

# आँखा र दृष्टि सम्बन्धि समस्याहरु

## आँखाको आधारभूत हेरचाह

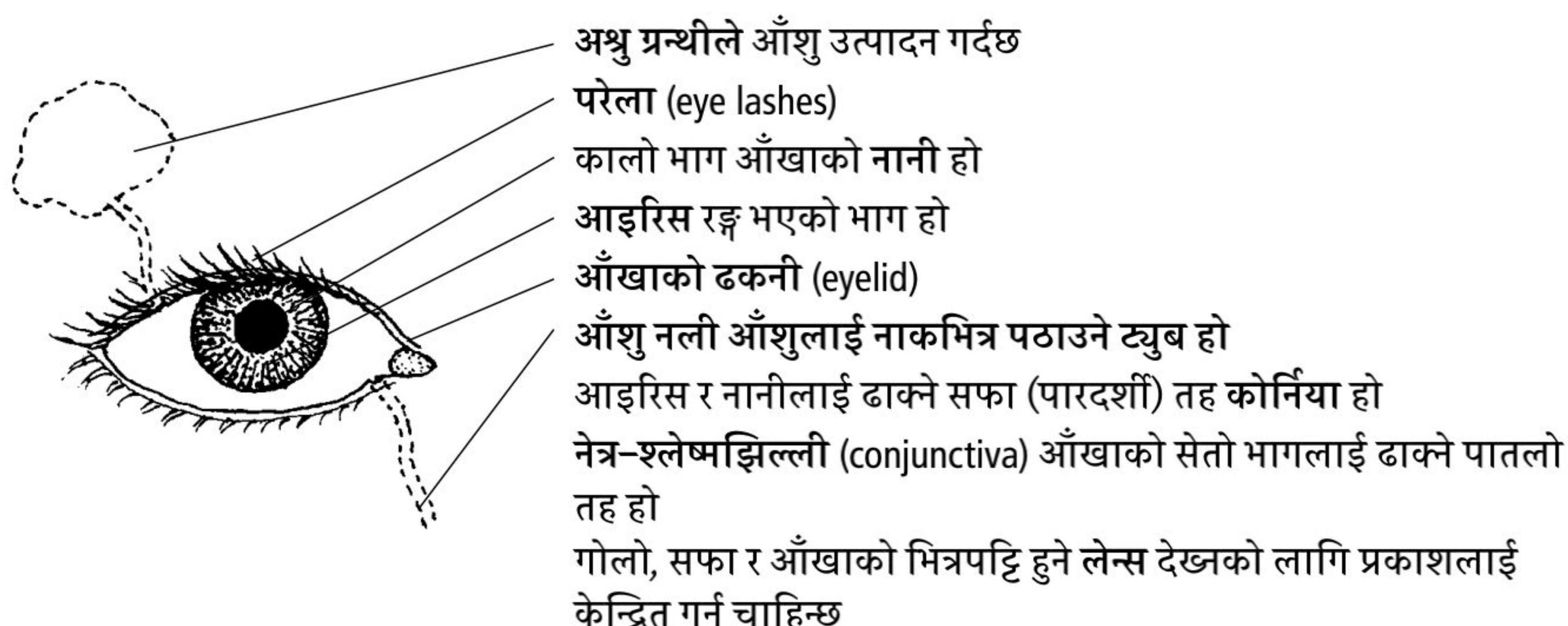
अनुहार र आँखा वरपरको भागलाई सफा राख्नुपर्दछ । त्यसैगरी धैरै घाम, हावाबाट र कुनै पनि चोटपटकबाट आँखालाई जोगाउनुपर्दछ । यसले गर्दा आँखामा पोल्ने, रातो हुने जस्ता समस्या हुँदैनन् । पोषणयुक्त खानेकुरा खानाले पनि आँखाको स्वास्थ राम्रो पार्न ठूलो भूमिका हुन्छ । जुन खानेकुराले मुटुलाई स्वस्थ राख्छन्, आँखाको 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 लक्षणहरु (पृष्ठ ८ हेर्नुहोस) का लागि नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य क्लिनिकमा जानुपर्दछ । त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मी र आँखा विशेषज्ञले राम्रो उपचार गर्छन् ।

टाढाको वा नजिकैको वस्तुहरु देख्नमा गाहो भएमा चस्माको प्रयोग गर्नुपर्छ र राम्रोसँग देख लाग्ने बनाउँछ । उमेर बढ्दै जाँदा पढ्नको लागि वा टाढा हेर्न चस्मा चाहिन सक्छ ।

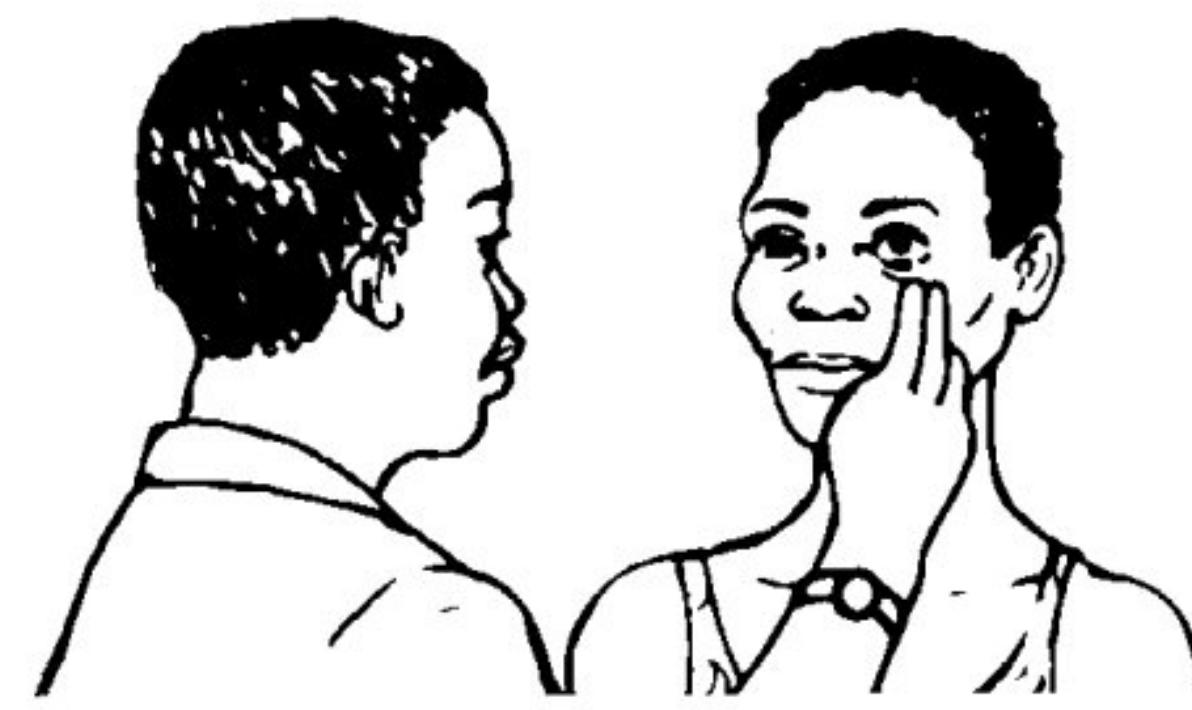
वयस्कहरुमा मोतिविन्दु (पृष्ठ १९) र ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) दृष्टि कम हुने मुख्य कारणहरु हुन् जसबाट अन्धोपन पनि हुनसक्छ । यस्ता समस्याको उपचार गरेपछि ठीक हुन्छ । आँखा र यसका भागहरुका बारेमा जानकारी राख्नाले आँखालाई स्वस्थ राख्न र आँखा सम्बन्धि समस्याहरुको हेरबिचार गर्न मद्दत पुग्दछ । वयस्कहरुमा मधुमेहबाट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

### आँखाका भागहरु

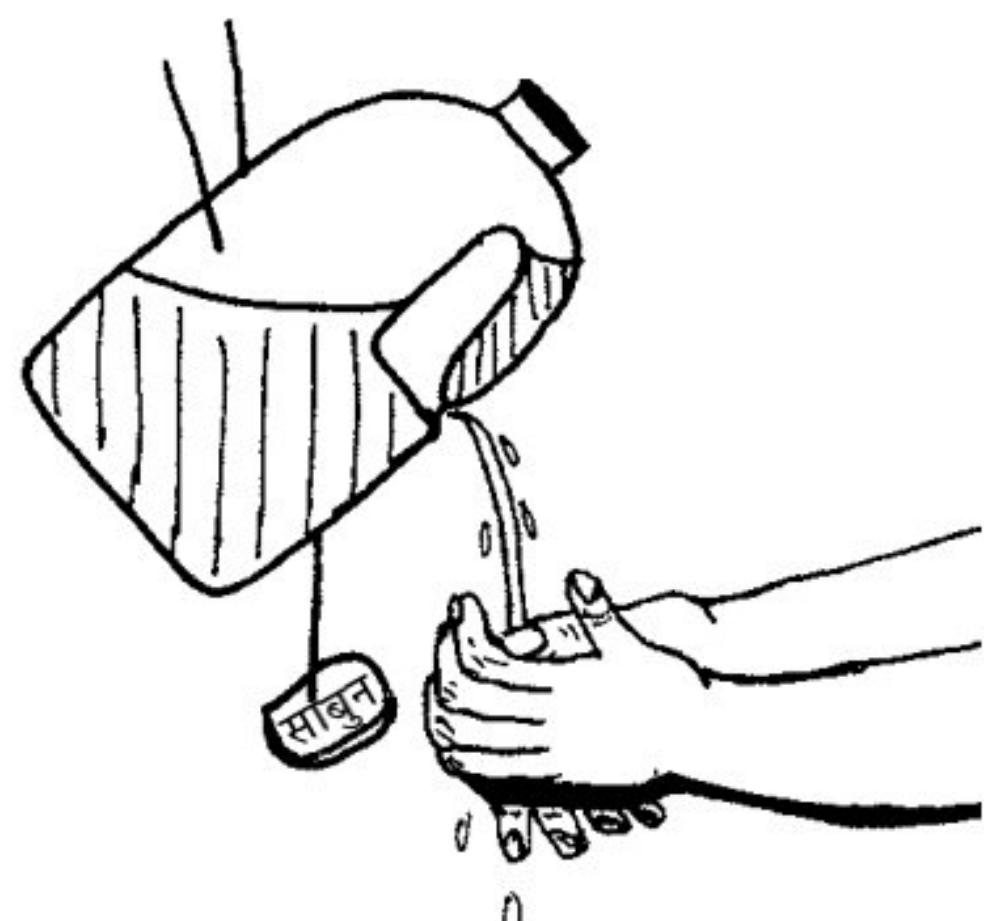


आँखा स्वस्थ भएको अवस्थामा:

- आँखाको ढक्नी सजिलै खुल्छन् र बन्द हुन्छन् । परेलाहरु आँखाको भित्रपटि नभई बाहिरपटि 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 बच्छ ।



## आँखालाई सफा राख्नुपर्छ



आँखा सम्बन्धी समस्याहरुको 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 कुराहरु, पृष्ठ ४ हेर्नुहोस) 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 ।

आँखाहरुमा संक्रमण भएमा सफा कपडा र सफा पानीले र सकिन्छ भने उमालेर चिसो भएको पानीले बारम्बार सफा गर्नुपर्दछ । नाकतिरिको आँखाको कुना देखि बाहिरपटि कानतिरिको आँखाको कुनासम्म विस्तारै पुछनुपर्छ । 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 वाहिर निकाल्छ । आँशु निकाल्ने अकों उपाय भनेको फोहर नपरेको सामान्य आँखालाई सुस्तरी दल्नु हो । यसले दुवै आँखामा आँशु निकाल्छ । आँखामा केही परेको वा घाउ भएको भएमा आँखालाई दल्नुहुँदैन ।

