (conjunctivitis)

रातोपन भएमा, आँखा रसिलो वा तरल कचेरा/पिप भए परिक्षण गर्नुपर्दछ:

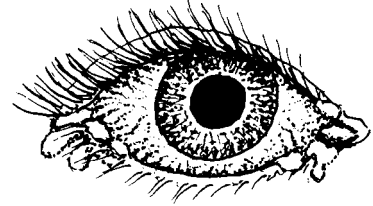
- वाक्लो पिप वा तरल पदार्थ बग्दा conjunctivitis ('गुलाफी आँखा' वा 'रातो आँखा') हुनसक्छ । यो ब्याक्टेरियाको संक्रमणले गर्दा हुनसक्छ ।
- रसिलो आँखा (watery eyes), केही रातोपन, जसले गर्दा नाकतिर आँखाको कुनामा चिलाउने, प्रायः एलर्जीमा यस्तो हुन्छ ।
- चिसो वा फ्लू भएपछि आँखा रसिलो हुने, रातो हुने कारण भाइरसले पनि हुनसक्छ । यसलाई विशेष उपचार चाहिँदैन र औषधीले फाइदा गर्दैन ।
- रसिला आँखा, रातोपन र ज्वरो, ख्वकी र नाकबाट पानी बग्नु दादुराको लक्षण हुन सक्छ । कहिलेकाँही शरीरमा रातोपन वा फोका देखिनु अघि पनि आँखा रसिलो हुन्छ ।

आँखा पाक्ने रोग अर्थात् conjunctivitis ('गुलाफी आँखा', 'रातो आँखा')

यो जुनसुकै उमेरमा पनि देखिन सक्छ, तर विशेषगरी वालबच्चामा वढी हुने गर्दछ ।

लक्षणहरू

- आँखा गुलाफी वा रातो देखिन्छ
- आँखा चिलाउने वा पोल्ने हुन्छ
- एउटा आँखाबाट शुरु भएर दुवै आँखामा फैलन सक्छ
- वाक्लो पिप (thick discharge) वगनाले आँखाको ढकनी रातभरमा टाँसिन्छन्



उपचार

धेरैजसो आँखा पाक्ने रोग (conjunctivitis) भाइरसले गर्दा हुन्छ र कुनै पनि विशेष उपचार विना नै केही दिनमा हराएर जान्छ ।

यदि ब्याक्टेरियाले गर्दा भएको छ भने बाक्लो पहेँलो वा सेतो तरल पदार्थ बग्छ । आँखाको एण्टिवायोटिक मलम वा थोपा औषधी बाट यसको उपचार गर्न सकिन्छ (हेर्नुहोस् आँखाको एण्टिवायोटिक उपचार, पृष्ठ ३१ देखि ३३) । आँखा ठीक जस्तो देखिएता पनि उपचारलाई पुरा ७ दिनसम्म जारी राख्नुपर्दछ ।

आँखाको एण्टिवायोटिक उपचार अपनाउनुपूर्व छुट्टाछुट्टै चिसो कपडाले दुवै आँखा विस्तारै सफा गर्नुपर्दछ । एउटा आँखाबाट अर्को आँखामा संक्रमण नसरोस् वा उपचारमा संलग्न वा अन्य मानिसहरूलाई नसरोस् भन्नका लागि दुवै आँखा सफा गर्दा, उपचार गर्दा हात धुने गर्नुपर्छ ।

रोकथाम

Conjunctivitis एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा धेरै सजिलै सर्दछ । यस्तो समस्याको महामारी भएमा र अरु मानिसको वा आफ्नै आँखा छोएपछि हात धुनुपर्दछ । Conjunctivitis भएका वालबच्चालाई अरुले पनि प्रयोग गर्ने रुमाल वा ओढ्ने ओछ्याउने प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन । आँखा निको नहोउन्जेल बच्चालाई अरु बच्चाहरूबाट छुट्टै राख्नुपर्दछ ।

नवजात शिशुमा हुने conjunctivitis

शिशुको आँखामा हुने संक्रमणको तुरुन्त उपचार गर्नुपर्दछ ।

लक्षणहरू

- रातो, सुनिएको आँखा
- आँखामा पिप
- आँखाको ढकनीहरू साथसाथै टाँसिएका हुने, विशेषगरी सुतेर उठ्दा



रातो, सुनिएको आँखाको ढकनीहरू र पिप भएका नवजात शिशुका आमावावुलाई यौनरोग भएको हुन सक्छ । शिशु जन्मेको २ देखि ४ दिनको बिचमा आँखाहरू सुनिएमा पनि यो यौनरोगको कारणले हुनसक्छ । शिशुको आँखामा खराबि नहोस् भन्नका लागि तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्दछ । यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सरेँ यस्ता संक्रमणहरूले धेरै पुरुष र महिलाहरूलाई असर गरे पनि गर्भवती महिलालाई कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ । तर शिशुलाई यस्तो संक्रमण नहोस् भन्नका लागि यौन रोग

भएको छ की छैन भनेर सबै गर्भवती महिलाहरूको जाँच र उपचार गर्नुपर्छ । आजकल नेपालमा सबै गर्भवती महिलालाई यौन रोग लागेको छ की छैन भनेर जाँच गरिन्छ ।

आँखाको स्थायी रूपमा हुने हानी र अन्धोपनबाट जोगाउन आँखाको एण्टिबायोटिक मलमको प्रयोग गर्नुपर्दछ (पृष्ठहरू ३१-३३) । शिशु र आमा दुवैलाई कस्तो खालको संक्रमण छ भनी जान्नका लागि परिक्षण गर्नुपर्दछ । कहिलेकाहीं दुवैलाई आँखाको मलम मात्र नभई एण्टिबायोटिकको थप उपचार चाहिन सक्छ ।

समस्याको रोकथामका लागि नवजात शिशुको आँखाको हेरचाह

जन्मने वित्तिकै शिशुका आँखाहरूलाई नयाँ सफा किटाणु रहित रुवाले बिस्तारै सफा गर्नुपर्दछ । त्यसपछि नवजात शिशुको आँखामा आँखाको एण्टिबायोटिक मलम लगाउनुपर्दछ । १ % टेट्रासाइक्लिन वा ०.५ % देखि १ % एरिथ्रोमाइसिन मलमको प्रयोग गर्नुपर्दछ । दुवै आँखामा एकपटक मात्र मलमको पातलो रेखा लगाउनुपर्दछ । यसलाई जन्मेको २ घण्टाभित्र तुरुन्तै लगाउनुपर्दछ (हेर्नुहोस् आँखाको एण्टिबायोटिक उपचार, पृष्ठ ३१-३३) ।

शिशु नरोएको बेलामा समेत शिशुका आँखा रसिलो भएमा आँखाबाट बाहिर आँशु बगाउने साना नलीहरू अवरुद्ध भएका हुन सक्छन् । यो समस्या आफैँ पनि ठीक हुन सक्छ । तर नलीहरू खुलाउनमा सहयोग गर्नका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नाकको भागपट्टि शिशुको अनुहारमा सुस्तरी मसाज (Crigler वा lacrimal sac मसाज) कसरी गर्ने भनी सिकाउँछन् ।

Hay fever (एलर्जियुक्त कन्जक्टिभाइटिस) र एलर्जिहरू

हावामा रहेको धुलो, पराग (pollen) वा अन्य कणहरूले हाँध्युँ आउनुका साथै कसैकसैलाई रातो, चिलाउने र रसिलो आँखाहरू हुने हुन्छन् । त्यसलाई एलर्जी भनिन्छ । वर्षको कुनै निश्चित समयमा मात्र यस्तो भएमा उक्त व्यक्तिलाई रुख र वनस्पतिहरूबाट निष्काशित परागसँगको एलर्जी (hay fever पनि भनिन्छ) हुनसक्छ । सबै समयमा यस्तो समस्या देखिएमा त्यसको कारण धुलो, ढुसी, रासायनिक उत्पादन वा जनावरहरू हुन सक्छन् । एलर्जीहरूले दुवै आँखामा पोल्छन् ।

उपचार

केले एलर्जी हो भन्ने कुरा पत्ता लागे उपचार राम्रो हुन्छ । त्यो समस्याको स्रोत नै हटाउनुपर्छ । उदाहरणको लागि:

- सुत्ने कोठा र ओढ्ने ओछ्याउनेलाई धुलो रहित बनाउनुपर्दछ । जनावरका कारणले एलर्जी भएको भएमा जनावर पाल्नुहुँदैन ।
- रात्रीको समयमा झ्यालहरू बन्द गर्नुपर्दछ ।
- बाहिर काम गर्दा वा हिँड्दा आफूलाई जोगाउन मुख र नाक माथि कपडा वा धुलो छेक्ने मास्क लगाउनुपर्दछ ।

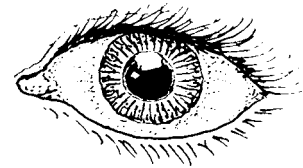
कहिलेकाहीं आँखाको गाजल वा साबुनले पनि एलर्जी गराउन सक्छन् । यस्ता उत्पादनहरूको प्रयोग बन्द गरेमा एलर्जी हराउँछन् ।

