Community Eye Health Journal
South Asia Edition
सामुदायिक नेत्र स्वास्थ्य जर्नल, दक्षिण एशिया संस्करण


© NUPOOR GUPTA
AIIMS DELHI
CC BY-NC-SA 4.0

# मोतियाबिंद की देखभाल: मरीज को केंद्र में रखकर

**मरीज को अस्पताल भेजने से लेकर, इलाज के बाद की जांच और सही नंबर का चश्मा देने तक—हर कदम पर सम्मान और अच्छी देखभाल जरूरी है। इससे मरीज इलाज और जांच के लिए दोबारा आने में सहज महसूस करते हैं।**

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने सभी देशों से अच्छी और सुरक्षित मोतियाबिंद सर्जरी की पहुंच बढ़ाने को कहा है। दुनिया में मोतियाबिंद के कारण दृष्टिहीन हर दो लोगों में से एक का अभी भी ऑपरेशन नहीं हो पाता है। लगभग 1.7 करोड़ लोग मोतियाबिंद के कारण दृष्टिहीन हैं और करीब 8.3 करोड़ लोगों की नजर काफी कम हो गई है। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को इलाज मिलने की संभावना भी कम है।

लेकिन मोतियाबिंद की सबसे अच्छी सेवाएं भी लोगों तक तभी पहुंच सकती हैं, जब मरीज खुद जांच और इलाज के लिए आगे आएं। इसलिए मरीज से हर कदम पर सम्मान, संवेदनशीलता और सरल भाषा में बात करना जरूरी है।

### जांच के समय

मरीज की पहली मुलाकात अक्सर समुदाय या नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में आंखों की जांच के दौरान होती है। जांच करने वाली टीम को मोतियाबिंद की सही पहचान करनी चाहिए और नजर कम होने की दूसरी वजहों की भी जांच करनी चाहिए। मरीज और परिवार को सरल भाषा में बताएं कि जांच में क्या पता चला और आगे कहां जाना है। इससे उनका भरोसा बढ़ता है और समय पर इलाज मिल सकता है।

### रेफरल सेंटर में

मरीज और परिवार की चिंताओं और डर को ध्यान से सुनें। अगर परिवार किसी बुजुर्ग को ऑपरेशन कराने से रोक रहा है, तो इसका कारण समझें और उनसे बात करें। ऑपरेशन से पहले मरीज की देखने से जुड़ी जरूरतों को समझें और आंख में लगाए जाने वाले लेंस (IOL) के विकल्प बताएं।

### ऑपरेशन के दौरान

मरीज को शांत रखें और सरल निर्देश दें, ताकि वे ऑपरेशन के दौरान हिलें नहीं। दर्द या परेशानी बताने के लिए पहले से कोई संकेत, जैसे हाथ उठाना, तय किया जा सकता है। प्रशिक्षित कर्मचारी मरीज के पास रहकर उनसे बात भी कर सकते हैं। इससे डर और बेचैनी कम होती है।

### ऑपरेशन के बाद

मरीज को शांत और सहज महसूस कराना जरूरी है। मरीज़ और उनके परिवार को आंखों में दवा की बूंदें सही तरीके से डालना सिखाएं। साफ-सफाई, खतरे के संकेत, अगली जांच और जरूरत पड़ने पर तुरंत कहां जाना है, यह साफ-साफ बताएं। छुट्टी से पहले यह जरूर पूछें कि उन्होंने सभी जरूरी बातें समझ ली हैं।

मरीज और परिवार को यह भी समझाएं कि नियमित जांच बहुत जरूरी है। साथ ही, ऑपरेशन के बाद जरूरत के अनुसार सही नंबर का चश्मा, जिसमें पास देखने का चश्मा भी शामिल है, मिलना चाहिए।

**सबसे जरूरी बात:** मरीज केवल इलाज कराने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि एक इंसान है। जांच से लेकर ऑपरेशन और फॉलो-अप तक सम्मान और संवेदनशीलता से किया गया व्यवहार ही मरीज का भरोसा जीतता है।

*इस पत्रिका को सब्सक्राइब करने के लिए कृपया दिए गए क्यूआर कोड (QR code) को अपने मोबाइल फ़ोन से स्कैन करें*

TIJSSEN FOUNDATION
Sightsavers India
Mission for Vision
Seva CANADA

# मोतियाबिंद की सर्जरी के बाद आंख की देखभालनेत्र स्वास्थ्य संदेश

ऑपरेशन के बाद भले ही आप ठीक महसूस कर रहे हों, लेकिन याद रखें कि आपकी आंख का एक बड़ा ऑपरेशन हुआ है।

## क्या करें

- सुबह और शाम उबालकर ठंडे किए हुए पानी में साफ रुई भिगोकर पलकों को धीरे-धीरे साफ करें। आंख पर दबाव न डालें और पानी आंख के अंदर न जाने दें।
- ऑपरेशन वाली आंख का खास ध्यान रखें। रात में आई शील्ड (आंख की सुरक्षा के लिए कवर/कटोरी) और दिन में धूप का चश्मा या सामान्य चश्मा पहनें।
- डॉक्टर की बताई आई ड्रॉप्स सही समय और सही तरीके से डालें।
- अगर आंख में दर्द या परेशानी हो, तो डॉक्टर की बताई दर्द की दवा लें। रोशनी से परेशानी हो तो दिन में धूप का चश्मा पहनें।
- अपना सामान्य खाना और रोज की दवाएं पहले की तरह लेते रहें।
- डॉक्टर ने जब भी दोबारा जांच के लिए बुलाया हो, जांच के लिए जरूर जाएं।
- कम से कम 2 सप्ताह आराम से काम करें और ज्यादा मेहनत वाले काम न करें।