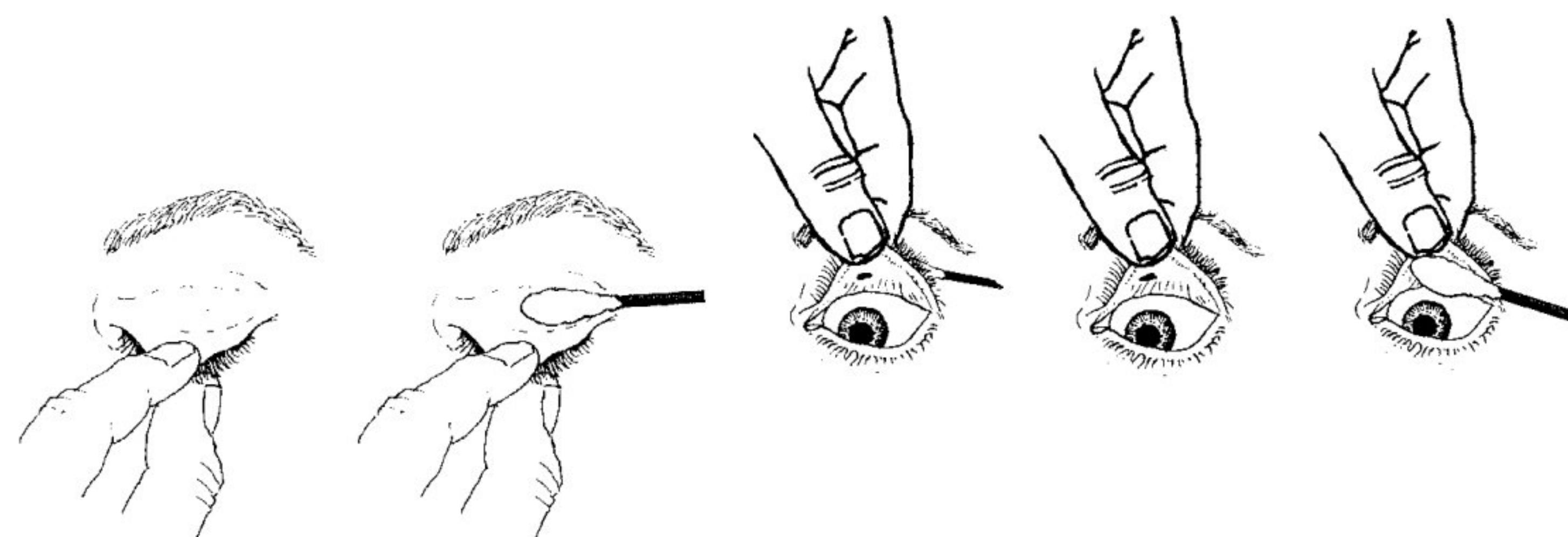
फोहर वा परेलाको टुक्रालाई सफा पानीले पखाल्न पनि सकिन्छ । त्यसको लागि सफा पानी बाहेक अरु कुनै पनि तरल पदार्थको प्रयोग गर्नुहुँदैन । आँखालाई खुला राखेर सफा भाँडामा भएको पानीमा आँखा डुबाउनुपर्छ (वा सुई नभएको सफा सिरिन्जबाट सुस्तरी पिच्कारी जस्तै छ्याजुपर्दछ) । केहीबेर आराम गरेर टाउको पछाडी ढल्काएर पानी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

फोहरको टुक्रालाई 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 देख निकाल्नुपर्छ । यसो गर्दा तल हेर्नुपर्छ ।



आँखाको ढकनी भित्र अड्किएको केही चिजले आँखा कोपरिन वा रगडिन सक्ने भएकोले आँखालाई माइनुहुँदैन । आँशुले आफै यसलाई बाहिर निकाल सहयोग गर्छ ।



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 एण्टिवायोटिक मलम लगाउनुपर्दछ, आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ (पृष्ठ १२ हेर्नुहोस) र औषधोपचारको लागि पठाउनुपर्दछ ।

## काम गर्ने ठाउँका खतरा, प्रदुषण र सूर्यबाट आँखालाई हुने हानी

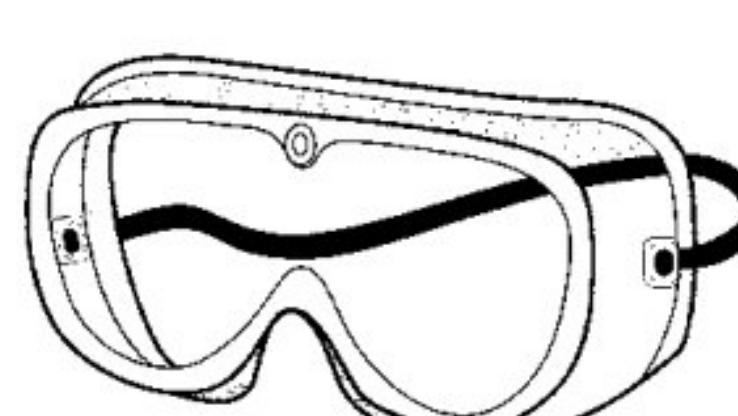
रसायन, फोहर हावा र पानीको साथै सूर्यको प्रकाशमा हुने शक्तिशाली परावैजनी किरणले पनि आँखा पोलेर समस्या पैदा हुनसक्छ । घरमा होस् वा काममा, धेरै कुराहरुबाट आँखामा चोट लाग्न वा हानी पुग्न सक्छ ।

- खाना पकाउँदा:** खाना पकाउने चुल्हो र स्टोभरुबाट निस्कने धुवाँले आँखालाई सुख्खा गर्दछ । यसले महिला र वालवालिकालाई वढी असर गर्छ ।
- वायु प्रदुषण:** हावामा रहेको धुलो र रसायनहरुले वाहिर काम गर्ने र खेल्ने जोसुकै विशेष गरी वालबच्चाको 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, रासायनीक मल र विषादीहरु सबैले आँखालाई हानी गर्दछन् ।
- वाहिरतिर:** सूर्य, धुलो र हुरीले आँखा पोल्छ ।
- मोटरसाइकल चढादा:** आँखाको सुरक्षा नगरी मोटरसाइकल चढादा आँखामा चोटपटक लाग्न सक्छ ।
- रसायनहरु:** कारखानाका कामदारहरु, किसानहरु, खानी मजदुरहरु, मानिस वा जनावरको हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरु, घरेलु कामदार लगायतका अन्य मानिसहरुले 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 वढी ताप, झिल्का वा ज्वालाले आँखामा पनि चोट पुर्याउँछन् ।
- कार्यालय र उद्योगका कामदारहरु:** धेरै सयसम्म एउटै काम गरिरहँदा आँखामा दवाव सृजना हुन्छ ।

### चस्माहरु (safety glasses / safety goggles) ले आँखालाई चोटपटक लाग्नबाट जोगाउछन्



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



कार्यक्षेत्रमा आँखाको सुरक्षा बारेको थप जानकारीको लागि हेस्पेरिएनको *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 मोबाइलको स्क्रिनमा हेर्दा वा कुनै नजिकै रहेको बस्तुमा धेरै घण्टासम्म हेर्दा आँखामा दवाव पर्छ । काम गर्ने ठाउँमा उज्यालो बनाएर, बेलाबेलामा आँखालाई यताउति घुमाएर, आँखाको व्यायाम गरेर आँखाको दवाव कम गर्न सकिन्छ । जेष्ठ नागरिक भइसकेका कामदारलाई नजिकैको काम गर्न चस्मा (reading glasses) चाहिन सक्छ (पृष्ठ २८) ।



(६)

शुरुमा नजिकै रहेको कुनै चिजलाई हेर्नुपर्दछ ।



(७)

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



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

## पौष्टिक खानेकुरा प्रयोग गरी आँखाको हेरबिचार

शरिरलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्ने धेरै खानेकुराहरुले आँखा स्वस्थ राख्न समेत सहयोग पुछ । आँखाको स्वास्थ्यलाई राम्रो मानिने खानेकुराहरुमित्र निम्न कुराहरु 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 मसलाहरु, ननिफनेको अनाजहरु

गर्भावस्थामा पोषणयुक्त खानेकुरा खाएमा शिशुको आँखाको विकासमा पनि मदत पुग्दछ । शिशुलाई

स्तनपान गराएमा र बालबच्चाहरुलाई हरियो र सुन्तला रङ्गको तरकारी र फलफूलहरु 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 उपायहरु दिइएको छ ।

## स्वास्थ्य कार्यकर्ता र जनसमुदायको आँखाको स्वास्थ्य

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखाको समस्यालाई ध्यान दिनुपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखासम्बन्धी समस्याहरुका शुरुका लक्षणहरु पहिचान गरेमा मानिसहरुको दृष्टि सुधार गर्न र अन्धोपनबाट रोक्न मदत गर्दछ ।

- विरामीलाई जाँच गर्दा रातोपन, सुन्निएको, चिलाएको वा खैरो धब्बाहरु छ कि छैन हर्नुपर्छ । प्रत्येक लक्षणको अर्थ र त्यसको उपचार कसरी गर्ने भनेर सिक्नुपर्छ ।
- आँखाको जाँच र आँखाको उपचार महिला र गरीवले पनि सहज रूपमा पाउन् भनेर काम गर्नुपर्छ । काम र पारिवारिक भूमीकाले गर्दा महिलालाई आँखाको समस्याहरुबाट ग्रसित हुने सम्भावना बढी हुन्छ । नेपालमा पुरुषमा भन्दा बढी महिलाहरुमा अन्धोपन छ ।
- घरेतु उपचार र ब्यापारिक उत्पादनहरु आँखाको लागि खतरनाक हुन सक्छन् भनेर बुझाउनुपर्छ । गलत उपचारमा पैसा खर्च नहोस् भनेर समुदायलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
- विद्यालयमा वार्षिक रूपमा बालबच्चाहरुका लागि दृष्टि परिक्षण गर्ने शिविर राख्न सकिन्छ । शिक्षकहरुलाई आँखा सम्बन्धी समस्याहरु विशेष गरी कमजोर दृष्टि (poor vision) का लक्षणहरु पहिचान गर्नका लागि तालिम दिनुपर्छ । नेपालमा अहिले केही संस्थाले यो काम सुरु गरेका छन् ।
- मोतिविन्दु भएका मानिसहरुलाई उपचारका लागि पठाउनुपर्दछ ।
- ४० वर्ष उमेर भइसकेका मानिसहरुलाई चाहिएको खण्डमा चस्माको प्रयोग गर्ने प्रेरित गर्ने र त्यो पाउनका लागि सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो समूदायलाई दृष्टि विहिन मानिसहरुका लागि (पृष्ठ २९) सुरक्षित बनाउनुपर्छ । जस्तोकी सुरक्षित बाटो, स्कुल ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आँखा सम्बन्धि समस्याका लागि थैरै खर्चमा वा निशुल्कः 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 त्यतापटि आँखा जान्छ कि जाँदैन भनी बिचार गर्नुपर्दछ । टेढो आँखा (wandering or crossed eye) भएको बच्चालाई सकेसम्म छिटो आँखाको उपचारको लागि लाग्नुपर्छ (पृष्ठ २४) र चस्माको प्रयोगबाट कमजोर दृष्टिको समाधान गर्न सकिन्छ । दृष्टिविहिन वा सिमित दृष्टि भएका बालबच्चाहरूका लागि हेस्पेरिएनको किताब दृष्टिविहिन वालवालिकालाई सहयोग गर्नुपरेमा ले दृष्टिविहिन वालवालिकाका लागि सहयोग गर्न तिनका क्षमताहरूको विकास गर्ने धेरै उपायहरूको जानकारी दिएको छ ।

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

कुनै पनि बच्चालाई आँखाको चोट नलागोस् 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 किसिमिका 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 सम्बन्धी संकट (इमर्जेन्सी) र चोटपटक