चिलाउने आँखालाई चिसो दोब्ब्राइएको कपडा आँखामाथि लगाएर शितल हुन्छ । Antihistamine आँखाको थोपा औषधी (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१) उपलब्ध भएमा hay fever गम्भिर भएको अवस्थामा तिनको प्रयोगले सजिलो महशुस हुन्छ ।

कोर्नीयामा अल्सर (आँखाको सतहमा हानी)

लक्षणहरू

संक्रमणको कारणले वा कुनै बस्तुले चिथोरिनाले आँखाको धेरै कोमल सतहमा हानी पुगी कोर्नियाको घाउ हुन सक्छ । यस्तो बेलामा आँखालाई माइनुहुँदैन । यसले घाउ बढाएर आँखाको दृष्टि कम गर्छ । धेरै दुख्छ । पिप बग्न थाल्छ ।



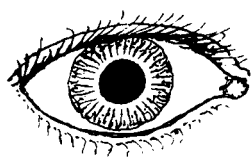
यो बेलामा आँखा रातो हुन्छ र कडा वा चम्किलो प्रकाशमा कोर्नीयामा हेर्दा खरानी-सेतो रङ्गको धब्बा देख्न सकिन्छ । आँखाको बाँकी भागभन्दा यो कम चम्किलो देखिन सक्छ ।

उपचार

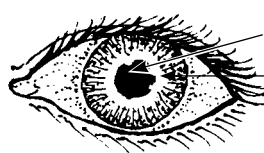
यो इमर्जेन्सी अर्थात् तुरुन्तै उपचार गरिहाल्नुपर्ने अवस्था हो । किनभने कोर्नियाको अल्सरको उपचार नगरेमा अन्धोपन हुन सक्छ । चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्दछ । आँखा विशेषज्ञ कहाँ जाँदा प्रत्येक घण्टामा असर पुगेको आँखामा आँखाको एण्टिवायोटिक मलम वा थोपा औषधी को प्रयोग गर्नुपर्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरू ३१-३३) ।

आइरिटिस (आइरिसको सुजन)

सामान्य आँखा



आइरिटिस भएको आँखा



सानो नानी, अनियमित प्रकृतिको आइरिसको वरीपरी रातोपन दुखाई

सुनिएको आइरिसलाई आइरिटिस भनिन्छ । यो के कारणले गर्दा हुन्छ भन्ने थाहा छैन ।

लक्षणहरू

- प्रायःजसो एउटा आँखामा मात्रै हुनु
- आँखा दुख्नु
- नानी (आँखाको केन्द्रको कालो भाग) को आकार गोलाकार हुनुको सट्टा अनियमित हुनु
- आइरिसको नजिक आँखाको सेतो भागमा रातोपन
- उज्यालोमा आँखा वढी दुख्नु
- आँखा धमिलो देखिनु

उपचार

आइरिटिस आँखाको गम्भिर समस्या हो र धेरै दुख्छ । सकेसम्म छिटो चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।

यो बेलामा एण्टिबायोटिकहरू खासै उपयोगि हुँदैनन् ।

अनुभवप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नानीको आकार बढाउन आँखाको थोपा औषधीहरू हाल्छन् । सुनिएको घटाउन अन्य आँखाको थोपा औषधीहरू प्रयोग गर्न सक्छन् ।

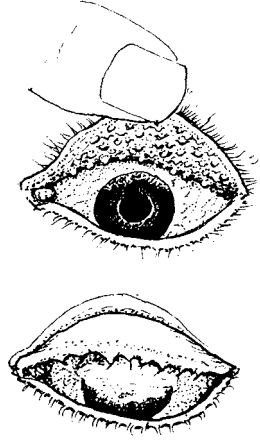
ट्रकोमा – दीर्घकालिन कन्जक्टिभाइटिस

ट्रकोमा आँखाको संक्रमण हो । यो रोग एक विरामी ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सजिलै सर्छ । विरामीको आँखालाई छोएको हात, झिँगा र लुगाहरूका माध्यमबाट सर्दछ । धेरैपटक यसको संक्रमण भएमा धेरै बर्षपछि यसले परेलाहरूलाई भित्रपट्टि फर्किने बनाउँदछ र आँखाको सतह कोरिन्छ जसले गर्दा दुख्ने र आँखा कमजोर भएर अन्धोपन पनि हुन सक्छ ।

ट्रकोमा केही देशहरू विशेषगरी अफ्रिकाको Sub-Saharan क्षेत्रमा अझै पनि गम्भिर समस्याको रूपमा रहेको छ । गरिविमा, भिडभाडको अवस्थामा, धेरै झिँगाहरू एवं फोहर भएको र सफा पानी नभएको ठाउँमा मानिसहरूलाई यसले धेरैजसो असर गर्दछ । ट्रकोमा रोकथामका लागि सफा पानी र सरसफाईमा सुधार गर्नुपर्छ । नेपालमा धेरै बर्ष देखि ट्रकोमा रोकथामको लागि काम भइरहेको थियो । सन् २०१८ मा नेपाल ट्रकोमा मुक्त देश भयो ।

लक्षणहरू

- कम उमेरका बालबच्चाहरूमा ट्रकोमा mild conjunctivitis को रूपमा सुरुवात हुन्छ । प्रायः यो शुरु हुँदा थाहा पनि हुँदैन ।
- कम उमेरका बालबच्चाहरूमा आँखाको संक्रमण दोहरिरह्यो भने त्यसले माथिल्लो आँखाको ढकनी भित्र साना सेतो-खरानी रङ्गको सुजन पैदा गर्छ । यिनलाई हेर्नको लागि आँखाको ढकनीलाई पछाडीपट्टि फर्काउनुपर्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३) ।
- संक्रमण दोहरीरहेमा धेरै बर्षपछि ति सुजन वा टुटुल्को आँखाको ढकनीमुनी सेतो दाग बन्दछन् । खत/दागले परेलाहरूलाई भित्रपट्टि तान्दछन् र तिनले आँखाको सफा भागमा रगडेर आँखामा दुख्छ र बिस्तारै दृष्टि कम हुन्छ ।

**उपचार**

ट्रकोमाको उत्तम उपचार भनेको एजिथ्रोमाइसिन (पृष्ठ ३३) को प्रयोग गर्नु हो । एजिथ्रोमाइसिन उपलब्ध नभएमा ६ हप्तासम्म दिनको २ पटक आँखाभित्र १ % टेट्रासाइक्लिन आँखाको मलमले पनि काम गर्दछ । कतिपय देशमा ट्रकोमा भएका मानिसहरूमा साधारण शल्यक्रियाले भित्रपट्टि फर्केका परेलाहरू पुनः बाहिरपट्टि फर्काइन्छन् । नेपालमा पनि यसरी पहिले धेरै व्यक्तिहरूको उपचार गरिन्थ्यो ।

रोकथाम

ट्रकोमाको शुरुको अवस्थामा यो रोक्नुपर्छ । बालबच्चाको अनुहार प्रत्येक दिन धुनुपर्दछ र जोसुकैको पनि आँखा छोड्नसकेपछि हात धुनुपर्दछ । तौलिया, लुगा र ओछ्यान धुनुपर्दछ । दुई ब्यक्तिहरूले तकिया वा मुख पुछनको लागि एउटै लुगा कहिल्यै पनि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

खानेकुरालाई छोपेर, शौचालयलाई ढाकेर र घरबाट टाढै कम्पोष्टिङ्ग गरेर झिंगाहरूलाई टाढै राख्नुपर्दछ । हेर्नुहोस् पानी र सरसफाई: स्वस्थ रहन आवश्यक कुराहरू ।

समूदायमा धेरै ब्यक्तिहरू ट्रकोमाबाट संक्रमित भए स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले ट्रकोमा फैलावट रोक्नका लागि समूदायका सबैलाई एजिथ्रोमाइसिन दिएर उपचार गर्न सक्छन् ।



ट्रकोमा झिंगा, औंला र कपडाबाट पनि सर्दछ ।

धेरैजसो देखिने आँखासम्बन्धि समस्याहरू

मोतिविन्दु (Cataracts)

लेन्स आँखाभित्रको पारदर्शी भाग हो जसले बाहिरको प्रकाशलाई केन्द्रीत गरी आँखालाई देख्ने बनाउँछ । उमेर बढ्दै जाँदा लेन्स धमिलो हुँदै जान्छ, दृष्टि कम हुँदै जान्छ र अन्धोपन हुन्छ । यस्तो धमिलोपन कहिलेकाहिँ आँखामा खरानी रङ्गको धब्बा (gray spot) को रूपमा देखिन्छ जसलाई मोतीविन्दु भनिन्छ । मोतीविन्दु बृद्ध मानिसहरूमा वढी देखिन्छ, तर शिशु एवं बालबच्चामा पनि हुनसक्छ ।



मोतीविन्दु छिटो नहोस् भन्नको लागि:

