Community Eye Health Journal
South Asia Edition



मोतिबिन्दु उपचारको केन्द्रबिन्दुमा बिरामी

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

बिरामी रेफरल देखि फलो–अप तथा दृष्टि जाँच का हरेक चरणमा सम्मानजनक व्यवहारले बिरामीहरु पुन: उपचारका लागि आउन उत्प्रेरित गर्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले सबै देशहरुलाई उच्चस्तरीय र सुरक्षित मोतिबिन्दु शल्यक्रिया सेवा पु–याउन आग्रह गरेको छ । विश्वभर मोतिबिन्दु बाट अन्धो भएका हरेक दुई मध्ये एक जनालाई अझै पनि शल्यक्रियाको आवश्यकता छ । मोतिबिन्दुको कारण लगभग १ करोड ७० लाख मानिसहरु दृष्टिबिहिन भएका छन् भने लगभग ८ करोड ३० लाख मानिसहरुको दृष्टि कम भएको छ । पुरुषको तुलनामा महिलाले उपचार पाउने सम्भावना कम देखिएको छ।

बिरामीहरु आफै मोतिबिन्दुको उपचारको लागि अगाडि नआएसम्म जति सुकै गुणस्तरिय उपचारको उपलब्धता भए पनि त्यसको अर्थ हुँदैन। त्यसैले बिरामीसँग सम्मान र करुणाका साथ व्यवहार गर्नु र प्रत्येक चरणमा सरल भाषामा उनीहरुसँग कुराकानी गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

आँखा परिक्षणको समयमा

आँखा जाँचमा बिरामीको पहिलो अन्तरक्रिया प्राय समुदायमा वा नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा हुन्छ । परिक्षण टोलीले मोतिबिन्दुको सही पहिचान र दृष्टि कम हुनुका अन्य सम्भावित कारणहरु जाँच गर्नुपर्छ । बिरामी र उनका परिवारलाई सरल भाषामा परिक्षणले देखाएको नतिजा र उनीहरु अब कहाँ जाने भनेर स्पष्ट पार्नु पर्छ । यसले विश्वास निर्माण गर्न मद्दत गर्छ र समयमै उपचार गराउन सुनिश्चित गर्छ ।

सिफारिस केन्द्र

बिरामी र उनीहरुका परिवारसँग सम्मानपूर्वक कुराकानी गर्नु जरुरी छ । उनीहरुको डर र चिन्ता सुन्न समय निकाल्नुहोस् । यदि परिवारका सदस्यहरुले कुनै वृद्ध व्यक्तिलाई मोतिबिन्दुको शल्यक्रिया गर्न निरुत्साहित गरिरहेका छन् वा रोकिरहेका छन् भने, कारणहरु बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस र उनीहरुको चिन्ता बिषयमा छलफल गर्नुहोस्।

शल्यक्रिया गर्नुअघि, बिरामीको दृष्टि सम्बन्धी आवश्यकताहरु बुझ्नुहोस् र इन्टओकुलर लेन्स को लागि उपलब्ध विकल्पहरु व्याख्या गर्नुहोस् । यसले बिरामीलाई सूचित र सन्तुष्ट महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

शल्यक्रियाको क्रममा

बिरामीलाई शान्त राख्नुहोस र शल्यक्रियाको समयमा नचल्न सरल भाषामा निर्देशन दिनुहोस् । हात उठाउने जस्ता संकेतमा पहिलेनै सहमति जनाउन सकिन्छ ताकि बिरामीले पीडा वा असुविधा पृकट गर्न सकुन् । अनुभवी कर्मचारी छेउमा बसी बिरामीसँग कुरा गर्न सक्छन् । यसले डर र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ ।