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

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

## खतराका लक्षणहरु

- 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 (कोर्नीया) मा सेतो-खरानी रङ्गको दाग/धब्बा देखिनु । यसका लागि एण्टिवायोटिक मलम (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३१ देखि ३२) ले उपचार गर्नुपर्दछ । यो कोर्नीयाको घाउ (अल्सर) पनि हुनसक्छ (पृष्ठ १६) ।
- आँखाभित्र धेरै दुख्नु । यो आइरिटिस (पृष्ठ १७) वा एक्युट ग्लुकोमा (पृष्ठ २०) हुन सक्छ ।
- आँखाको रङ्गिन भागभित्र पिप जम्नु (पृष्ठ १०) ।
- बालबच्चामा आँखाको नानी वादलयुक्त (cloudy) वा सेतो हुनु ।
- सानो धब्बाहरु (floaters, हेर्नुहोस् पृष्ठ २३) देखिंदा तिनिहरु अकस्मात निस्केर प्रकाश झैं चम्कने अवस्थामा इमर्जेन्सी उपचार गर्नुपर्छ । यो त्यतिखेर हुनसक्छ जब आँखाभित्रको एक भाग रेटिना आँखाको पछाडिपट्टिको भागबाट खुकुलो गरि आउँछ । दृष्टिको ह्वास हुनबाट जोगाउन छिटै नै शल्यक्रिया आवश्यक पर्छ ।
- एउटा कुरा दुईटा देख्ने भएमा (विशेषगरी एकैपटक दुवै आँखामा) तुरुन्तै उपचार गराईहाल्लुपर्छ ।

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



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

## आँखामा घाउचोट

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

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

### खतराका लक्षणहरु

- 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 लक्षणहरु छैनन् र घाउचोट लागेको आँखाले राम्रैसँग 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 व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा उनीमाथि हिंसा भएको छ कि भनेर बिचार गर्नुपर्छ । घरमा वा कार्यस्थलमा हिंसाको शिकार भएका मानिसहरुलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । महिलाका लागि डाक्टर नभएमा पुस्तकको परिच्छेद १८ हेर्नुहोस् ।

## कोर्नियाको पछाडि रगत हुनु (hyphaema)



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

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

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

## कोर्नियाको पछाडि पिप (hypopyon)

आँखाको पारदर्शी 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 ।



## रसायनहरुबाट आँखामा हुने घाउचोट

सरसफाईमा प्रयोग हुने रसायनहरु (क्लिनसी), विषादीहरु, पेट्रोल वा अन्य इन्धनहरु, कारको ब्याट्रीमा हुने एसिड, चुनाको धुलो (चुनढुंगा) वा अन्य रसायनहरु आँखाभित्र पसेमा तिनले तुरन्तै घाउ बनाउँछन् । त्यसैले जतिसक्दो छिटो उपचार गरिहाल्नुपर्छ ।

१. आँखामा हाल्नको लागि सफा पानी धेरै मात्रामा चाहिन्छ

|

२. घाइतेलाई सुताउनुपर्छ ।

३. आँखाको ढक्नी 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 त्यतैपटि ढल्काउनुपर्दछ ताकी पानी अर्को आँखापटि नवगि टाउकोतिर बग्दछ । दुईवटै आँखामा रसायन पसेको भएमा टाउकोलाई पछाडीपटि फर्काएर नाकमाथि पानी खन्याउनुपर्दछ जसले गर्दा पानी एकैचोटी दुवै आँखातिर जावस् ।

५. कप्तिमा १५ देखि ३० मिनेटसम्म आँखामा सुस्तरी पानी खन्याइरहनुपर्छ । रसायन वाहिर पखालिइसकेको 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  
मरिचिको धुलोको स्पे र अश्रु ग्याँस जस्ता  
रसायनहरु प्रहरीले प्रयोग गरेको बेलामा  
प्राथमिक उपचार जतिसक्दो चाँडो  
गर्ने त्यहाँबाट टाढा भागेर आँखालाई  
पखाल्नुपर्दछ । प्राथमिक उपचार  
परिच्छेदमा प्रहरी हतियारहरु हेर्नुहोस् ।

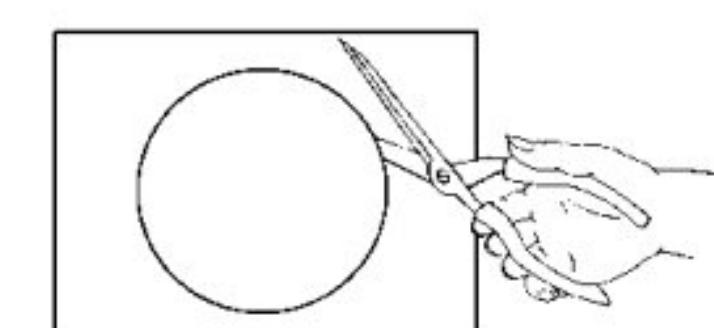


## चोटपटक लागेको वेलामा वा निको हुने क्रममा आँखाको सुरक्षा

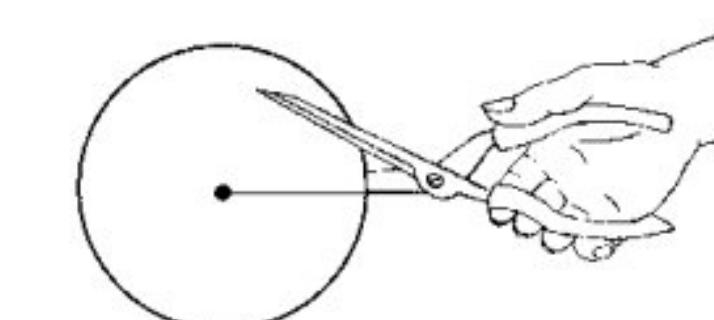
चोटपटक लागेपछि कागजको कप (paper cup) वा आँखामा लगाउने शंकु (eye cone) ले घाइतेलाई आपतकालिन सहयोगका क्रममा आँखाको सुरक्षा दिन्छन् । यस्तो अवस्थामा सफा रुवा वा कपडा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गरेमा घाइतेले आँखा माझ्न पाउँदैन र आँखा सुरक्षित रहन्छ ।

### आँखामा लगाउने शंकु (eye cone) बनाउनका लागि

- बाक्लो कागज वा पातलो कार्टून (cardboard) को सफा टुक्राबाट गोलाकार भाग काट्नुपर्दछ ।



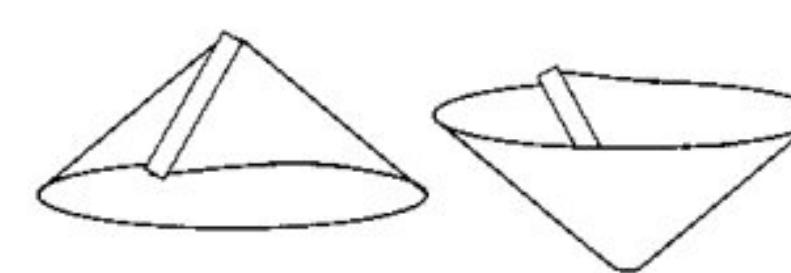
- सिधा रेखामा हुने गरी बिचमा काट्नुपर्दछ र बिचमा सानो प्वाल बनाउनुपर्दछ ।



- शंकु आकार (cone shape) बनाउनुपर्दछ ।



- बाहिर र भित्रपटि cone मा टेप लगाउनुपर्दछ ।



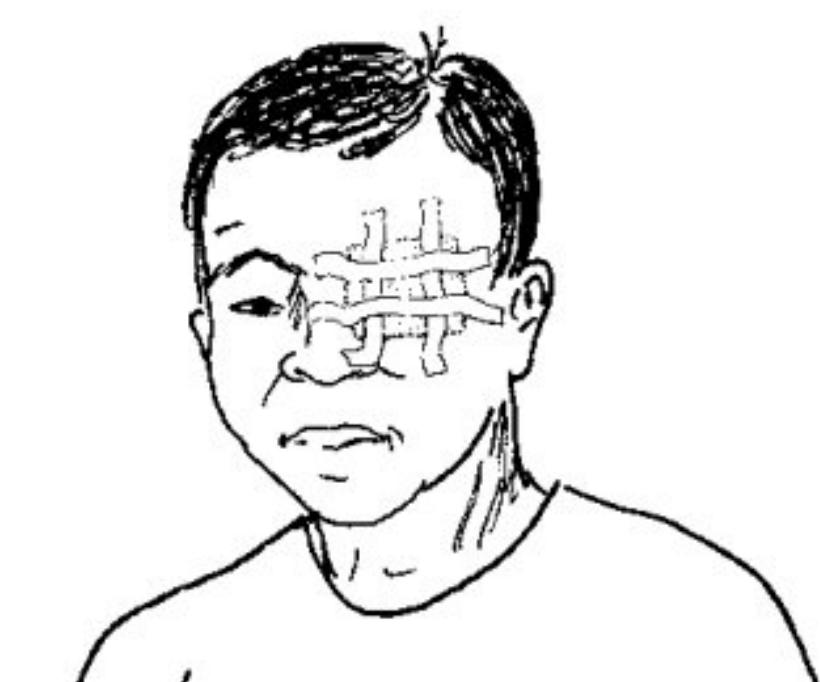
- Cone लाई चोटपटक लागेको बन्द आँखामाथि छालामा राम्रोसँग टाँसिने टेपको प्रयोग गरी टाँस्नुपर्दछ । यदि सफा गज/रुवा छ भने त्यो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



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

### आँखाको पटि बनाउनका लागि

- साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।



- हातले आँखा छुनुहुँदैन ।

- आँखामा लगाउने सफा पटि (eye pad) लगाउनुपर्ने आँखालाई छोप्दा दुवै आँखालाई बन्द गर्न लगाउनुपर्छ ।

- किटाणु रहित गज वा वर्गाकार (६ से. मी. लम्बाईको भुजा) रूपमा काटिएको सफा कपडाले आँखालाई ढाक्नुपर्दछ ।

- 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 टुङ्गो 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 पहेलो चिप्रा (discharge) पनि भएमा, सम्भवतः आँखा पाक्ने रोग (conjunctivitis) (पृष्ठ १४) भनिने व्याक्टेरियाको 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 टुट्टल्को वा फोको (दुखाई भएको वा नभएको)	परेला वा आँखाको ढकनीको मुन्त्रिर 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 गाहो हुने तर नदुख्ने रातोपन र चिलाउने, रसिलो आँखा र हाइच्युँ, वर्षको केही महिनाहरुमा झन् खराब हुने	Hay fever, एलर्जीयुक्त 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:

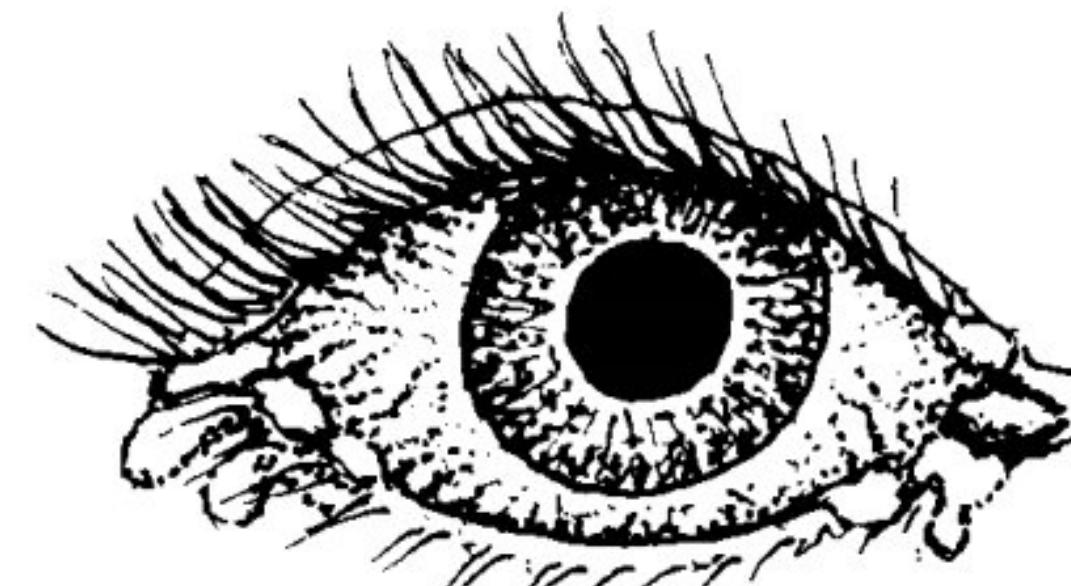
- वाक्लो पिप वा तरल पदार्थ बग्दा conjunctivitis ('गुलाफी आँखा' वा 'रातो आँखा') हुनसक्छ । यो ब्याक्टेरियाको संक्रमणले गर्दा हुनसक्छ ।
- रसिलो आँखा (watery eyes), केही रातोपन, जसले गर्दा नाकतिर आँखाको कुनामा चिलाउने, प्रायः एलर्जीमा यस्तो हुन्छ ।
- चिसो वा फ्लू भएपछि आँखा रसिलो हुने, रातो हुने कारण भाइरसले 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 ।