- धुप्रपान गर्नुहुँदैन ।
- पारिलो घामको किरणबाट आँखालाई जोगाउन टोपी (ह्याट), छाता, चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य कार्यर्ताले मोतीविन्दु भएका

मानिसहरूको पहिचान गरी शल्यक्रिया कहाँ हुन्छ, कुन अस्पतालमा हुन्छ भनेर जानकारी दिन्छन् । त्यसैगरी आँखा शिविरका कार्यक्रम र अस्पतालहरूको बारेमा जानकारी दिन्छन् । पुरुषको तुलनामा महिलाहरूले मोतीविन्दुको उपचार पाउने सम्भावना कम हुन्छ । त्यसैले महिलाहरूलाई घरमै गएर भेट्ने तिनको



उमेर बढ्दै गएपछि समय समयमा आँखाको जाँच गर्नुपर्छ । यदि मोतिविन्दु भएको छ भने राम्रोसँग उपचार हुन्छ । आँखाको स्वास्थ्य शिविरमा त यो सितैमा हुन्छ ।

आँखाको दृष्टिको बारेमा सोध्नुपर्दछ । परिक्षण गरी मोतिविन्दुको उपचार समयमै गरे अन्धोपन हुन पाउँदैन ।

उपचार

कुनै पनि औषधीले मोतीविन्दु ठीक गर्दैनन् । शल्यक्रियाबाट मात्र मोतिविन्दु (धमिलो लेन्स) हटाई सफा लेन्स हालेर आँखाको ज्योती फर्काउन सकिन्छ । नेपालमा मोतीविन्दुको राम्रो उपचार हुन्छ । प्रत्येक जिल्लामा जहाँ आँखा अस्पताल छ, त्यहाँ गएर सल्लाह लिन सकिन्छ । प्रायः आँखाको अस्पतालमा यसको उपचार हुन्छ ।

शल्यक्रियापछि आँखामा ४ हप्तासम्म एण्टिवायोटिक र आँखाको anti-inflammatory थोपा औषधी चाहिन्छ । शुरुमा आँखामा केही गाह्रो भएपनि विस्तारै सुधार हुन्छ । पहिलो दुई हप्तासम्म आँखा दुखेमा तुरुन्तै आँखाको डाक्टरकहाँ जानुपर्छ । शल्यक्रियापछि पनि नजिकको देख्नका लागि चस्मा (reading glasses) चाहिन सक्छ ।

समूदायमा आँखा स्वास्थ्य कार्यक्रम आउँदा

मोतीबिन्दुको उपचार समूदायमा नै पुर्याउन र आवश्यक शल्यक्रिया गर्नुका साथै आँखासम्बन्धि समस्याहरूको उपचारका लागि कार्यक्रम आयोजना गर्न सकिन्छ । समूदायका अगुवाहरूले पनि डाक्टरहरूसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । यस्तो बेलामा निम्न कुराहरू ध्यान दिनुपर्दछ:

- शल्यक्रियापछि आँखाको हेरचाह कसरी गर्ने भनी स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई बुझाउने ।
- चाहिने आँखाको थोपा औषधी उपलब्ध गराउने ।
- आँखा निको भएपछि चस्मा आवश्यक भएमा सो पाइने स्थानको जानकारी समूदायमा दिने ।
- शल्यक्रियापछि समस्या देखिए स्थानीय स्तरमा कसलाई सम्पर्क गर्ने ।

नेपालमा विभिन्न गाउँघरमा समय समयमा मोतीबिन्दुको शल्यक्रिया शिविरमा यसको सित्तैमा उपचार हुन्छ ।

ग्लुकोमा

आँखाभित्र कहिले दुख्छ, चाप बढ्छ र आँखाभित्रका नशाहरूमा क्षती पुग्दछ । यसैलाई ग्लुकोमा भनिन्छ । सामान्य आँखाको तुलनामा यो भएको आँखा एकदम दुख्छ । यो निकै गम्भिर समस्या हो । यस्तो रोग लागेको मानिसलाई उपचार नगरे अन्धोपन हुन्छ । घाउचोटबाट पनि ग्लुकोमा हुनसक्छ । तर कतिपय अवस्थामा कारण अज्ञात हुन्छ ।

ग्लुकोमा भएको ब्यक्तिलाई आँखाको चाप घटाउने उपचार गरिन्छ । आँखाको चाप घटाउन जीवनभर आँखामा थोपा औषधी हालिन्छ । कहिलेकाहिं लेजर विधिको उपचार वा शल्यक्रियाको प्रयोग पनि गरेर आँखाको चाप घटाइन्छ ।

ग्लुकोमा ४० बर्षभन्दा वढीको उमेर भएका मानिसहरूलाई हुन्छ । कसैको परिवारको सदस्यमा ग्लुकोमा भएको थियो भने तिनलाई वढी असर पर्न सक्छ । त्यसैले समय समयमा ४० बर्ष माथिको उमेर भएकाहरूको लागि ग्लुकोमाको परिक्षण गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ । मधुमेह भएका मानिसहरूलाई ग्लुकोमा बढी हुन सक्छ । ग्लुकोमा धेरै प्रकारका हुन्छन् । प्रायःजस्तो छोटो अवधिको ग्लुकोमा (एक्युट ग्लुकोमा) र दिर्घकालिन ग्लुकोमा (क्रोनिक ग्लुकोमा) हुन् ।

एक्युट ग्लुकोमा (angle-closure glaucoma)

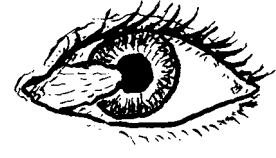
यसले आँखामा धेरै छिटो असर पुर्याउँदछ । यो बेला आँखा रातो हुने, धेरै दुख्ने र दृष्टि कम हुन्छ । वाकवाकी, टाउको दुख्ने र उज्यालो हेर्न नसकिने हुन्छ । सामान्य आँखाको तुलनामा यो आँखाले हेर्न गाह्रो हुन्छ । उपचार गरिएन भने छोटो अवधिको ग्लुकोमाले दृष्टिविहिन गराउन सक्छ । विरामीलाई तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ । शुरुमा आँखामा चाप घटाउनको लागि थोपा औषधी हाल्नुपर्छ । त्यसपछि लेजर प्रविधिको उपचार वा शल्यक्रियाबाट उपचार गरिन्छ ।

क्रोनिक ग्लुकोमा (open-angle glaucoma)

दिर्घकालिन ग्लुकोमामा आँखाको चाप विस्तारै बढ्छ । दुख्दैन । शुरुमा किनाराको दृष्टि (peripheral vision) कम हुन्छ । आँखाको दृष्टि कम नहोउन्जेल यसको असर थाहा हुँदैन । आँखा विशेषज्ञले किनाराको दृष्टिको जाँच गर्दछन् र यस्तो किसिमको ग्लुकोमाको परिक्षणको लागि आँखाको भित्र हेर्दछन् । जति छिटो यसको उपचार गरियो, त्यती नै राम्रो हुन्छ । आँखाको थोपा औषधी, लेजर वा शल्यक्रियाको उपचार गरेपछि दृष्टि थप विग्रन पाउँदैन ।

आँखामा मासुको बृद्धि (pterygium)

यो आँखाको सतहमा मासुको बाक्लो हुने प्रक्रिया हो । यो नाकको नजिकको आँखाको सेतो भागबाट मध्य भागतिर बढ्दै जान्छ त्यसलाई pterygium भनिन्छ । यो गम्भिर समस्या त होइन । तर कडा प्रकाशको किरण भएको, हावा वा धुलो भएको वाहिरी वातावरणमा धेरै समय काम गर्ने मानिसहरूलाई यो हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।



कालो चस्मा र टोपी (hats) लगाउनाले र हावा र धुलोलाई छेकेर यसबाट जोगिन सकिन्छ ।

यसलाई पनि कुनै खास उपचार चाहिँदैन । तर आँखामा मासुको डल्ला हटाउन चाहेमा आँखाको शल्यचिकित्सकले सानो शल्यक्रिया गरेर हटाउँछन् ।

आँखाको सेतो भागमा रगत देखिनु (Blood in the white of the eye)

केही गहुंगो चिज उठाएपछि, धेरै खोकेपछि वा आँखामा सामान्य घाउचोट लागेपछि कहिलेकाहिँ सेतो भागमा रगत देखिन सक्छ । साना रगतका नलीहरू (tiny blood vessel) फुटेपछि यस्तो हुन्छ । आँखामा घाउचोट लागेजस्तो यो हानीकारक हुँदैन र २ हप्ताभित्र आफसे आफ विस्तारै हराएर जान्छ । कुनै उपचार चाहिँदैन ।



यद्यपी आँखाको रङ्गिन भाग (आइरिस) मा रगत भएमा भने यो गम्भिर हुन्छ । पृष्ठ १० हेर्नुहोस् ।