शल्यक्रिया पछि

बिरामीलाई शान्त र सहज महसुस गराउन महत्वपुर्ण छ । बिरामी र उनीहरुका परिवारलाई आँखामा औषधी सही तरिकाले कसरी लगाउने भनेर सिकाउनुहोस् । सरसफाइ, ध्यान दिनु पर्ने चेतावनीका लक्षणहरु, फलो अपको लागि कहिले फर्कने र आवश्यक परेमा तत्काल हेरचाह कहाँ खोज्ने भन्ने कुरा स्पष्ट रुपमा व्याख्या गर्नुहोस् । डिस्चार्ज गर्नु अघि, उनीहरुले सबै महत्वपूर्ण निर्देनहरु बुझेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । बिरामी र उनका परिवारलाई नियमित फलो अपको महत्व बुझाउनुहोस् । शल्यक्रिया पछि बिरामीले आवश्यकता अनुसार सहि चश्मा प्राप्त गर्नुपर्छ, जसमा नजिकको दृष्टिको लागी चश्मा पनि समावेश हुन जरुरी छ ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा: बिरामी भनेको उपचार प्राप्त गर्ने सेवाग्राहि मात्र नभइ, एक मानव हो । स्क्रिनिङदेखि शल्यक्रिया र फलोअपसम्म बिरामीहरुलाई सम्मान र करुणाका साथ व्यबहार गर्नुले उनीहरुको बिश्वास निर्माण गर्छ ।

यस पत्रिकालाई सब्स्क्राइब गर्न तल दिइएको क्यूआर (QR) कोडलाई आफ्नो मोबाइल फोन बाट स्क्यान गर्नु होस् ।

TIJSSEN FOUNDATION
Sightsavers India
Mission for Vision
Seva CANADA

मोतिबिन्दुको शल्यक्रिया पछि आँखाको हेरचाह

शल्यक्रिया पछि तपाईंलाई सहज महसुस भए पनि तपाईंको ठूलो शल्यक्रिया भएको छ भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस्।

के गर्ने

- यदि तपाईंलाई असहज महसुस भइरहेको छ भने, सिफारीस गरिएको दुखाई कम गर्ने औषधि खानुहोस र घामको किरणको संवेदनशीलता कम गर्न दिनमा कालो चश्मा लगाउनुहोस्।
- बिहान र बेलुका आफ्नो आँखाको परेला सफा तथा ओसिलो कपडाले बिस्तारै सफा गर्नुहोस् (आँखामा दबाब नदिनुहोस्)। आँखामा पानी पस्नबाट बचाउनुहोस।
- पहिलो हप्ता शल्यक्रिया गरिएको आँखालाई सुरक्षित राख्नुहोस् । राती आँखाको शील्ड लगाउनुहोस्, र दिनमा कालो चश्मा लगाउनुहोस्।
- निर्देशन अनुसार तोकिएको औषधी लगाउनुहोस्।
- आफ्नो सामान्य आहार र नियमित औषधीहरु सेवन सुचारु गर्नुहोस्।
- सबै फलो-अपमा उपस्थित हुनुहोस्।
- शल्यक्रियाको एक दिन पछि आफ्नो कपाल धुन सक्नुहुन्छ । आँखा भित्र कुनै पनि चीज पस्न नदिनुहोस् ।
- कम्तिमा 2 हप्ता आराम गर्नुहोस्।

के बाट बच्ने

- जलबिन्दु वा अन्य नियमित आँखाको औषधि, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना बन्द वा पुन: सुरु नगर्नुहोस् ।
- आँखा नजिक कपासको प्रयोग नगर्नुहोस्, यसका रेशाले संक्रमण निम्त्याउन सक्छ।
- शल्यक्रिया गरिएको आँखा तिर फर्केर नसुत्नुहोस्।
- कम्तिमा 2 हप्तासम्म भारी तौल (5 किलोग्रामभन्दा बढी) नउठानुहोस्।
- कम्तिमा 1 हप्तासम्म आँखाको श्रृङ्गार नगर्नुहोस ।
- दुइ हप्तासम्म पौडी नखेल्नुहोस्।

मोतिबिन्दु शल्यक्रिया पछि सामान्य संकेत र लक्षणहरु

कस्तो महसुस हुन्छ

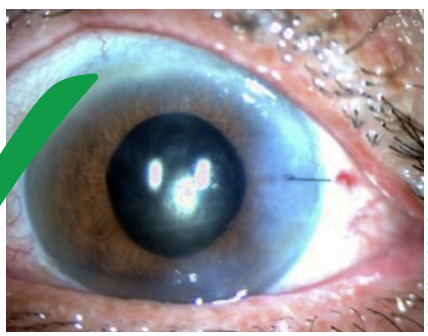
- हल्का असुविधा, खस्रो वा बिझाएको अनुभुति भएमा तोकिएको दुखाइको औषधि लिन सक्नुहुन्छ ।
- आँखा हल्का रातो हुनु वा आँखा रसाउनु
- प्रकाशको संवेदनशीलता
- हल्का धमिलो दृष्टि जुन बिस्तारै सुधार हुन्छ
- आँखामा कसिंगर परेको अनुभुति हुनु