### लक्षणहरु

- आँखा गुलाफी वा रातो देखिन्छ
- आँखा चिलाउने वा पोल्ने हुन्छ
- एउटा आँखाबाट शुरु भएर दुवै आँखामा फैलन सक्छ
- वाक्लो पिप (thick discharge) वानाले आँखाको ढक्नी  
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 पहेंलो 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 भनका 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 ओढने ओछ्याउने प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन । आँखा निको नहोउन्जेल बच्चालाई अरु बच्चाहरूबाट छुट्टै राख्नुपर्दछ ।

## नवजात शिशुको हुने conjunctivitis

शिशुको आँखामा हुने संक्रमणको तुरुन्त उपचार गर्नुपर्दछ ।

### लक्षणहरू

- रातो, सुनिएको आँखा
- आँखामा पिप
- आँखाको ढकनीहरु साथसाथै टाँसिएका हुने, विशेषगरी सुतेर उठदा



रातो, सुनिएको आँखाको ढकनीहरु र पिप भएका नवजात शिशुका आमावावुलाई यौनरोग भएको हुन सक्छ । शिशु जन्मेको २ देखि ४ दिनको बिचमा आँखाहरु सुनिएमा पनि यो यौनरोगको कारणले हुनसक्छ । शिशुको आँखामा खराबि नहोस् भनका लागि तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्दछ । यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्वे यस्ता संक्रमणहरूले धेरै पुरुष र महिलाहरूलाई असर गरे पनि गर्भवती महिलालाई कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ । तर शिशुलाई यस्तो संक्रमण नहोस् भनका 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 एण्टिवायोटिक मलमको प्रयोग गर्नुपर्दछ (पृष्ठहरु ३१-३३) । शिशु र आमा दुवैलाई कस्तो खालको संक्रमण छ भनी जानका लागि परिक्षण गर्नुपर्दछ । कहिंलेकाहीं दुवैलाई आँखाको मलम मात्र नभई एण्टिवायोटिकको 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 एण्टिवायोटिक 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 एण्टिवायोटिक उपचार, पृष्ठ ३१-३३) ।

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

## Hay fever (एलर्जीयुक्त कन्जक्टिभाइटिस) र एलर्जीहरु

हावामा रहेको धुलो, पराग (pollen) वा अन्य कणहरुले हाछ्युँ आउनुका साथै कसैकसैलाई रातो, चिलाउने र रसिलो आँखाहरु हुने हुन्छन् । त्यसलाई एलर्जी भनिन्छ । वर्षको कुनै निश्चित समयमा मात्र यस्तो भएमा उक्त व्यक्तिलाई रुख र वनस्पतिहरुबाट निश्काशित परागसँगको एलर्जी (hay fever पनि भनिन्छ) हुनसक्छ । सबै समयमा यस्तो समस्या देखिएमा त्यसको कारण धुलो, ढुसी, रासायनिक उत्पादन वा जनावरहरु हुन सक्छन् । एलर्जीहरुले दुवै आँखामा पोल्छन् ।

### उपचार

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

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

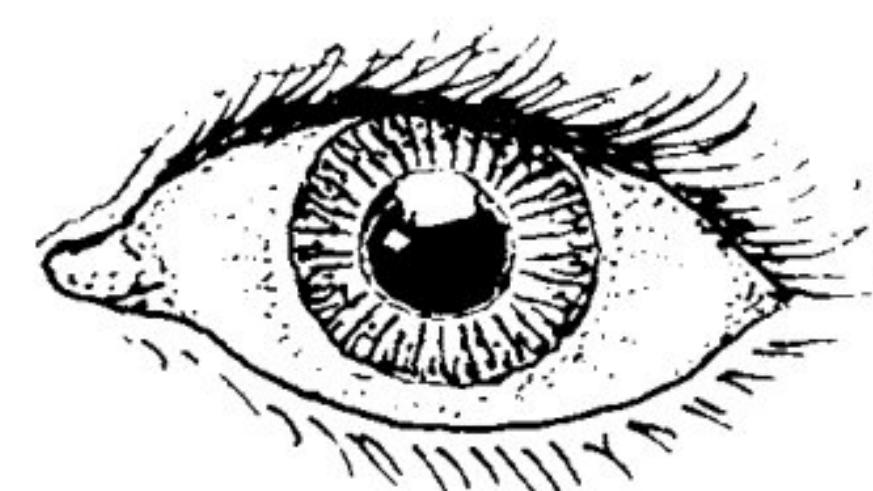
कहिंलेकाहीं आँखाको गाजल वा साबुनले पनि एलर्जी गराउन सक्छन् । यस्ता उत्पादनहरुको प्रयोग बन्द गरेमा एलर्जी हराउँछन् ।

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

## कोर्नीयामा अल्सर (आँखाको सतहमा हानी)

### लक्षणहरु

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



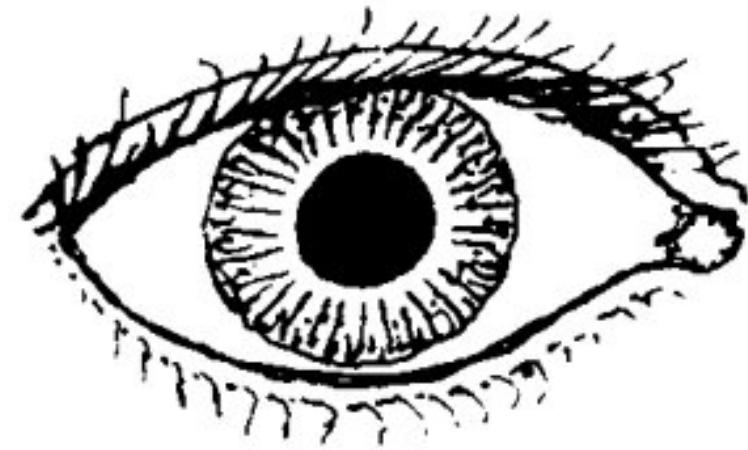
यो बेलामा आँखा रातो हुन्छ र कडा वा चम्किलो प्रकाशमा कोर्नीयामा हेर्दा खरानी-सेतो रङ्गको धब्बा देख सकिन्छ । आँखाको बाँकी भागभन्दा यो कम चम्किलो देखिन सक्छ ।

### उपचार

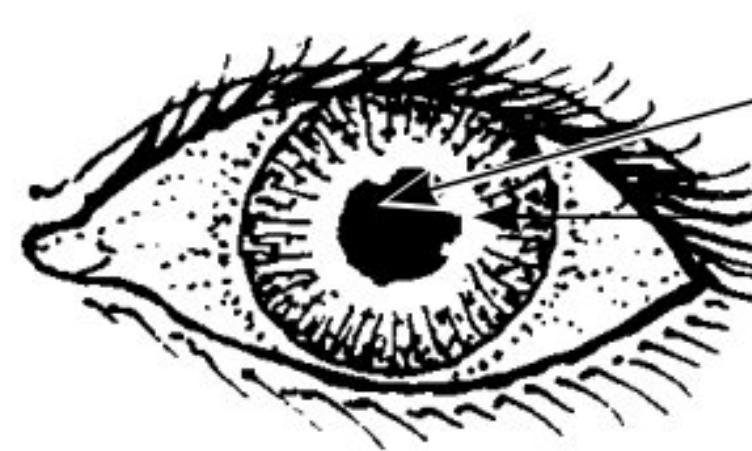
यो इमर्जेन्सी अर्थात तुरुन्तै उपचार गरिहाल्नुपर्ने अवस्था हो । किनभने कोर्नीयाको अल्सरको उपचार नगरेमा अन्धोपन हुन सक्छ । चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्दछ । आँखा विशेषज्ञ कहाँ जाँदा प्रत्येक घण्टामा असर पुगेको आँखामा आँखाको एण्टिवायोटिक मलम वा थोपा औषधी को प्रयोग गर्नुपर्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु ३१-३३) ।

## 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 ।

### लक्षणहरु

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

### उपचार

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

यो बेलामा एण्टिवायोटिकहरु खासै उपयोगि हुँदैनन् ।

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

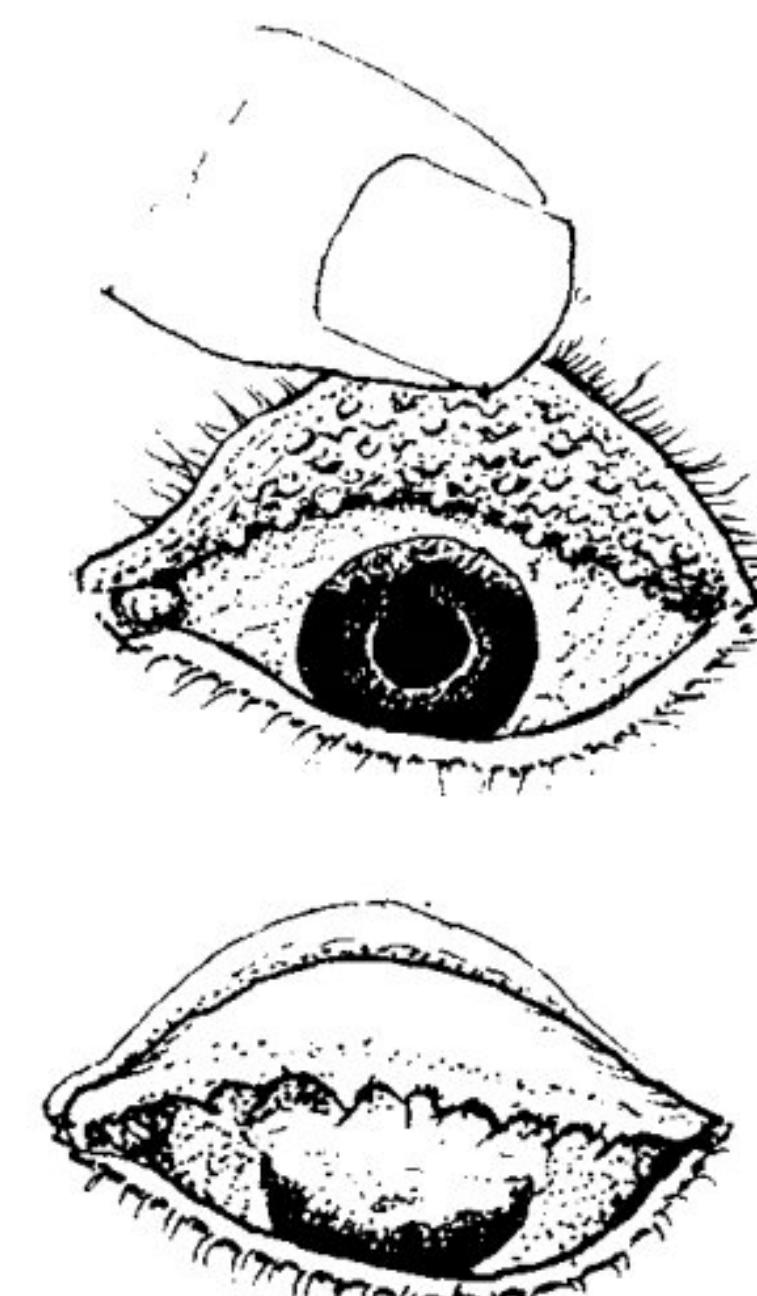
## ट्रकोमा – दीर्घकालिन कन्जक्टिभाइटिस

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

ट्रकोमा केही देशहरु विशेषगरी अफ्रिकाको Sub-Saharan क्षेत्रमा अझै पनि गम्भीर समस्याको रूपमा रहेको छ । गरिविमा, भिडभाडको अवस्थामा, धेरै झिंगाहरु एवं फोहर भएको र सफा पानी नभएको ठाउँमा मानिसहरुलाई 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 ।