आँखाको सेतो भागमा रगतको धब्बा देखिनु प्रायः हानीरहित हुन्छ ।

सुख्खा आँखा

सुख्खा हावा, बढ्दो उमेर, हावामा रहेको धुवाँ र केही औषधीहरूका कारणले पनि आँखा सुख्खा हुने गर्छन् । फोहर वा वगेको तरल पदार्थले आँशुलाई अवरोध गर्दा आँखा सुख्खा र चिलाउने भएपछि crusty eyelids (परेलामा चिप्रा जस्तो टाँसिएको) हुन्छन् । आँखाको ढकनीको संक्रमण (तल हेर्नुहोस्) वा पाप्रा वा चाँयाको जस्तो टुक्राहरू आँखाको ढकनीको सबैतिर देखिन्छन् । आँखाको ढकनी र आँखा वरपरको अनुहारको भाग सफा रहेमा आँशुले आँखालाई स्वस्थ राख्छन् ।

उपचार

सुख्खा आँखाको लागि, पटक पटक गरेर आँखालाई चिम्म गर्नुपर्छ । यसले आँखालाई आराम दिन्छ । आँखा सुख्खा रहेमा आँखामा प्राकृतिक चिस्यान बढाउनका लागि दिनको १-२ पटक ५-१० मिनेटका लागि तातो कपडा (warm compresses) राख्न सकिन्छ । आँखामा हाल्ने थोपा औषधी ले फाइदा गर्न सक्छ (पृष्ठ ३१ हेर्नुहोस्) ।

आँखाको ढकनीमा भएको पाप्राको लागि, दिनको २-४ पटक तातो कपडाको प्रयोग गर्ने, त्यसपछि आँखाको ढकनीको सुस्तरी सफाई गर्ने, कुनै सुधार नआएमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण हुनसक्छ र ७ दिनसम्म दिनको २ पटक एरिथ्रोमाइसिन एण्टिबायोटिक आँखाको मलम लगाउनुपर्दछ (हेर्नुहोस् आँखाको एण्टिबायोटिक उपचार, पृष्ठ ३१) ।

आँखाको ढकनीमा डल्लो र सुनिएको

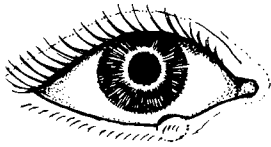
आँखाको ढकनीमा रातो सुनिएको डल्लो (lump) कि:

- अन्नो, परेलाको वरपर संक्रमण भएर भएको दुख्खे डल्लो हो वा
- Chalazion, आँखाको ढकनीमा आएको नदुख्खे किसिमको डल्लो हो ।

कहिलेकाहिं परेला वरपर शुरु भएको संक्रमण आँखाको ढकनीको भिन्नपट्टि फैलन सक्छ ।

तर दुवैको उपचार सजिलो छ । दिनको ४ पटक १५-२० मिनेटसम्म तातो कपडाले (तातो पानीमा भिजाई निचोरेर) आँखामा हलुकोसँग सेक्नुपर्छ । प्रयोग गर्दै गर्दा कपडालाई पुनः तताउन सकिन्छ । यसो गर्दा डल्लो फुटेमा चाँहि समस्या हुन सक्छ । त्यसैले हलुकोसँग आँखामा कपडा राख्नुपर्छ ।

सुनिएको कम नभएमा चाँहि चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्दछ ।



अन्नो भनेको परेला वरीपरी संक्रमण हुनु हो । यो दुख्खे गर्छ ।



आँखाको ढकनीको मुन्तिर रहेको नदुख्खे किसिमको डल्लो chalazion हुन सक्छ ।

Floater (साना चलायमान धब्बाहरू देखिनु)

चम्किलो सतह (जस्तै भित्ता वा आकाश) मा हेर्दा कहिलेकाहिं floaters वा साना चलायमान धब्बाहरू देखिन्छन् । धब्बाहरू आँखा चलेसँगै चल्दछन् र साना झिंगाहरू जस्तै देखिन्छन् । यस्ता धब्बाहरू प्रायः देखिने गर्दछन् र सामान्यतया: हानिरहित हुन्छन् ।

धेरैको संख्यामा चलायमान बस्तुहरू अकस्मात देखिएमा र एउटा आँखामा दृष्टि कम भएमा वा प्रकाशको ज्वाला समेत निरन्तर देखिन थालेमा यो छुट्टिएको रेटिना (detached retina) भनीने अवस्थाको लक्षण हुनसक्छ । जतिसक्दो चाँडो रेटिनालाई पुनः जोड्न (reattach) का लागि शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ ।

भिटामिन ए को कमी (रतन्धो, सुख्खा आँखा अर्थात xerophthalmia)

कुपोषण हुँदा भिटामिन ए को कमी हुन्छ । जसले वालवालिकाहरूका आँखामा हानी पुर्याएर अन्धोपन हुन्छ । तर यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

गाँजर, आँप, मेवा, हरियो सागपात, करिपत्ता, पालुङ्गो, माछा, अण्डा लगायतका भिटामिन ए पाइने खानेकुराहरू खुवाएर साना वालवालिकाहरूको आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ । स्तनपानले पनि शिशुको आँखालाई भिटामिन ए को कमीबाट जोगाउँछ । साथसाथै शिशुको स्वास्थ्यको लागि राम्रो गर्छ । यस्तो किसिमको कुपोषण धेरै भएका स्थानमा कहिलेकाहिं सबै वालवालिकाहरूलाई ६ महिनाको अन्तरालमा vitamin A supplement खुवाइन्छ (पृष्ठ ३३-३४) । नेपाल सरकारले हरेक वर्ष वर्षको दुईचोटी देश भरिका बालबालिकालाई निशुल्क भिटामिन ए क्याप्सुल दिन्छ ।



लक्षण

भिटामिन ए को कमी भएमा शुरुमा आँखाहरू सुख्खा हुन्छन् र कम आँशु उत्पादन गर्दछन् । त्यसपछि उज्यालो कम हुँदा हेर्न कठिन हुन्छ । आँखाको सेतो भागको चमक हराउँछ र चाउरी पर्न शुरु हुन्छ । विस्तारै आँखाको बाहिरी नानी गलेर झन् खराब हुन्छन् र बच्चा अन्धो हुनसक्छ ।

उपचार

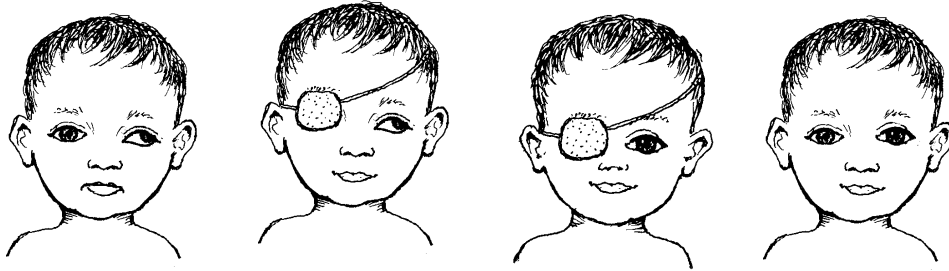
साँझको समयमा राम्रोसँग देख्न नसकेमा वा दादुरा भएमा बच्चालाई भिटामिन ए बाट उपचार गर्नुपर्दछ (पृष्ठ ३४) । नेपालमा पनि पछिल्लो २५ बर्षदेखि ५ बर्ष मुनीका बालबालिकालाई प्रत्येक बर्ष दुई चोटी भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाइन्छ ।

बाङ्गो आँखा, छड्के आँखा, टेढो आँखा (Crossed eyes, wandering eye, squint (strabismus))

शिशु वा बालबच्चाका एक वा दुवै आँखाले सिधा हेर्न नसक्ने भएमा पनि बाङ्गो आँखा र दृष्टि कम हुन सक्छ । बच्चालाई आँखा विशेषज्ञकहाँ लैजानुपर्छ । आँखा नबिग्रियोस् भनेर जतिसक्दो कम उमेरमै डाक्टरकहाँ लैजानुपर्दछ ।

उपचार

टेढो आँखालाई राम्रोसँग काम गर्ने बनाउनका लागि आँखाको डाक्टरले राम्रो आँखालाई पट्टि लगाउँछन् वा विशेष किसिमको चस्माको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन् । शल्यक्रियाले पनि आँखालाई सोझो बनाउन सक्छ, तर प्रायः यो आवश्यक हुँदैन ।



कहिलेकाहिं राम्रो आँखालाई पट्टि लगाएपछि टेढो आँखालाई सिधा र हेर्नमा राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ । कसैलाई दिनको केही घण्टामात्र पट्टि गर्नुपर्छ भने कसैकसैलाई दिनभर नै लगाउनुपर्दछ । उपचार विस्तारै हुन्छ । धैर्यता राख्नुपर्छ ।

गर्भावस्था र आँखाको स्वास्थ्य

गर्भावस्थामा आउने परिवर्तनले पनि कहिले कहिले आँखामा समस्या आउन सक्छ । महिलालाई भिटामिन ए को कमी भएर दृष्टिमा परिवर्तन हुन सक्छ, तर शिशु जन्मेपछि बिस्तारै ठीक हुन्छ ।