## क्या न करें

- ग्लूकोमा या आंखों की कोई दूसरी नियमित दवा डॉक्टर की सलाह के बिना बंद या शुरू न करें।
- ऑपरेशन वाली आंख की तरफ करवट लेकर सोने से बचें।
- कम से कम 2 सप्ताह तक 5 किलो से ज्यादा वजन न उठाएं।
- जब तक डॉक्टर न कहे तब तक आंखों का मेकअप न करें।
- 2 सप्ताह तक स्विमिंग न करें।

## ऑपरेशन के बाद सामान्य लक्षण

### कैसा महसूस हो सकता है?

सर्जरी के बाद ये हल्की परेशानियां होना सामान्य है:

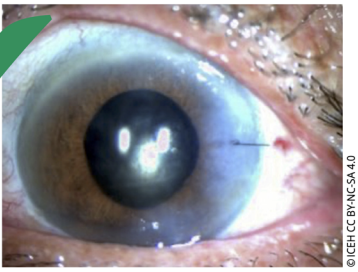
- आंख में हल्का दर्द, चुभन या किरकिरापन। जरूरत हो तो डॉक्टर की बताई दर्द की दवा लें।
- आंख में हल्की लालिमा या पानी आना।
- तेज रोशनी से परेशानी होना।
- हल्का धुंधला दिखाई देना, जो धीरे-धीरे ठीक होता जाए।
- आंख में कुछ पड़ा हुआ महसूस होना।

### आंख कैसी दिख सकती है?

ऑपरेशन के बाद ये बदलाव सामान्य हैं:

- आंख का थोड़ा लाल दिखना।
- पलकों पर हल्की सूजन होना।
- कभी-कभी आंख के सफेद हिस्से पर लाल रंग का छोटा धब्बा दिखाई देना।

ऑपरेशन के बाद सामान्य आंख



© ICEH CC BY-NC-SA 4.0

## खतरे के संकेत: इनमें से कोई भी लक्षण दिखे तो तुरंत अस्पताल जाएं

ऑपरेशन के बाद आंख में थोड़ी परेशानी, लालिमा या पानी आना सामान्य है और समय के साथ कम होना चाहिए। लेकिन अगर दर्द या लालिमा ठीक होने के बजाय बढ़ती या बिगड़ती जाए, तो **तुरंत** अस्पताल जाएं। अगर नज़र काम होती है तो तुरंत अस्पताल जाएँ।

### दर्द या परेशानी

**तुरंत** अस्पताल जाएं अगर:

- आंख में बहुत तेज दर्द हो या दर्द बढ़ता जाए।
- तेज सिरदर्द हो जो बढ़ता जा रहा हो, खासकर अगर साथ में जी मिचलाए या उल्टी जैसा लगे।
- तेज रोशनी से आंख में दर्द हो या रोशनी से होने वाली परेशानी बढ़ती जाए।

### आंख कैसी दिख रही है?

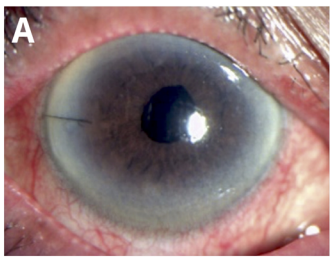
अगर आपको अपनी आंख ठीक से नहीं दिख रही है, तो किसी से आंख देखने के लिए कहें। तुरंत अस्पताल जाएं **अगर**:

- आंख का सफेद हिस्सा ज्यादा लाल होने लगे या लालिमा फैलती जाए। (फोटो A)
- आंख के सामने का साफ हिस्सा धुंधला या सफेद-सा दिखाई दे। (फोटो B)
- आंख के सामने वाले हिस्से के अंदर सफेद या पीला पदार्थ दिखाई दे। (फोटो C)
- आंख के सामने वाले हिस्से के अंदर खून जमा हुआ दिखाई दे। (फोटो D)

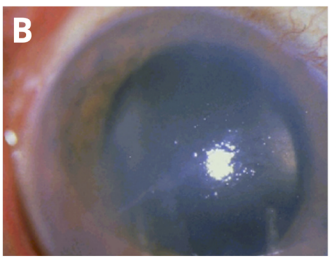
### नजर

तुरंत अस्पताल जाएं अगर:

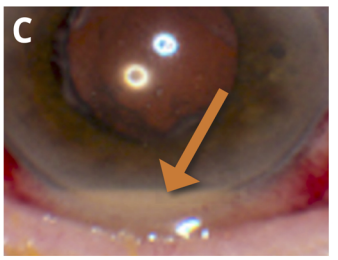
- नजर पहले से कम हो रही हो या ज्यादा धुंधला दिखाई देने लगे।
- अचानक नजर के सामने काली छाया, **काला धब्बा या पर्दा-सा** दिखाई दे।



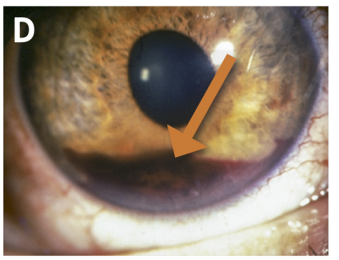

© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0




© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0




© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0




© ALLEN FOSTER CC BY-NC-SA 4.0

हिंदी अनुवाद: कृति शुक्ला एवं वर्षा राठी