## लक्षणहरु

- कम उमेरका बालबच्चाहरुमा ट्रकोमा mild conjunctivitis को रूपमा सुरुवात हुन्छ । प्रायः यो शुरु हुँदा थाहा पनि हुँदैन ।
- कम उमेरका बालबच्चाहरुमा आँखाको संक्रमण दोहरिरह्यो भने त्यसले माथिल्लो आँखाको ढक्नी भित्र साना सेतो-खरानी रङ्गको सुजन पैदा गर्छ । यिनलाई हेर्नको लागि आँखाको ढक्नीलाई पछाडीपटि फर्काउनुपर्दछ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ३) ।
- संक्रमण दोहरीरहेमा धेरै बर्षपछि ति सुजन वा टुटुल्को आँखाको ढक्नीमुनी सेतो दाग बन्दछन् । खत/दागले परेलाहरुलाई भित्रपटि तान्दछन् र तिनले आँखाको सफा भागमा राङडेर 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 मानिसहरुमा साधारण शल्यक्रियाले भित्रपटि फर्केका परेलाहरु पुनः बाहिरपटि फर्काइन्छन् । नेपालमा पनि यसरी पहिले धेरै व्यक्तिहरुको उपचार गरिन्थ्यो ।

## रोकथाम

ट्रकोमाको शुरुको अवस्थामा यो रोकनुपर्छ । वालबच्चाको अनुहार प्रत्येक दिन धुनुपर्दछ र जोसुकैको पनि आँखा छोइसकेपछि हात धुनुपर्दछ । तौलिया, लुगा र ओछ्यान धुनुपर्दछ । दुई व्यक्तिहरुले तकिया वा मुख पुछनको लागि एउटै लुगा कहिल्यै पनि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

खानेकुरालाई छोपेर, शौचालयलाई ढाकेर र घरबाट टाढै कम्पोष्टिङ्ग गरेर झिंगाहरुलाई टाढै राख्नुपर्दछ । हेर्नुहोस् पानी र सरसफाईः स्वस्थ रहन आवश्यक कुराहरु ।

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

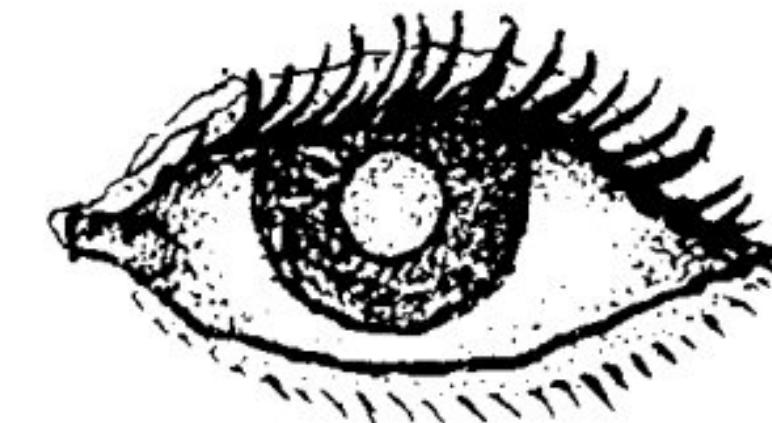


**ट्रकोमा झिंगा, औंला र कपडाबाट पनि सर्दछ ।**

# धेरैजसो देखिने आँखासम्बन्धि समस्याहरु

## मोतीविन्दु (Cataracts)

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



मोतीविन्दु छिटो नहोस् भन्नको लागि:

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

स्वास्थ्य कार्यताले मोतीविन्दु भएका

मानिसहरुको पहिचान गरी शल्यक्रिया कहाँ हुन्छ, कुन अस्पतालमा हुन्छ भनेर जानकारी दिन्छन् । त्यसैगरी आँखा शिविरका कार्यक्रम र अस्पतालहरुको बारेमा जानकारी दिन्छन् । पुरुषको तुलनामा महिलाहरुले मोतीविन्दुको उपचार पाउने सम्भावना कम हुन्छ । त्यसैले महिलाहरुलाई घरमै गएर भेटी तिनिको आँखाको दृष्टिको बारेमा सोध्नुपर्दछ । परिक्षण गरी मोतीविन्दुको उपचार समयमै गरे अन्धोपन हुन पाउँदैन ।



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

## उपचार

कुनै पनि औषधीले मोतीविन्दु ठीक गर्नेनन् । शल्यक्रियाबाट मात्र मोतीविन्दु (धमिलो लेस) हटाई सफा लेस्न 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 गाहो भएपनि विस्तारै सुधार हुन्छ । पहिलो दुई हप्तासम्म आँखा दुखेमा तुरन्तै आँखाको डाक्टरकहाँ जानुपर्छ । शल्यक्रियापछि पनि नजिकको देखका लागि चस्मा (reading glasses) चाहिन सक्छ ।

## समूदायमा आँखा स्वास्थ्य कार्यक्रम आउँदा

मोतीबिन्दुको उपचार समूदायमा नै पुर्याउन र आवश्यक शल्यक्रिया गर्नुका साथै आँखासम्बन्धी समस्याहरुको उपचारका लागि कार्यक्रम आयोजना गर्न सकिन्छ । समूदायका अगुवाहरुले पनि डाक्टरहरुसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । यस्तो बेलामा निम्न कुराहरु ध्यान दिनुपर्दछ:

- शल्यक्रियापछि आँखाको हेरचाह कसरी गर्ने भनी स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुलाई 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 नशाहरुमा 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 मानिसहरुलाई हुन्छ । कसैको परिवारको सदस्यमा ग्लुकोमा भएको थियो भने तिनलाई वढी असर पर्न सक्छ । त्यसैले समय समयमा ४० बर्ष माथिको उमेर भएकाहरुको लागि ग्लुकोमाको परिक्षण गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ । मधुमेह भएका मानिसहरुलाई ग्लुकोमा बढी हुन सक्छ । ग्लुकोमा धेरै प्रकारका हुन्छन् । प्रायः जस्तो छोटो अवधिको ग्लुकोमा (एक्युट ग्लुकोमा) र दिर्घकालिन ग्लुकोमा (क्रोनिक ग्लुकोमा) हुन् ।

### एक्युट ग्लुकोमा (angle-closure glaucoma)

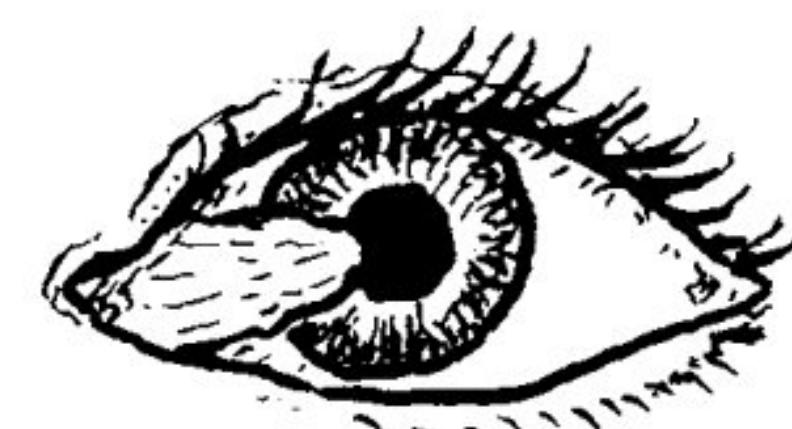
यसले आँखामा धेरै छिटो असर पुर्याउँदछ । यो बेला आँखा रातो हुने, धेरै दुख्ने र दृष्टि कम हुन्छ । वाकवाकी, टाउको दुख्ने र उज्यालो हेर्न नसकिने हुन्छ । सामान्य आँखाको तुलनामा यो आँखाले हेर्न गाहो हुन्छ । उपचार गरिएन भने छोटो अवधिको ग्लुकोमाले दृष्टिविहिन गराउन सक्छ । विरामीलाई तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ । 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 गम्भीर समस्या त होइन । तर कडा प्रकाशको किरण भएको, हावा वा धुलो भएको वाहिरी वातावरणमा धेरै समय काम गर्ने मानिसहरूलाई यो हुने सम्भावना वढी हुन्छ ।



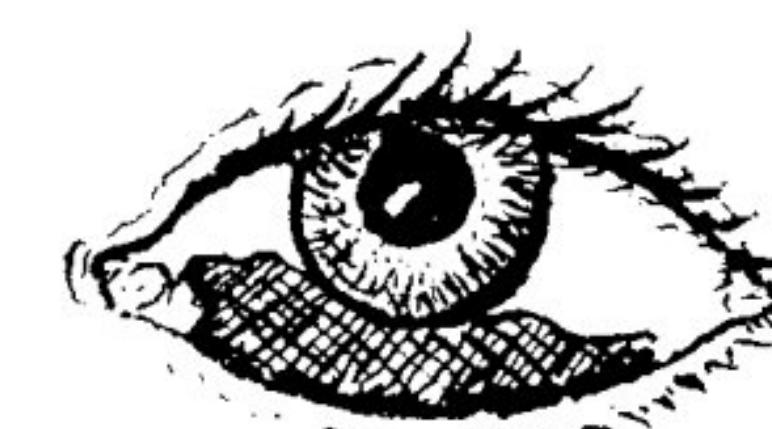
कालो चस्मा र टोपी (hats) लगाउनाले र हावा र धुलोलाई छेकेर यसबाट जोगिन सकिन्छ ।

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 कहिंलेकाहिं सेतो भागमा रगत देखिन सक्छ । साना रगतका नलीहरु (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 गम्भीर हुन्छ । पृष्ठ १० हेर्नुहोस् ।



आँखाको सेतो भागमा रगतको धब्बा देखिनु प्रायः हानीरहित हुन्छ ।

## सुख्खा आँखा

सुख्खा हावा, बढ्दो उमेर, हावामा रहेको धुवाँ र केही औषधीहरुका 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 टुक्राहरु 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 एरिथोमाइसिन एण्टिवायोटिक आँखाको मलम लगाउनुपर्दछ (हेर्नुहोस् आँखाको एण्टिवायोटिक उपचार, पृष्ठ ३१) ।

## आँखाको ढकनीमा डल्लो र सुनिएको

आँखाको ढकनीमा रातो सुनिएको डल्लो (lump) कि:

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

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

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

सुनिएको कम नभएमा चाँहि चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्दछ ।



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



आँखाको ढकनीको मुन्त्रिर रहेको नदुख्ने किसिमको डल्लो chalazion हुन सक्छ ।

## Floaters (साना चलायमान धब्बाहरु देखिनु)

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

धेरैको संख्यामा चलायमान बस्तुहरु अकस्मात देखिएमा र एउटा आँखामा दृष्टि कम भएमा वा प्रकाशको ज्वाला समेत निरन्तर देखिन थालेमा यो छुट्टिएको रेटिना (detached retina) भनीने अवस्थाको लक्षण हुनसक्छ । जतिसकदो 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 वालवालिकाहरुका आँखामा हानी पुर्याएर अन्धोपन हुन्छ । तर यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

गाँजर, आँप, मेवा, हरियो सागपात, करिपत्ता, पालुङ्गो, माघा, अण्डा लगायतका भिटामिन ए पाइने खानेकुराहरु खुवाएर साना वालवालिकाहरुको आँखाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ । स्तनपानले पनि शिशुको आँखालाई भिटामिन ए को कमीबाट जोगाउँछ । साथसाथै शिशुको स्वास्थ्यको लागि राम्रो गर्छ । यस्तो किसिमको कुपोषण धेरै भएका स्थानमा कहिंलेकाहिं सबै वालवालिकाहरुलाई 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 आँखाहरु सुख्खा हुन्छन् र कम आँशु उत्पादन गर्दछन् । त्यसपछि उज्यालो कम हुँदा हेर्न कठीन हुन्छ । आँखाको सेतो भागको चमक हराउँछ र चाउरी पर्न शुरु हुन्छ । विस्तारै आँखाको बाहिरी नानी गलेर झन् खराब हुन्छन् र बच्चा अन्धो हुनसक्छ ।