कहिले कहिले गर्भवती महिलाको आँखा धमिलो हुन जान्छ, धब्बाहरू देखिन्छन्, एउटा आँखामा दृष्टि हास हुन्छ वा दोहरो दृष्टि (double vision) देखिन्छ । यसलाई pre-eclampsia भनिन्छ । यो गम्भिर अवस्था हो । Pre-eclampsia ले टाउको दुख्ने र उच्च रक्तचाप (१४०/९० वा वढी) पनि हुन्छ । यस्तो बेलामा तुरुन्तै उपचार गरिहाल्नुपर्छ । रक्तचाप कम गर्न औषधी प्रयोग गरिन्छ ।

प्रत्येक गर्भवती महिलालाई यौनरोग छ की छैन भनेर जाँच गर्नुपर्छ । यौनरोग भए तुरुन्तै औषधी गर्नुपर्छ । उपचार गरिएन भने शिशु अपांग जन्मिने, शिशुको आँखामा समस्या पर्ने वा दृष्टि गुम्न सक्ने खतरा हुन्छ ।

शिशुहरूलाई गम्भिर आँखाको समस्या निम्त्याउन सक्ने रुवेलाबाट गर्भवती महिलालाई जोगाउनुपर्दछ । रुवेला (German measles) को रोकथाम खोपबाट गर्न सकिन्छ ।

आँखालाई असर गर्ने रोगहरू

सम्पूर्ण शरिरलाई असर गर्ने संक्रमण वा रोगहरूले आँखालाई पनि हानी पुऱ्याउँछन् । कसैलाई आँखासम्बन्धि समस्या भए अन्य रोगको पनि जाँच गराउनुपर्छ । जस्तै उच्च रक्तचाप र बाथ रोगले पनि आँखामा समस्या गराउँछ ।

क्षयरोगले पनि आँखामा संक्रमण गर्दछ र रातोपन हुने वा दृष्टिलाई कमजोर बनाउँछ । धेरैजसो क्षयरोगको लक्षणहरू शुरुमा फोक्सोमा वा शरिरको अन्य भागमा देखिन्छन् ।

एच आई बी र एड्स: एच आई बी भएका मानिसहरूमा भएको आँखा सम्बन्धि समस्याहरू र दृष्टिमा आउने हासलाई एच आई बीका औषधीबाट उपचार गर्न सकिन्छ । तर परिक्षण गर्नुपर्दछ ताकि आवश्यक परेमा उपचार शुरु गर्न सकिन्छ ।

Herpes (cold sores) कहिलेकाहिं आँखामा पनि फैलिन्छ र कोर्निया दुख्ने हुन्छ । साथै आँखामा अल्सर, धमिलो दृष्टि र आँखा रसिलो हुन्छ । **Steroid** आँखाको थोपा औषधीको प्रयोग गर्नुहुँदैन, तिनले झन् समस्या उत्पन्न गर्छन् ।

कलेजोमा रहेको समस्या: आँखाको सेतो भाग पहेँलो (light-colored person को छाला पहेँलो) भएमा कमलपित्त (जण्डिस) हेपाटाइटिसको लक्षण हुनसक्छ (हेर्नुहोस् पेट दुखाई, झाडापखाला र किराहरू, पृष्ठ ७) ।

मधुमेह (डायबिटिज) र उच्च रक्तचाप

डायबिटिज भएका मानिसहरूमा आँखाका समस्याहरू देखिन्छन् । मधुमेह बढेपछि आँखामा हानी पुऱ्याउँछ । डायबिटिक रेटिनोप्याथी भनीने गम्भिर अवस्थाको उपचार नगरिएमा अन्धोपन हुन सक्छ । मधुमेह भएको मानिसको आँखा धमिलो भयो भने रगतमा चिनिको मात्रा बढेको हुनसक्छ । यस्तो बेलामा बढी तिर्खा र पिसाव लाग्न सक्छ । रगत र पिसाव जाँच गरेपछि चिनि बढेको छ की छैन थाहा हुन्छ ।

डायबिटिज भएका मानिसहरूलाई उपचार गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ । वर्षको एकपटक आँखा विशेषज्ञलाई भेट्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

उच्च रक्तचापले आँखाभित्रका रगतका नलीहरूलाई हानी पुऱ्याउँछ । आँखा र दृष्टि खराब गर्दछ । रक्तचाप नाप्नुपर्छ । उच्च रक्तचापको रोकथाम गरे पनि सुरक्षित रहन सकिन्छ ।



आँखाको समस्या र चस्माको प्रयोग

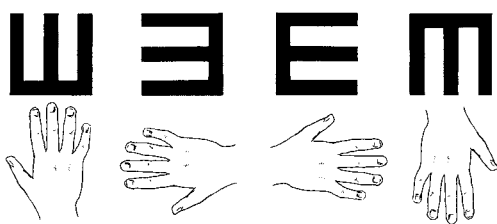
कुनै कुनै बालबच्चा र वयस्कहरूले पनि आँखा राम्रोसँग देख्दैनन् । टाढाको मानिसहरू वा चिन्हहरू प्रष्टसँग देख्न वा नजिकको हेर्न गाह्रो हुन्छ । यस्तो बेलामा चस्माको प्रयोग नगरे टाउको दुख्ने हुन्छ वा आँखा कमजोर हुन्छ । आँखामा मिल्ने चस्मा लगाएमा राम्रोसँग देख्न सकिन्छ । त्यसैले समुदायमा वा विद्यालयमा वालवालिका वा वयस्कहरूको आँखा जाँच गर्ने कार्यक्रम चलाउनुपर्छ । चिम्से चश्मा बाँड्न सकिन्छ । वयस्क ब्यक्तिहरूको उमेरसँगै दृष्टिमा परिवर्तन आउनु सामान्य मानिन्छ । यस्तो बेलामा समय समयमा चस्मा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।



टाढाको दृष्टि (distance vision) को लागि दृष्टिको जाँच

‘E’ चार्ट को प्रयोगबाट दृष्टिको परिक्षण गर्न सकिन्छ । हत्केला वा बाक्लो कागजले अर्को आँखा बन्द गरेर दुवै आँखालाई छुट्टाछुट्टै जाँच गर्नुपर्दछ । प्रत्येक लहरमा हेर्नुपर्दछ र स्वतन्त्र हातले वा कागजको ‘E’ ले आँखा छोपेर ‘E’ को लाइनहरू माथितिर फर्केको, तलतिर फर्केको वा एकापट्टि फर्केको छकि भनी सोध्नुपर्दछ । राम्रोसँग देख्न सकिने सबैभन्दा सानो आकारको अक्षरहरू भएको लहरले आँखाको दृष्टिको मापन गर्दछ । उदाहरणको लागि कुनै ब्यक्तिले ६/१२ अंकित अक्षरहरूको धेरैजसो लहर पढ्न सक्छ तर त्यसपछि साना अक्षरहरूको आधाभन्दा कम लहर पढ्न सक्छ भने उनको दृष्टि ६/१२ भन्न सक्छौं । समुदायमा यसरी जाँच गर्न सकिन्छ । तर अहिले नेपालमा आँखाको जाँच प्रायः स्वास्थ्य चौकिमा पनि हुन्छ ।





‘E’ मा भएका रेखाहरू जस्तै हुनेगरी देखाउन हातको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वयस्कहरूको टाढाको दृष्टि कमजोर (आँखाको चार्टमा ६/१८ वा साना अक्षरहरू पढ्न सक्दैनन् भने) भएमा तिनलाई आँखाको डाक्टर (दृष्टि विशेषज्ञ) कहाँ पठाउनुपर्दछ । विद्यालयका बालबच्चाहरूमा तिनले ६/१२ रेखाको अक्षरहरू पढ्न सक्छन् कि सक्दैनन् हेर्नुपर्छ । कहिलेकाहीं बच्चाले टाढाबाट राम्रो/प्रष्टसँग देखेन भने बच्चाको पढाई राम्रो हुँदैन । चस्मा लगाएपछि राम्रोसँग पढ्न सक्छ ।

चार्टबाट ३ मिटर टाढा उभिएको ब्यक्तिको लागि प्रयोग गर्न कागजमा ‘E’ चार्टलाई प्रिन्ट गर्नुहोस्



माथि लेखिएको चित्र / संख्यालाई २० फिट वा झण्डै ६ मिटर टाढाबाट हेर्दा कति देखिन्छ भन्ने आधारमा उक्त ब्यक्तिको आँखाको स्वास्थ्यका बारेमा भन्न सकिन्छ । स्वस्थ आँखा हुनेले ६ मिटरबाट पनि तल्लो लाईनसम्म देख्छन् ।

चस्मा (Reading glasses)