यो कस्तो देखिन्छ

निम्न अवस्था सामान्य छन् :

- हल्का रातो वा रगतले भरिएको आँखा
- आँखाको ढकनी हल्का सुन्निने
- कहिलेकाहीं आँखाको सेतो भागमा सानो रातो दाग देखिनु

शल्यक्रिया पछिको सामान्य आँखा



© ICEH CC BY-NC-SA 4.0

खतराका संकेतहरु : यदि तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देख्नुभयो भने तुरुन्तै उपचार केन्द्रमा आउनुहोस।

आँखामा केही असुविधा, रातोपन वा रसाउनु सामान्य हो, तर समयसँगै यो राम्रो हुँदै जान्छ। आँखाको दुखाइ र असुविधा, वा तपाईंको दृष्टि राम्रो हुनुको सट्टा बिग्रियो भने तुरुन्तै उपचार केन्द्रमा आउनुहोस।

दुखाइ रअसुविधा

तल उल्लेखित कुनै पनि समस्या देखिएमा उपचार केन्द्रमा आउनुहोस।

- तपाईंको आँखामा दुखाइ छ र बढ्दो छ।
- तपाईंलाई धेरै टाउको दुखेको छ जुन झन् खराब हुँदै गइरहेको छ, विशेष गरी यदि तपाईं असहज महसुस भएमा वा वाक वाक आएमा।
- चम्किलो प्रकाशले तपाईंको आँखा दुखेमा।

आँखाको अवस्था

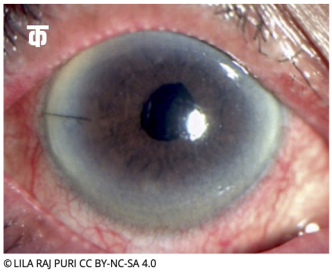
यदि तपाईंलाई असहज भएमा कसैलाई आफ्नो आँखा हेर्न लाउनुहोस् । तलका मध्ये कुनै पनि समस्या छ भने उपचार केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईंको आँखाको सेतो भाग बढी रातो हुन्छ, वा रातोपन फैलिरहेको छ (तलको फोटो क हेर्नुहोस्)।
- तपाईंको आँखाको अगाडिको सफा भागमा बादल लागेको जस्तो वा धमिलो देखिन्छ (तस्बिर ख)।
- आँखाको अगाडिको भाग भित्र सेतो वा पहेंलो पदार्थ भएमा (फोटो ग)।
- आँखाको अगाडिको भागमा रगत जम्मा भएको देखिएमा (फोटो घ)।

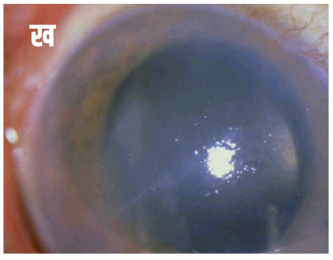
तपाईंको दृष्टि

तलका मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा उपचार केन्द्रमा आउनुहोस।

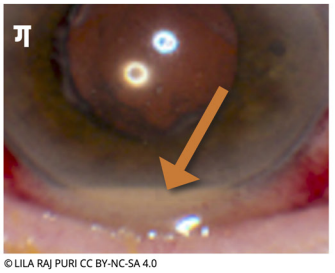
- तपाईंको दृष्टि खराब हुँदै गइरहेको छ, वा पहिले भन्दा धमिलो देखिन्छ।
- आँखामा अचानक कालो छायाँ, कालो धब्बा, वा पर्दा आएमा ।



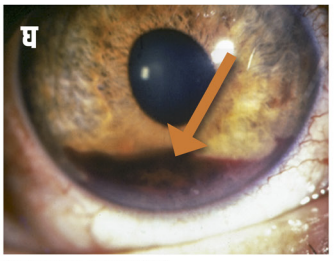
© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0



© 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

नेपाली अनुवाद : पारसिम धाख्वा