### उपचार

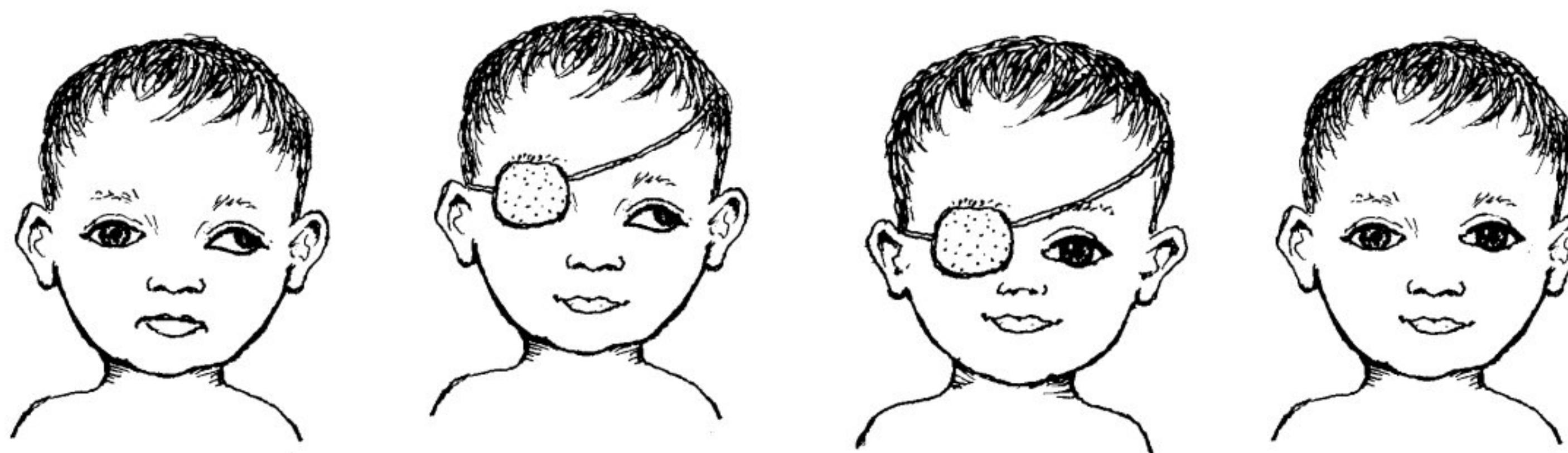
साँझाको समयमा राम्रोसँग देख नसकेमा वा दादुरा भएमा बच्चालाई भिटामिन ए बाट उपचार गर्नुपर्दछ (पृष्ठ ३४) । नेपालमा पनि पछिल्लो २५ बर्षदेखि ५ बर्ष मुनीका बालबालिकालाई प्रत्येक बर्ष दुई चोटी भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाइन्छ ।

## बाडगो आँखा, छडके आँखा, टेढो आँखा (Crossed eyes, wandering eye, squint (strabismus))

शिशु वा बालबच्चाका एक वा दुवै आँखाले सिधा हर्ने नसक्ने भएमा पनि बाडगो 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, धब्बाहरु देखिन्छन्, एउटा आँखामा दृष्टि ह्रास हुन्छ वा दोहरो दृष्टि (double vision) देखिन्छ । यसलाई pre-eclampsia भनिन्छ । यो गम्भीर अवस्था हो । Pre-eclampsia ले टाउको दुखो र उच्च रक्तचाप ( $140/90$  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 तुरुन्त औषधी गर्नुपर्छ । उपचार गरिएन भने शिशु अपांग जन्मिने, शिशुको आँखामा समस्या पर्ने वा दृष्टि गुम्फ सक्ने खतरा हुन्छ । शिशुहरूलाई गम्भीर 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 पुर्याउँछन् । 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 भी र एड्स:** एच आई भी भएका मानिसहरूमा भएको आँखा सम्बन्धि समस्याहरू र दृष्टिमा आउने ह्वासलाई एच आई भीका औषधीबाट उपचार गर्न सकिन्छ । तर परिक्षण गर्नुपर्दछ ताकि आवश्यक परेमा उपचार शुरू गर्न सकिन्छ ।

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

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

## मधुमेह (डायविटिज) र उच्च रक्तचाप

डायविटिज भएका मानिसहरूमा आँखाका समस्याहरू देखिन्छन् । मधुमेह बढेपछि आँखामा हानी पुर्याउँछ । डायविटिक रेटिनोप्याथी भनीने गम्भीर अवस्थाको उपचार नगरिएमा अन्योपन 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 ।

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

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



## आँखाको समस्या र चस्माको प्रयोग

कुनै कुनै बालबच्चा र वयस्कहरुले पनि आँखा राप्रोसँग देख्दैनन् । टाढाको मानिसहरु वा चिन्हहरु प्रष्टसँग देख्ज वा नजिकको हर्न गाहो हुन्छ । यस्तो बेलामा चस्माको प्रयोग नगरे टाउको दुख्जे हुन्छ वा आँखा कमजोर हुन्छ । आँखामा मिले चस्मा लगाएमा राप्रोसँग देख्न सकिन्छ । त्यसैले समूदायमा वा विद्यालयमा वालवालिका वा वयस्कहरुको आँखा जाँच गर्ने कार्यक्रम चलाउनुपर्छ । चिस्से चश्मा बाँड्न सकिन्छ । वयस्क व्यक्तिहरुको उमेरसँगै दृष्टिमा परिवर्तन आउनु सामान्य मानिन्छ । यस्तो बेलामा समय समयमा चस्मा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।



मलाई पहिले सरिताले चस्मा लगाउँदा कतै फुट्ठ कि भनेर पिर लाग्थ्यो । तर अहिले त उनले चस्मा लगाएपछि राप्रोसँग हर्न सकिन्न भने थाहा छ ।



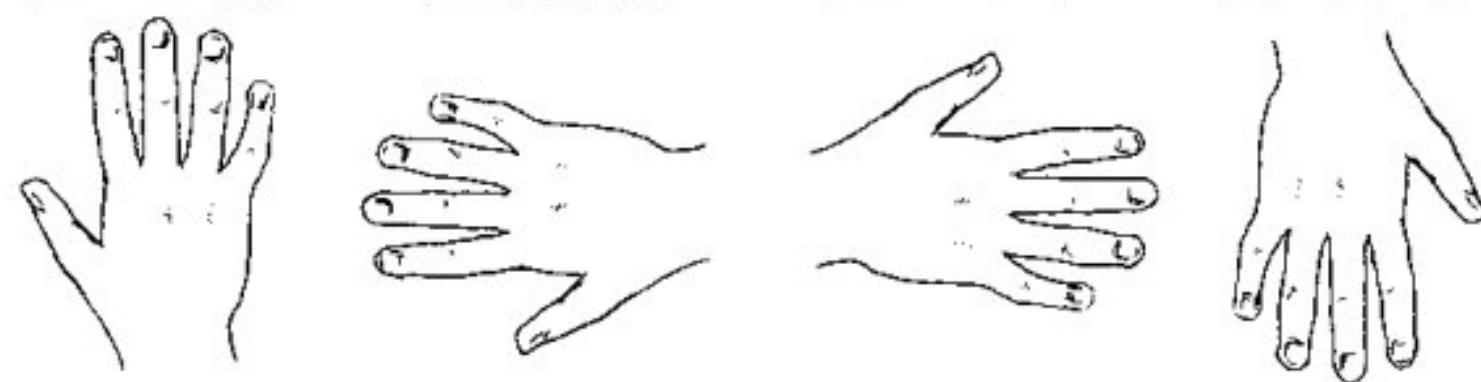
## टाढाको दृष्टि (distance vision) को लागि दृष्टिको जाँच

'E' चार्ट को प्रयोगबाट दृष्टिको परिक्षण गर्न सकिन्छ । हल्केला वा बाकलो कागजले अर्को आँखा बन्द गरेर दुवै आँखालाई छुट्टाछुट्टै जाँच गर्नुपर्दछ । प्रत्येक लहरमा हेर्नुपर्दछ र स्वतन्त्र हातले वा कागजको 'E' ले आँखा छोपेर 'E' को लाइनहरु माथितिर फर्केको,



तलतिर फर्केको वा एकापटि फर्केको छकि भनी सोधनुपर्दछ । राप्रोसँग देख्ज सकिने सबैभन्दा सानो आकारको अक्षरहरु भएको लहरले आँखाको दृष्टिको मापन गर्दछ । उदाहरणको लागि कुनै व्यक्तिले ६/१२ अंकित अक्षरहरुको धेरैजसो लहर पढ्न सक्छ तर त्यसपछि साना अक्षरहरुको आधाभन्दा कम लहर पढ्न सक्छ भने उनको दृष्टि ६/१२ भन्न सक्छौं । समूदायमा यसरी जाँच गर्न सकिन्छ । तर अहिले नेपालमा आँखाको जाँच प्रायः स्वास्थ्य चौकिमा पनि हुन्छ ।

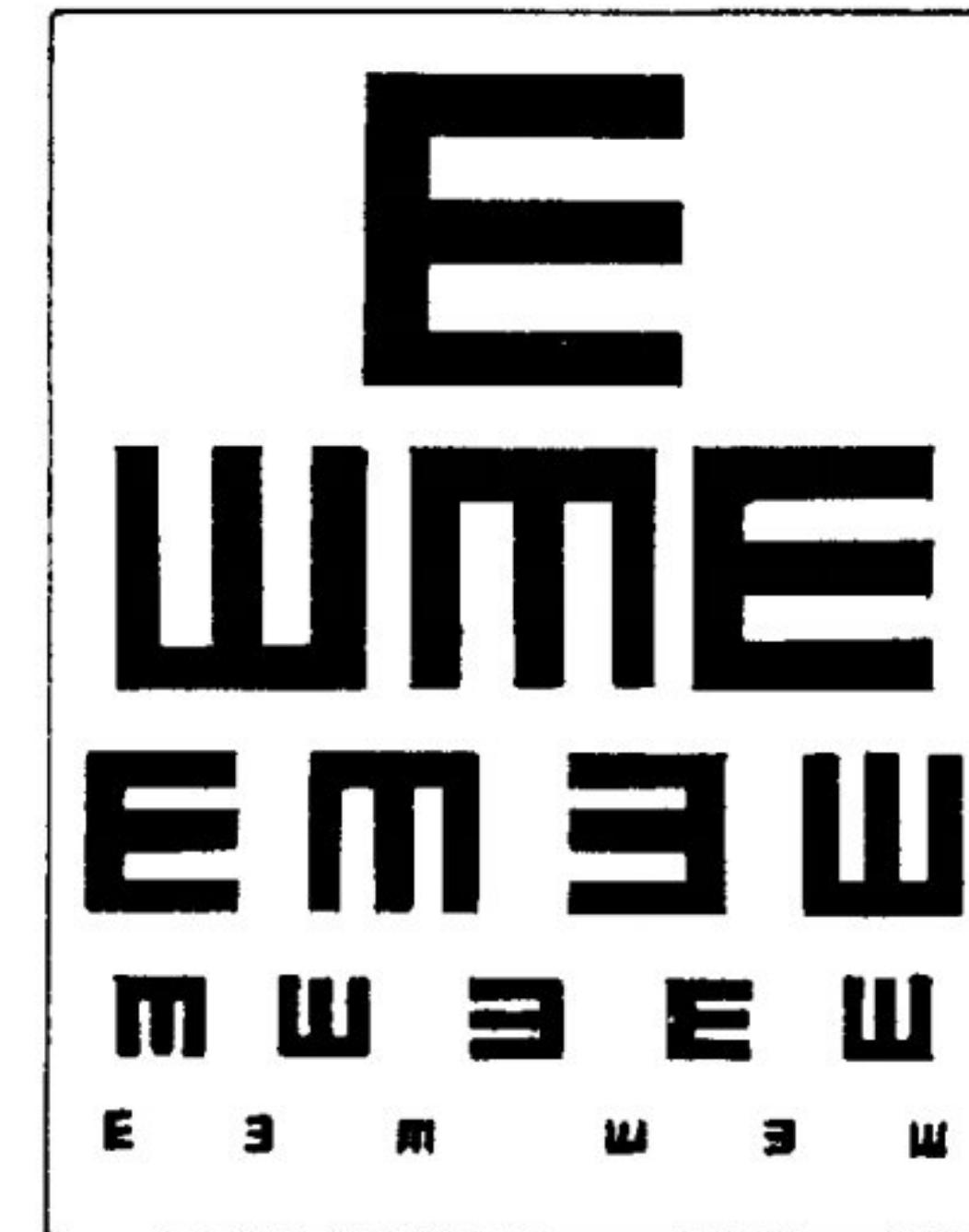
# Ш З Е Т



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

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

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



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

## चस्मा (Reading glasses)

४० बर्ष नाघेका मानिसहरूलाई पढ्नु, विउहरु छुट्ट्याउनु वा सुई उन्नु जस्ता कामहरु गर्न गाहो हुन्छ । Reading glasses ले यस्तो काम गर्न सहयोग पुर्याउँछ । निकटको चिजहरूलाई ठूलो देखाउँदछ । तिनिहरु ठूलो बनाउने (magnification) को फरक फरक क्षमतामा उपलब्ध हुन्छन् ।