४० वर्ष नाघेका मानिसहरूलाई पढ्नु, विउहरू छुट्याउनु वा सुई उन्नु जस्ता कामहरू गर्न गाह्रो हुन्छ । Reading glasses ले यस्तो काम गर्न सहयोग पुर्याउँछ । निकटको चिजहरूलाई ठूलो देखाउँदछ । तिनिहरू ठूलो बनाउने (magnification) को फरक फरक क्षमतामा उपलब्ध हुन्छन् ।
+१ अंकित भएका चस्माहरूले नजिकका बस्तुहरू केहि ठूला देखाउँदछन्,
+२ भएकाले अझै ठूला देखाउँदछन् र +३ ले सबैभन्दा ठूलो देखाउँछन् ।
शुरुमा +१ को चस्मा लगाएपछि राम्रोसँग देखिन्छ । बिस्तारै उमैरसँगै +२,
+२.५ वा +३ को चस्मा लगाउनुपर्छ । पढ्ने कोशिस गरेर वा सुईमा धागो सहज दुरीमा राखि छिराएर प्रत्येक reading glasses को जाँच गर्नुपर्दछ ।



कुनै ब्यक्तिले नजिकको पनि नदेखे र धेरै टाढाको पनि नदेखे भएमा reading glasses ले समस्याको समाधान गर्दैनन् । त्यस्तो अवस्थामा केले दृष्टिलाई असर गरेको छ भन्ने जान्न आँखाको अस्पतालमा जान सहयोग गर्नुपर्छ ।

दृष्टि सच्याउन (सुधार गर्न) कन्ट्याक्ट लेन्स र शल्यक्रिया

कन्ट्याक्ट लेन्स भनेका साना प्लाष्टिकका लेन्स हुन् जुन आँखामा राखेपछि दृष्टिमा सुधार आउँछ । दृष्टिको जाँच गरेपछि आँखा विशेषज्ञले आँखामा कुन किसिमको कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउनुपर्छ भनी सल्लाह दिन्छन् । अरुको लागि तयार पारिएको कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग गर्नुहुँदैन । रातीको समयको लागि समेत बनाइएको बाहेक कन्ट्याक्ट लेन्स लगाएर सुत्नुहुँदैन । कन्ट्याक्ट लेन्स सफा गर्न र सुरक्षित राख्न विशेष किसिमको तरल पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ । जुन पायो त्यहि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

आफूलाई मिल्ने लेन्स नभए, लेन्सको राम्रोसँग हेरबिचार नगरे त्यस्ता लेन्स प्रयोग गर्दा आँखामा गम्भिर समस्या हुनसक्छ । संक्रमणको रोकथामको लागि सधैं कन्ट्याक्ट लेन्सलाई छुनु अघि हात धुनुपर्छ । यदि आँखामा पोल्थो भने वा संक्रमण भएमा आँखा स्वस्थ नहोउन्जेल कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग गर्नुहुँदैन । लेन्सको पुनः प्रयोग गर्नुअघि तिनको सफाई र निसंक्रमण गर्नुपर्दछ । कन्ट्याक्ट लेन्स बिग्रेको वा च्यातिएको भए पनि त्यसको प्रयोग गर्नुहुँदैन । यदि दुखेमा, पोलेमा, पिप वगेमा, रातोपन भएमा वा दृष्टि धमिलो भएमा यो घाउ (scratch) वा कोर्नीयाको अल्सर (पृष्ठ १६) वा अन्य गम्भिर समस्या हुन सक्छ । यस्तो भएमा अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताको तुरुन्तै सहयोग लिनुपर्छ ।

कसैकसैको कमजोर दृष्टिलाई लेजर शल्यक्रिया (चिरफार गर्ने उपकरणहरूको सट्टा प्रकाशको अत्यन्त कडा विमको प्रयोगबाट गरिने शल्यक्रिया) बाट पनि सुधार गरिन्छ । यो मोतिविन्दुलाई उपचार गर्नका लागि प्रयोग गरिने शल्यक्रियाभन्दा फरक र महंगो छ । यस्तो उपचार कोसँग कहाँ गराउने भन्ने राम्रो जानकारी लिनुपर्छ । नेपालमा तिलगंगा आँखा अस्पतालमा लेजर थेरापीको राम्रो उपचार हुन्छ ।

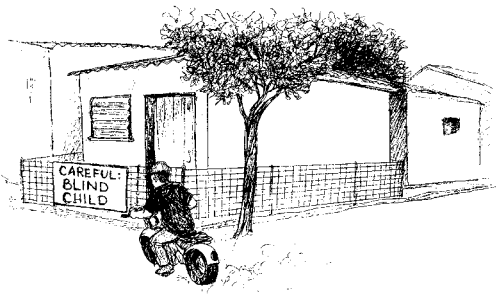
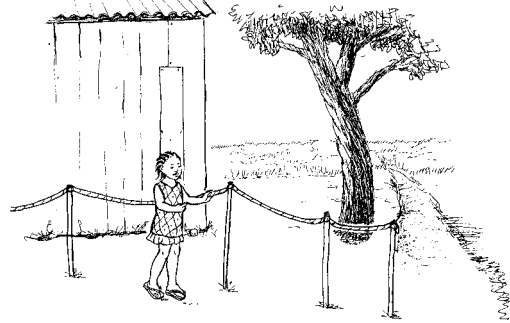
सुधार गर्न नमिल्ने किसिमको अन्धोपन वा कमजोर दृष्टि भएका मानिसहरू

कहिलेकाहिं बच्चा दृष्टिविहिन जन्मिन सक्छ वा कुनै ब्यक्तिको कमजोर दृष्टिलाई चस्मा, शल्यक्रिया वा औषधीबाट पनि सुधार गर्न सकिंदैन ।

यस्तो अवस्थामा कमजोर दृष्टि लिएर मानिसहरूले बाँच्न सिक्दछन् । परिवार र समुदायको सहयोगबाट दृष्टिविहिन मानिसहरू पनि विद्यालय जान्छन्, कमाउँछन् र जिन्दगी चलाउन सक्छन् । नेपालमा त्यसरी दृष्टिविहिनहरूले पढेर, कमाएर विभिन्न काम गरेका उदाहरण धेरै छन् । दृष्टिविहिनहरूको संस्था पनि छ । जसले दृष्टिविहिनहरूलाई पनि मद्दत गर्छ र सरकारलाई दृष्टिविहिनको लागि राम्रा नीति बनाउन वकालत गर्छ ।

कमजोर दृष्टि भएका वा दृष्टिविहिनको जीवन सहज र सुरक्षित बनाउनको लागि:

- त्यस्ता ब्यक्तिसँग बोल्दा आफ्नो परिचय दिएर कुरा गर्नुपर्दछ ।
- सँगै हिंड्दा आफ्नो हात पाखुरा समाल दिनुपर्छ । उनलाई कुनै खतराको अवस्थामा सावधान गराउनुपर्छ । हात वा शरिरमा समातेर तान्नुहुँदैन ।
- सधैं जानुपर्ने स्थानहरू जस्तै चर्पीसम्म रेलिड वा डोर्याउने डोरी बनाउनुपर्छ ।
- घर, विद्यालय वा कार्यस्थलमा फर्निचर वा अन्य बस्तुहरूलाई यताउता सार्नुहुँदैन । सार्ने परेमा सारेको चिजको जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- दृष्टिविहिन मानिस बस्ने स्थानमा ध्यानपूर्वक सवारी चलाउनुपर्दछ ।



दृष्टिविहिन र अन्य शारिरिक अपागंता भएका वालवालिकाहरूलाई यौन हिंसा लगायतका अन्य हिंसाको वढी जोखिम हुन्छ । सानैदेखि सुरक्षित राख्न तिनलाई परिवार र समुदायको संरक्षण आवश्यक हुन्छ ।

दृष्टि सम्बन्धि समस्याहरू भएका वालवालिकाहरूले आफ्नो हेरचाह गर्ने, विद्यालय जाने र राम्रो जीवन बाँच्ने तरिकाबारे कसरी सिक्न सक्छन् भन्ने बारेको थप

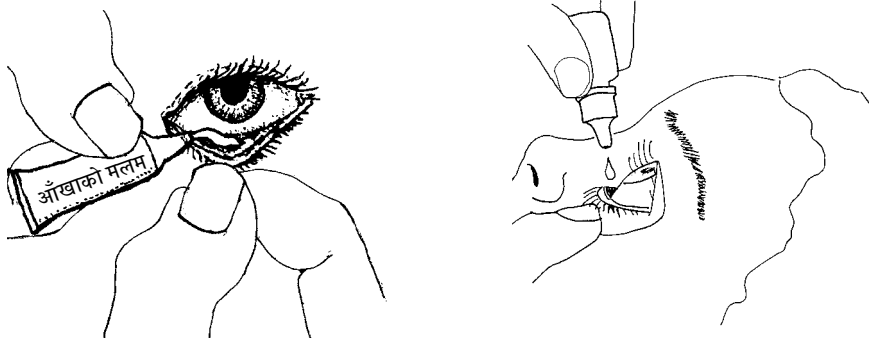
जानकारीका लागि हेस्पेरियनको पुस्तक *दृष्टिविहिन वालवालिकालाई सहयोग गर्नुपरेमा हेर्नुहोस्* । यताउता हिंडडुल गर्न, वरपरको वातावरण बुझ्न र उनीहरूलाई आवश्यक सिप सिक्नु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कसरी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, परिवार र समुदायले शारिरिक अपागंता भएका प्रत्येकलाई राम्रो जीवन पाउन र राम्रो स्वास्थ्य बनाउन सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने जानकारीको लागि *अपागंता भएका महिलाहरूका लागि स्वास्थ्य निर्देशिका हेर्नुहोस्* ।

