Community Eye Health Journal
South Asia Edition

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

मोतिबिन्दु उपचारको केन्द्रबिन्दुमा बिरामी

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

विश्व स्वास्थ्य संगठनले सबै देशहरुलाई उच्चस्तरीय र सुरक्षित मोतिबिन्दु शल्यक्रिया पु–याउन आग्रह गरेको छ। विश्वभर मोतिबिन्दु बाट अन्धो भएका प्रप्येक दुई मध्ये एक जनालाई अझै पनि शल्यक्रियाको पहुँच आवश्यक छ। मोतिबिन्दुको कारण लगभग १ करोड ७० लाख मानिसहरु अन्धो 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 ब्यवहार 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 फेला पारेका कुरा र उनीहरु अब कहाँ जाने भनेर स्पष्ट पार्नु पर्छ। यसले विश्वास निर्माण गर्न मद्दत गर्छ र समयमै उपचार गराउन सुश्चित गर्छ।

सिफारिस केन्द्र

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

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

शल्यक्रियाको क्रममा

बिरामीलाई शान्त राख्नुहोस र शल्यक्रियाको समयमा नचल्न सरल भाषामा निर्देशनहरु दिनुहोस्। हात उठाउने जस्ता संकेतमा पहिलेनै सहमति जनाउन सकिन्छ ताकि बिरामीले पीडा वा असुविधा संकेट गर्न सकुन्। प्रशिक्षित 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, चेतावनीको संकेत, 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।

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

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 प्रकाशको संवेदनशीलता कम गर्न दिनमा कालो चश्मा लगाउनुहोस्।
- बिहान र बेलुका आफ्नो आँखाको परेला सफा, ओसिलो कपडाले बिस्तारै सफा गर्नुहोस् (आँखामा दबाब नदिनुहोस्)। आँखामा पानी पस्नबाट बचाउनुहोस।
- पहिलो हप्ता शल्यक्रिया गरिएको आँखालाई सुरक्षित राख्नुहोस् । राति आँखाको शील्ड लगाउनुहोस, र दिनमा कालो चश्मा लगाउनुहोस।
- निर्देशन अनुसार तोकिएको औषधी लगाउनुहोस्।
- आफ्नो सामान्य आहार र नियमित औषधीहरु सुचारु गर्नुहोस्।
- सबै फलो–अपमा उपस्थित हुनुहोस।
- 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 नगर्नुहोस, यसका रेशाले संक्रमण निम्त्याउन सक्छ।
- शल्यक्रिया गरिएको आँखा तिर फर्केर नसुत्नुहोस्।
- कम्तिमा 2 हप्तासम्म भारी तौल (5 किलोग्रामभन्दा बढी) नउठाउनुहोस्।
- कम्तिमा 1 हप्तासम्म आँखाको श्रृङ्गार नगर्नुहोस ।
- दुइ हप्तासम्म पौडी नखेल्नुहोस्।

मोतिबिन्दु शल्यक्रिया पछि सामान्य संकेत र लक्षणहरु

कस्तो महसुस हुन्छ रु

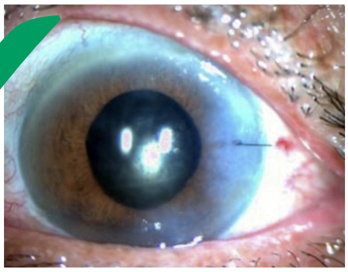
- हल्का असुबिधा, खस्रो वा बिझाएको अनुभुति भएमा तोकिएको दुखाइको औषधि लिन सक्नुहुन्छ ।
- आँखा हल्का रातो हुनु वा आँखा रसाउनु
- प्रकाशको संवेदनशीलता
- हल्का धमिलो दृष्टि जुन बिस्तारै सुधार हुन्छ
- आँखामा कसिंगर परेको अनुभुति हुनु

यो कस्तो देखिन्छ

निम्न अवस्था सामान्य छन्:

- हल्का रातो वा रगतले भरिएको आँखा
- आँखाको पलक 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 तपाई असहज महसुस भएमा वा वाक वाक आएमा।
- चम्किलो प्रकाशले तपाईंको आँखा दुखेमा।

आँखाको अवस्था

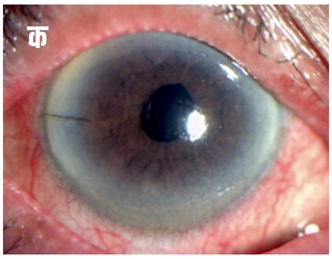
यदि तपाईंलाई असहज भएमा कसैलाई आफ्नो आँखा हेर्न लाउनुहोस् । तलका मध्ये कुनै पनि समस्या छ भने उपचार केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईंको आँखाको सेतो भाग बढी रातो हुन्छ, वा रातोपन फैलिरहेको छ (तलको फोटो क हेर्नुहोस्)।
- तपाईंको आँखाको अगाडिको सफा भाग 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)।

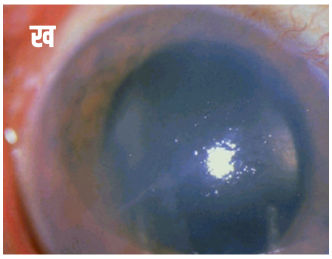
तपाईंको दृष्टि

तलका मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा उपचार केन्द्रमा आउनुहोस।

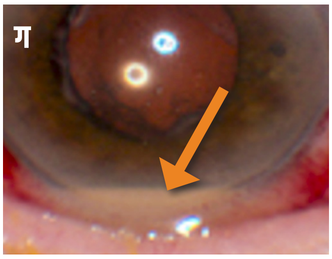
- तपाईंको दृष्टि खराब हुँदै गइरहेको छ, वा चीजहरु पहिले भन्दा धमिलो देखिन्छ।
- आँखामा अचानक कालो छायाँ, **कालो धब्बा, वा पर्दा आएमा** ।



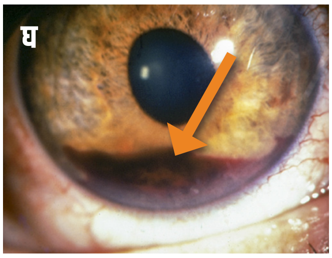
© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0



© 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