+१ अंकित भएका चस्माहरूले नजिकका बस्तुहरु केहि ठूला देखाउँदछन्,

+२ भएकाले अझै ठूला देखाउँदछन् र +३ ले सबैभन्दा ठूलो देखाउँदछन् ।

शुरुमा +१ को चस्मा लगाएपछि राम्रोसँग देखिन्छ । बिस्तारै उमेरसँगै +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 व्यक्तिले नजिकको पनि नदेख्ने र धेरै टाढाको पनि नदेख्ने भएमा reading glasses ले समस्याको समाधान गर्दैनन् । त्यस्तो अवस्थामा केले दृष्टिलाई असर गरेको छ भन्ने जान आँखाको अस्पतालमा जान सहयोग गर्नुपर्छ ।



## दृष्टि सच्चाउन (सुधार गर्न) कन्ठ्याकट लेन्स र शल्यक्रिया

कन्ठ्याकट लेन्स भनेका साना प्लाष्टिकका लेन्स हुन् जुन आँखामा राखेपछि दृष्टिमा सुधार आउँछ । दृष्टिको जाँच गरेपछि आँखा विशेषज्ञले आँखामा कुन किसिमको कन्ठ्याकट लेन्स लगाउनुपर्छ भनी सल्लाह दिन्छन् । अरुको लागि तयार पारिएको कन्ठ्याकट लेन्सको प्रयोग गर्नुहुँदैन । रातीको समयको लागि समेत बनाइएको बाहेक कन्ठ्याकट लेन्स लगाएर सुल्तुहुँदैन । कन्ठ्याकट 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 सधैँ कन्ठ्याकट लेन्सलाई छुनु अघि हात धुनुपर्छ । यदि आँखामा पोल्यो भने वा संक्रमण भएमा आँखा स्वस्थ नहोउन्जेल कन्ठ्याकट लेन्सको प्रयोग गर्नुहुँदैन । लेन्सको पुनः प्रयोग गर्नुअघि तिनको सफाई र निसंक्रमण गर्नुपर्दछ । कन्ठ्याकट 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 उपकरणहरुको 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 तिलगांगा आँखा अस्पतालमा लेजर थेरापीको राम्रो उपचार हुन्छ ।

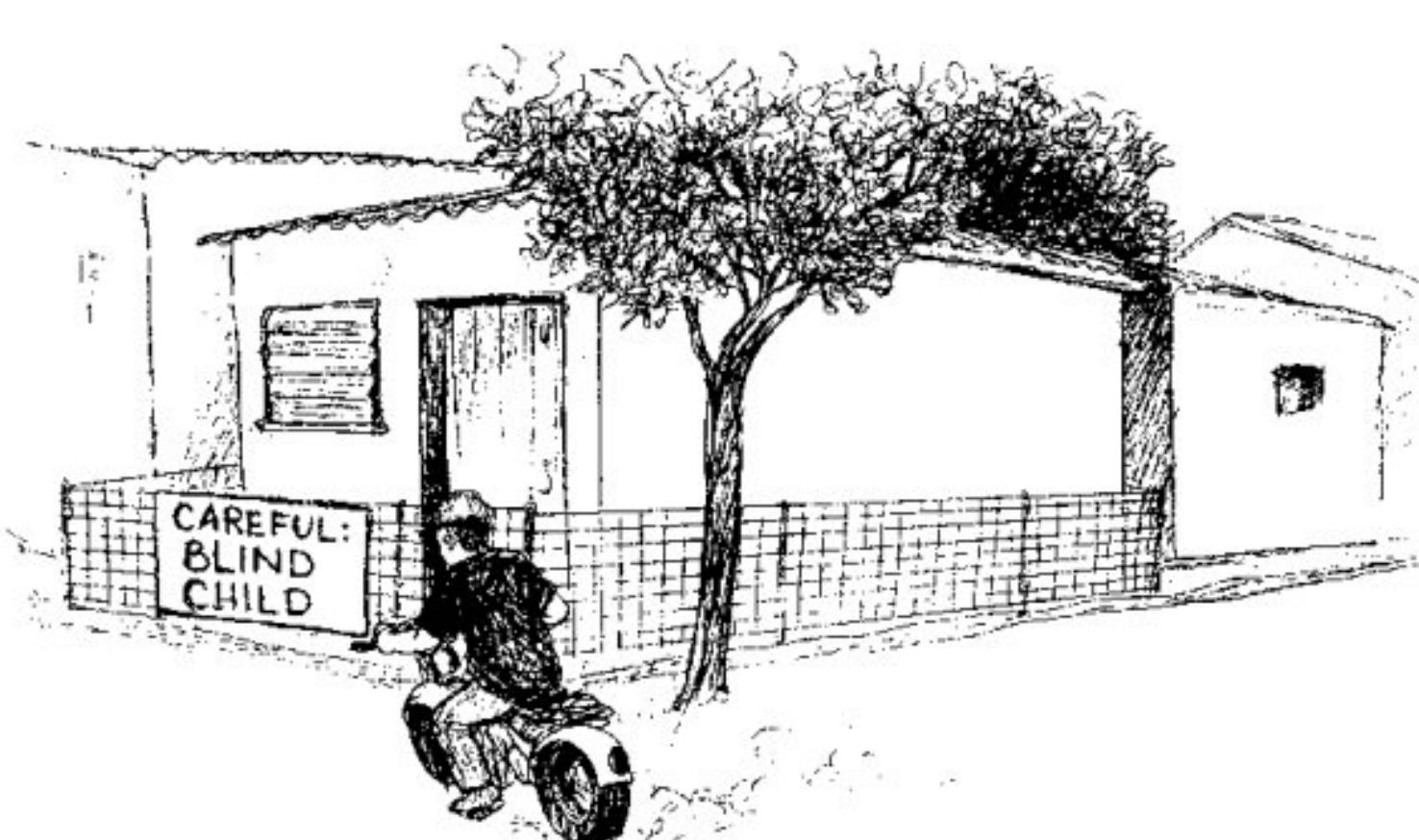
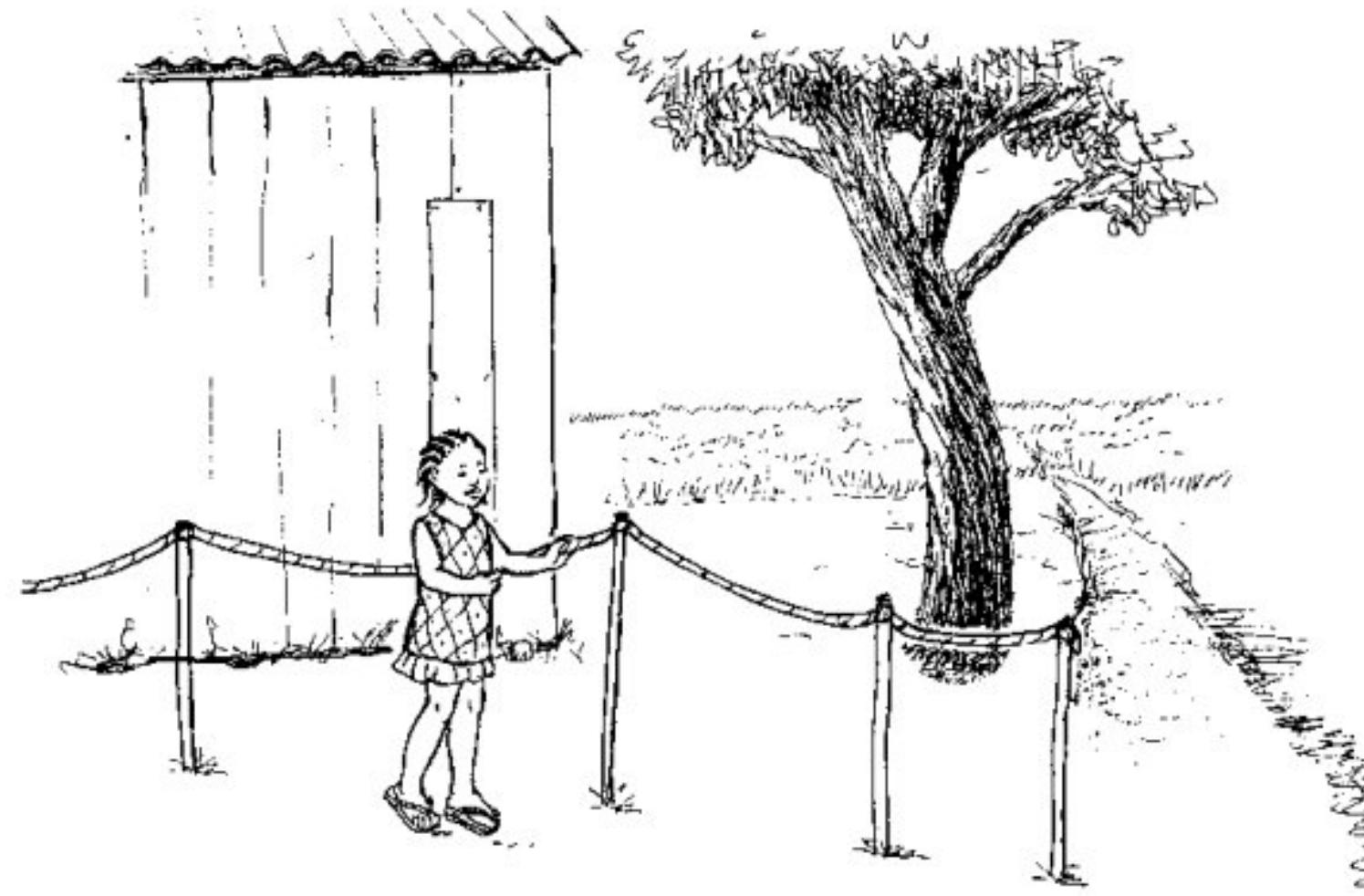
## सुधार गर्न नमिल्ने किसिमको अन्धोपन वा कमजोर दृष्टि भएका मानिसहरु

कहिंलेकाहिं बच्चा दृष्टिविहिन जन्मिन सकछ वा कुनै व्यक्तिको कमजोर दृष्टिलाई चस्मा, शल्यक्रिया वा औषधीबाट पनि सुधार गर्न सकिंदैन ।

यस्तो अवस्थामा कमजोर दृष्टि लिएर मानिसहरुले बाँच सिक्दछन् । परिवार र समूदायको सहयोगबाट दृष्टिविहिन मानिसहरु पनि विद्यालय जान्छन्, कमाउँछन् र जिन्दगी चलाउन सक्छन् । नेपालमा त्यसरी दृष्टिविहिनहरुले पढेर, कमाएर विभिन्न काम गरेका उदाहरण धेरै छन् । दृष्टिविहिनहरुको संस्था पनि छ । जसले दृष्टिविहिनहरुलाई पनि मद्दत गर्छ र सरकारलाई दृष्टिविहिनको लागि राम्रा नीति बनाउन वकालत गर्छ ।