आँखा र दृष्टि सम्बन्धि समस्याको औषधीहरू

आँखाको मलम वा थोपा औषधी प्रयोग गर्ने तरिका

आँखाको थोपा औषधी वा मलमको प्रयोग गर्नु अघि र गरिसकेपछि हात राम्रोसँग धुनुपर्दछ किनकी विरामीको अनुहार छोडसकेपछि आफ्नो आँखा छुँदा आँखाको संक्रमणहरू सजिलै सर्दछन् । आँखाको थोपा औषधीको वोतलहरू राम्रोसँग बन्द (सिल) गरिएका हुन्छन् । यसको प्रयोग गर्नेलाई उक्त सिल तोड्न दवाएर १ थोपा बाहिर निकाल्न सिकाउनुपर्दछ ।

औषधीको प्रभावकारिताको लागि थोपा र मलम औषधी आँखाको ढकनीको बाहिरपट्टि नभई भित्रपट्टि पस्नुपर्दछ । मलम औषधी लामो समयसम्म आँखामा रहन्छ र रातको समयमा पनि राम्रोसँग काम गर्छ । तर अस्थाई रूपमा दृष्टि धमिलो हुन सक्छ । त्यसकारण थोपा औषधी दिउँसो हाल्न सल्लाह दिइन्छ ।



किटाणुहरूको फैलावटलाई रोक्न ट्युब वा ड्रपरले आँखा छुनुहुँदैन ।

आँखाको मलम प्रयोग गर्नको लागि, आँखाको तल्लो ढकनीलाई बिस्तारै तल तानेर आँखाको भित्री कुनाबाट शुरु गरेर आँखाको पुरै लम्वाई भरी हुने गरी लगाउनुपर्छ ।

आँखाको थोपा औषधीको प्रयोग गर्नको लागि, आँखाको तल्लो ढकनीलाई सानो थैली (pouch) बनाउनको लागि तानेर माथि हेर्दै गर्दा त्यसभित्र १-२ थोपा पर्ने गरी थिच्नुपर्दछ । बिस्तारै आँखालाई बन्द गर्नुपर्दछ, तर आँखालाई झिमझिम गर्नुहुँदैन । धेरैजसो झोल औषधी आँखाको सतह वरपर फैलिन्छ ।

आँखाको लागि विभिन्न थोपा औषधी

एण्टिवायोटिकयुक्त आँखाको थोपा औषधी किटाणु (ब्याक्टेरिया) को संक्रमण भएपछि प्रयोग हुन्छन् । आँखाको एण्टिवायोटिकहरू मलमहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ । तर एण्टिवायोटिक थोपा औषधी र मलमहरूले भाइरसबाट भएका संक्रमणलाई भने फाइदा गर्दैन ।

एण्टिहिस्ट्यामाइनयुक्त आँखाको थोपा औषधीले एलर्जिबाट भएको रसिलो, रातो र चिलाउने आँखालाई निको बनाउँछन् । चिसो कपडा (cold compresses) लाई निचोरेर आँखामाथि राख्नाले पनि आँखा चिलाउन विस्तारै कम हुन्छ ।

सुख्खा आँखा भएमा प्रयोग गरिने आँखाको थोपा औषधी लाई “मानव निर्मित आँशु” भनिन्छ । यो दिनमा ४-५ पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ । बन्द आँखामाथि तातो कपडा (warm compresses) राखेर दिनमा १-२ पटक ५-१० मिनेट राख्नाले आँखामा आफ्नै आद्रता बढी बनाउन मद्दत गर्दछ ।

न्याटामाइसिनयुक्त आँखाको थोपा औषधी कोर्नियाको अल्सर भएको अवस्थामा ढुसीको संक्रमण रोक्नमा प्रयोग गरिन्छ ।

Tetrahydrozoline वा Naphzoline युक्त आँखाको थोपा औषधीले साना रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याउँछन् जसले गर्दा आँखा कम रातो देखिन्छ । तर तिनले रातो आँखाको कारणको उपचार भने गर्न नसक्ने हुँदा यिनिहरूको प्रयोग पैसाको खती मात्रै मानिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ▲

Steroids युक्त आँखाको थोपा औषधी (prednisolone वा dexamethasone जस्ता) ले शल्यक्रिया गरेपछि वा अन्य समस्याबाट हुने आँखाको सुजन घटाउँदछ । तर सहि किसिमले प्रयोग नगरिएमा steroid युक्त आँखाको थोपा औषधीले आँखामा गम्भिर क्षती पुर्याउन सक्छ । केही थोपा औषधीमा एण्टिवायोटिक्स र steroids मिसाइएको हुन्छ (नाममा ‘Dex’ वा ‘Pred’ जोडिएको हुन्छ) । अनुभव प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सहि किसिमले सिफारिस गरेमा मात्र steroids युक्त आँखाको थोपा औषधी प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आँखाको एण्टिवायोटिक उपचार

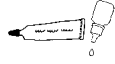
आँखाको एण्टिवायोटिक उपचारहरूको लेवलमा आँखामा तिनको प्रयोगका लागि सुरक्षित छन् भन्ने जनाउन “आँखा” वा “आँखासम्बन्धि” लेखिएको हुन्छ । छालाको एण्टिवायोटिक मलमहरू चाँहि आँखामा लगाउनुहुँदैन ।

आँखाको एण्टिबायोटिक मलम र थोपा औषधीले ब्याक्टेरियाको कारणले आँखाको संक्रमणको उपचार गर्दछन् । कोर्नियामा रहेको अल्सर पनि निको पार्दछन् । एरिथ्रोमाइसिन वा टेट्राक्लाइनयुक्त आँखाको मलम शिशु जन्मने बित्तिकै आँखाको संक्रमणको रोकथाम गर्न आँखामा लगाइन्छ ।

तल दिइएका आँखाको एण्टिवायोटिक प्रयोग गरिन्छन्:

- १ % टेट्राक्लाइनयुक्त आँखाको मलम
- ०.५ % वा १ % एरिथ्रोमाइसिनयुक्त आँखाको मलम
- ०.३ % ciprofloxacin युक्त आँखाको थोपा औषधी वा मलम
- ०.३ % ofloxacin युक्त आँखाको थोपा औषधी
- ०.३ % जेन्टामाइसिनयुक्त आँखाको थोपा औषधी
- १० % sulfacetamide युक्त आँखाको थोपा औषधी
- ०.५ % chloramphenicol युक्त आँखाको थोपा औषधी

प्रयोग गर्ने तरिका



आँखाको थोपा औषधी वा मलमले राम्रोसँग काम गर्नको लागि त्यसलाई आँखाको ढकनीको वाहिर नभई भित्रपट्टि पार्नुपर्दछ ।
तिनको प्रयोग गर्ने विधि बारे सिकाउनुपर्दछ (पृष्ठ ३० हेर्नुहोस्) ।

ब्याक्टेरियाबाट हुने conjunctivitis (pink eye) को लागि

७ दिनसम्म दिनको ४ पटक दुवै आँखामा आँखाको एण्टिवायोटिक मलम वा एण्टिवायोटिक आँखाको थोपा औषधीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । आँखा राम्रो भइसकेको जस्तो देखिएतापनि एण्टिवायोटिक उपचार पुरै ७ दिनसम्म गर्नुपर्छ ताकी फेरी संक्रमण नहोस् ।

कोर्नियामा हुने अल्सरका लागि

प्रत्येक घण्टाको अन्तरालमा आँखाको एण्टिवायोटिक थोपा औषधीको प्रयोग गर्नुपर्दछ र विरामीलाई तुरुन्तै उपचारका लागि पठाउनुपर्दछ । थोपा औषधी २४ घण्टाका लागि हरेक घण्टामा हाल्नुपर्दछ र त्यसपछि सुधार देखिएमा थोपा औषधीलाई दिनमा ४ पटक ७ दिनसम्म प्रयोग गर्नुपर्दछ । २ दिनसम्म पनि आँखामा सुधार नआएमा थप उपचार आवश्यक पर्दछ । कोर्नियामा हुने अल्सरका लागि steroids भएको थोपा औषधी वा मलमको प्रयोग कदापी गर्नुहुँदैन ।

ट्रकोमाको लागि

सकेसम्म एजिथ्रोमाइसिन चक्किहरू (पृष्ठ ३३) प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि यो छैन भने मात्र टेट्राक्लाइनयुक्त आँखाको एण्टिवायोटिक मलमको प्रयोग गर्न सकिन्छ । ६ हप्तासम्म प्रत्येक दिन दिनको २ पटक दुवै आँखामा १ % टेट्राक्लाइनयुक्त आँखाको एण्टिवायोटिक मलमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

नवजात शिशुमा आँखासम्बन्धि समस्याको रोकथामका लागि

नवजात शिशुको आँखामा जन्मजात सन् संक्रमणको रोकथामका लागि एण्टिवायोटिकहरूको प्रयोग गरिन्छ । जन्मेपछि तुरुन्तै आँखाको ढकनीहरूलाई सफा कपडा वा सफा पानीले बिस्तारै पुछिसकेपछि तल दिइएका एण्टिवायोटिक मलमहरू मध्येको एक नवजात शिशुको दुवै आँखामा पहिलो २ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुपर्दछ:

१ % टेट्राक्लाइन वा ०.५ % देखि १ % एरिथ्रोमाइसिन मलमको पातलो लेप (रेखा) दुवै आँखामा जन्मेपछिको २ घण्टाभित्र १ पटक मात्र लगाउनुपर्छ ।

→ आँखाको तल्लो ढकनीलाई तलपट्टि तानेर मलमको पातलो लाइन आँखाभरी भित्रि कुनाबाट बाहिरपट्टिसम्म लगाउनुपर्दछ (पृष्ठ ३० हेर्नुहोस्) । तर ट्युबले शिशुको आँखा भने छुनुहुँदैन ।

यदि मलम नभएको खण्डमा यो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ:

२.५ povidone-iodine को मिश्रण

→ जन्मेपछिको २ घण्टाभित्र एक पटक मात्र दुवै आँखामा १-१ थोपा हाल्नुपर्दछ ।

आँखाको तल्लो ढकनीलाई तलपट्टि तानेर त्यहाँ रहेको गहिरो भागमा १ थोपा थिचेर हाल्नुपर्दछ (पृष्ठ ३० हेर्नुहोस्) । ड्रपरले आँखामा भने छोड्न दिनुहुँदैन ।

एजिथ्रोमाइसिन

एजिथ्रोमाइसिन एक एण्टिबायोटिक हो जसले ट्रकोमाको साथै धेरै संक्रमणहरूको उपचार गर्दछ, त्यसका लागि मुखबाट १ डोज खानुपर्छ । ट्रकोमा निर्मूलको लागि अभियान चलाएको स्थानमा ट्रकोमाको संक्रमणलाई ठीक पार्नको साथै नयाँ संक्रमण नहोस् भनेर पनि कार्यक्रम चलाउनुपर्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

ट्रकोमाको लागि

→ ६ महिना र त्यसभन्दा बढी उमेर भएका बालबच्चाहरू, ४० के जि सम्म तौल भएका । तौल अनुसारको मात्राको लागि: एक डोजमा मुखबाट कम्तिमा २० मि. ग्रा. प्रति के. जि. दिनुपर्छ । तर १००० मि. ग्रा. (१ ग्रा.) भन्दा बढी दिनुहुँदैन ।

कम उमेरका बालबच्चाहरूका लागि झोल एजिथ्रोमाइसिन २०० मि. ग्रा./५ मि. लि. को strength मा मिसाइन्छ । उदाहरणको लागि १० के. जि. तौल भएको बच्चाले ५ मि. लि. को एउटै डोज (२०० मि. ग्रा.) लिनुपर्छ ।

उमेर बढी भएका बालबच्चालाई मुखबाट २५० एम जि को एजिथ्रोमाइसिन दिनुपर्दछ । चक्कीलाई आधा भाग लगाउनुभन्दा थोरै बढी दिनु नै सुरक्षित मानिन्छ । उदाहरणको लागि २० के जि र ३० के जि को बिचको तौल भएका बालबच्चालाई ५०० मि. ग्रा. दिनुपर्दछ । ३० के. जी. र ४० के. जि. बिचको तौल भएका बालबच्चालाई ७५० एम जि दिनुपर्दछ ।

बच्चाको उचाइको आधारमा समेत एजिथ्रोमाइसिनको डोज निर्धारण गरिन्छ ।

→ ४० के जि भन्दा बढी तौल भएका युवा मानिसहरू र वयस्कहरू (गर्भवती महिलाहरू समेत): मुखबाट १००० एम जि (१ ग्रा) को एउटै डोज दिनुपर्छ । २५० एम जि को ४ वटा एकैचोटी दिएपनि हुन्छ ।

ट्रकोमा रोकथामको लागि सम्पूर्ण समूदायलाई एजिथ्रोमाइसिन दिँदा ३ बर्षसम्म प्रत्येक वर्ष औषधि दिनुपर्दछ ।

मुखबाट दिइने एजिथ्रोमाइसिन उपलब्ध नभएमा ट्रकोमालाई आँखाको एण्टिबायोटिक मलमबाट उपचार गर्न सकिन्छ । दुवै आँखामा दिनको २ पटक ६ हप्तासम्म प्रत्येक दिन १ % टेट्रासाइक्लिनयुक्त आँखाको एण्टिबायोटिक मलम लगाउनुपर्दछ ।

भिटामिन ए, रेटिनोल

भिटामिन ए ले रतन्धो र xerophthalmia को रोकथाम पनि गर्दछ ।

प्रशस्त भिटामिन ए पाउनको लागि मानिसहरूले प्रशस्त मात्रामा पहेंला फलफूल र तरकारीहरू, हरियो सागपातहरू, अण्डा, माछा र कलेजो जस्ता खानेकुराहरू खानुपर्ने हुन्छ । रतन्धो र xerophthalmia धेरै हुने स्थानमा यस्ता खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खानु सधैं सम्भव नहुन सक्छ । त्यसकारण बालबच्चालाई ६ महिनाको अन्तरालमा भिटामिन ए दिनुपर्दछ । तर जनस्वास्थ्य विज्ञहरू सकेसम्म खानेकुराको माध्यमबाट नै साना नानीहरूलाई भिटामिन ए पुर्याउनु पर्ने कुरामा जोड दिन्छन् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ▲

सुझाव गरिएको मात्राभन्दा बढी औषधी प्रयोग गर्नुहुँदैन । बढी भिटामिन ए को प्रयोग पनि हानीकारक हुनसक्छ । गर्भवती महिलालाई भिटामिन ए को क्याप्सुल दिनुहुँदैन । उनीहरूलाई तरकारी, अण्डा आदि दिनुपर्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

चक्की वा क्याप्सुललाई निल्नुपर्दछ । तर कम उमेरका बालबच्चाहरूलाई ट्याबलेट धुलो पारेर थोरै आमाको दुधमा मिसाउनुपर्दछ । अथवा खुला क्याप्सुललाई काटेर बच्चाको मुखमा त्यसलाई निचोरेर तरल पदार्थ खुवाउन सकिन्छ ।

बालबच्चामा भिटामिन ए को कमी रोक्नका लागि

रोकथाम कार्यक्रम गर्न:

- ६ महिना देखि १ बर्ष: १००,००० U मुखबाट एक पटक दिनुपर्छ ।
एक बर्षभन्दा माथि: २००,००० U मुखबाट एक पटक दिनुपर्दछ । ६ महिनाको अन्तरालमा दोहर्याउनुपर्छ ।

रतन्धोको उपचारको लागि

यदि कसैलाई पहिले नै दृष्टिमा कठिनाई भएमा वा रतन्धोका अन्य लक्षणहरू भएमा ३ डोजहरू दिनुपर्दछ । पहिलो डोज तुरुन्तै दिनुपर्दछ, दोस्रो एक दिन पछि दिनुपर्दछ र तेस्रो डोज कम्तिमा २ हप्तापछि दिनुपर्दछ ।

प्रत्येक ३ डोजहरूको लागि:

- ६ महिनाभन्दा कम: प्रत्येक डोजमा ५०,००० U मुखबाट दिनुपर्दछ ।
६ महिनादेखि १ बर्ष: प्रत्येक डोजमा १००,००० U मुखबाट दिनुपर्छ ।
एक बर्षभन्दा बढी: प्रत्येक डोजमा २००,००० U मुखबाट दिनुपर्दछ ।

दादुरा भएका वालवालिकाहरूका लागि

दादुराबाट निमोनिया र अन्धोपनजस्तो समस्या नहोस् भनेर भिटामिन ए दिनुपर्छ ।

- ६ महिनाभन्दा कम: ५०,००० U मुखबाट दिनको एकपटक २ दिनसम्म दिनुपर्दछ ।
६ महिनाभन्दा कम: ५०,००० U मुखबाट दिनको एकपटक २ दिनसम्म दिनुपर्दछ ।
१ बर्षभन्दा बढी: २००,००० U मुखबाट दिनको १ पटक २ दिनसम्म दिनुपर्दछ ।

यदि बच्चाले पछिल्लो ६ महिनासम्म भिटामिन ए को डोज पहिले नै पाइसकेको खण्डमा यो उपचार एक दिनसम्म मात्रै दिनुपर्दछ । दादुरा भएको कसैलाई गम्भिर प्रकृतिको कुपोषण भएमा वा दृष्टि हास हुन शुरु भइसकेको भएमा, २ हप्तापछि भिटामिन ए को तेस्रो डोज दिनुपर्दछ ।