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

- त्यस्ता व्यक्तिसँग बोल्दा आफ्नो परिचय दिएर कुरा गर्नुपर्दछ ।
- सँगै हिंडदा आफ्नो हात पाखुरा समाल दिनुपर्छ । उनलाई कुनै खतराको अवस्थामा सावधान गराउनुपर्छ । हात वा शरिरमा समातेर तानुहुँदैन ।
- सधैं जानुपर्ने स्थानहरु जस्तै चर्पीसम्म रेलिङ वा डोर्याउने डोरी बनाउनुपर्छ ।
- घर, विद्यालय वा कार्यस्थलमा फर्निचर वा अन्य बस्तुहरुलाई यताउता सार्नुहुँदैन । सार्नैं परेमा सारेको चिजको जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- दृष्टिविहिन मानिस बस्ने स्थानमा ध्यानपूर्वक सवारी चलाउनुपर्दछ ।



दृष्टिविहिन र अन्य शारिरिक अपांता भएका वालवालिकाहरुलाई यौन हिंसा लगायतका अन्य हिंसाको वढी जोखिम हुन्छ । सानैदेखि सुरक्षित राख तिनलाई परिवार र समूदायको संरक्षण आवश्यक हुन्छ ।

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

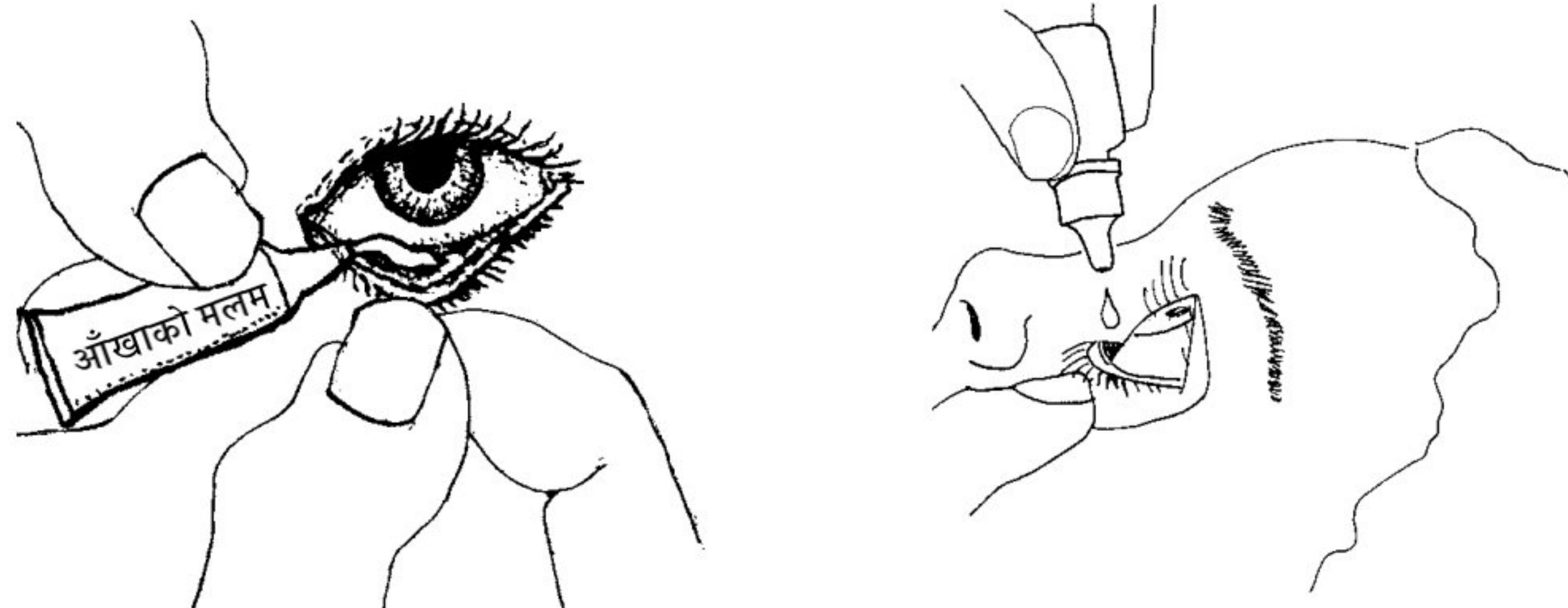
जानकारीका लागि हेस्पेरिएनको पुस्तक दृष्टिविहिन वालवालिकालाई सहयोग गर्नुपरेमा हेर्नुहोस् । यताउता हिंडुल गर्न, वरपरको वातावरण बुझ्न र उनीहरुलाई आवश्यक सिप सिक्नु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कसरी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, परिवार र समूदायले शारिरिक अपांता भएका प्रत्येकलाई राम्रो जीवन पाउन र राम्रो स्वास्थ्य बनाउन सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने जानकारीको लागि अपांता भएका महिलाहरुका लागि स्वास्थ्य निर्देशिका हेर्नुहोस् ।

# आँखा र दृष्टि सम्बन्धी समस्याको औषधीहरु

## आँखाको मलम वा थोपा औषधी प्रयोग गर्ने तरिका

आँखाको थोपा औषधी वा मलमको प्रयोग गर्नु अघि र गरिसकेपछि हात राम्रोसँग धुनुपर्दछ किनकी विरामीको अनुहार छोइसकेपछि आफ्नो आँखा छुँदा आँखाको संक्रमणहरु सजिलै सर्दछन् । आँखाको थोपा औषधीको वोतलहरु राम्रोसँग बन्द (सिल) गरिएका हुन्छन् । यसको प्रयोग गर्नेलाई उक्त सिल तोडन दवाएर १ थोपा वाहिर निकाल्न सिकाउनुपर्दछ ।

औषधीको प्रभावकारिताको लागि थोपा र मलम औषधी आँखाको ढकनीको बाहिरपटि नभई भित्रपटि 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 ।



किटाणुहरुको फैलावटलाई रोक्न र्घुब वा ड्रपरले आँखा छुनुहुँदैन ।

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

आँखाको थोपा औषधीको प्रयोग गर्नको लागि, आँखाको तल्लो ढकनीलाई सानो थैली (pouch) बनाउनको लागि तानेर माथि हेदै गर्दा त्यसभित्र १-२ थोपा पर्ने गरी थिच्नुपर्दछ । विस्तारै 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 एण्टिवायोटिकहरु मलमहरुमा पनि प्रयोग गरिन्छ । तर एण्टिवायोटिक थोपा औषधी र मलमहरुले भाइरसबाट भएका संक्रमणलाई भने फाइदा गर्दैन ।

एण्टिहिस्ट्रामाइनयुक्त 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 औषधीलाई “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 आफै 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 रक्तनलीहरुलाई खुम्च्याउँछन् जसले गर्दा आँखा कम रातो देखिन्छ । तर तिनले रातो आँखाको कारणको उपचार भने गर्न नसक्ने हुँदा यिनिहरुको 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 उपचारहरुको लेवलमा आँखामा तिनको प्रयोगका लागि सुरक्षित छन् भने जनाउन “आँखा” वा “आँखासम्बन्धि” लेखिएको हुन्छ । छालाको एण्टिवायोटिक मलमहरु चाँहि आँखामा लगाउनुहुँदैन ।

आँखाको एण्टिवायोटिक 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 नमई भित्रपटि 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 । कोर्नियाको अल्सरका लागि steroids भएको थोपा औषधी वा मलमको प्रयोग कदापी गर्नुहुँदैन ।

### ट्र्यूकोमाको लागि

सकेसम्म एजिथ्रोमाइसिन चक्किहरु (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 आँखासम्बन्धी समस्याको रोकथामका लागि

नवजात शिशुको आँखामा जन्मजात सर्वे संक्रमणको रोकथामका लागि एण्टिवायोटिकहरुको प्रयोग गरिन्छ । जन्मेपछि तुरुन्तै आँखाको ढकनीहरूलाई सफा कपडा वा सफा पानीले बिस्तारै पुछिसकेपछि तल दिइएका एण्टिवायोटिक मलमहरु 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 तलपटि तानेर मलमको पातलो लाइन आँखाभरी भित्रि कुनाबाट बाहिरपटि सम्म 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 तलपटि तानेर त्यहाँ रहेको गहिरो भागमा १ थोपा थिचेर हाल्नुपर्दछ (पृष्ठ ३० हेर्नुहोस्) । ड्रपरले आँखामा भने छोइन दिनुहुँदैन ।

## एजिथ्रोमाइसिन

---

एजिथ्रोमाइसिन एक एण्टिवायोटिक हो जसले ट्रकोमाको साथै धेरै संक्रमणहरुको उपचार गर्दछ, त्यसका लागि मुखबाट १ डोज खानुपर्छ । ट्रकोमा निर्मलको 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 वढी उमेर भएका बालबच्चाहरु, 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 वढी दिनुहुँदैन ।**

कम उमेरका बालबच्चाहरुका 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 वढी भएका बालबच्चालाई मुखबाट २५० एम जि को एजिथ्रोमाइसिन दिनुपर्दछ । चक्कीलाई आधा भाग लगाउनुभन्दा थोरै वढी दिनु नै सुरक्षित मानिन्छ । उदाहरणको लागि २० के जि र ३० के जि को बिचको तौल भएका वालवालिकाहरुलाई ५०० मि. ग्रा. दिनुपर्दछ । ३० के. जि. र ४० के. जि. बिचको तौल भएका वालवालिकालाई ७५० एम जि दिनुपर्दछ ।

बच्चाको उचाइको आधारमा समेत एजिथ्रोमाइसिनको डोज निर्धारण गरिन्छ ।

- **४० के जि भन्दा वढी तौल भएका युवा मानिसहरु र वयस्कहरु (गर्भवती महिलाहरु 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 दिंदा ३ बर्षसम्म प्रत्येक वर्ष औषधि दिनुपर्दछ ।

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

## मिटामिन ए, रेटिनोल

---

मिटामिन ए ले रतन्धो र xerophthalmia को रोकथाम पनि गर्दछ ।

प्रशस्त मिटामिन ए पाउनको लागि मानिसहरुले प्रशस्त मात्रामा पहेला फलफूल र तरकारीहरु, हरियो सागपातहरु, अण्डा, माघा र कलेजो जस्ता खानेकुराहरु खानुपर्ने हुन्छ । रतन्धो र xerophthalmia धेरै हुने स्थानमा यस्ता खानेकुराहरु प्रशस्त मात्रामा खानु सधैं सम्भव नहुन सक्छ । त्यसकारण वालबच्चालाई ६ महिनाको अन्तरालमा मिटामिन ए दिनुपर्दछ । तर जनस्वास्थ्य विज्ञहरु सकेसम्म खानेकुराको माध्यमबाट नै साना नानीहरुलाई मिटामिन ए पुर्याउनु पर्ने कुरामा जोड दिन्छन् ।

### ध्यान दिनुपर्ने कुरा ▲

सुझाव गरिएको मात्राभन्दा वढी औषधी प्रयोग गर्नुहुँदैन । वढी मिटामिन ए को प्रयोग पनि हानीकारक हुनसक्छ । गर्भवती महिलालाई मिटामिन ए को क्याप्सुल दिनुहुँदैन । उनीहरुलाई तरकारी, अण्डा आदि दिनुपर्छ ।

## प्रयोग गर्ने तरिका

चक्की वा क्याप्सुललाई निल्नुपर्दछ । तर कम उमेरका बालबच्चाहरुलाई ठ्याबलेट 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 गर्ने:

- 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 लक्षणहरु भएमा ३ डोजहरु दिनुपर्दछ । पहिलो डोज तुरन्तै दिनुपर्दछ, दोस्रो एक दिन पछि दिनुपर्दछ र तेस्रो डोज कम्तिमा २ हप्तापछि दिनुपर्दछ ।

प्रत्येक ३ डोजहरुको 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 वालवालिकाहरुका 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 गम्भीर प्रकृतिको कुपोषण भएमा वा दृष्टि ह्रास हुन शुरु भइसकेको भएमा, २ हप्तापछि भिटामिन ए को तेस्रो डोज दिनुपर्दछ ।