

आँखों की सुरक्षा के लिए आवश्यक बातें

1. आँख को साफ पानी से छीटें मारकर दिन में 6 से 8 बार धोयें।
2. नजर की जाँच वर्ष में 1 बार अवश्य करायें। नम्बर में हल्का बदलाव आपको पता नहीं चलेगा। किन्तु नम्बर जल्दी बढ़ सकता है। बच्चों को 6 महीने में जाँच करायें।
3. चश्मे का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह के अनुसार करें तथा चश्मा बनने के बाद जाँच करा कर ही इस्तेमाल करें।
4. आँखों को स्वच्छ रखने के लिये आँखों से संबंधित योगाभ्यास करें, योगाभ्यास के लिए सूचना फलक पर देखें तथा हरी पत्तीदार सब्जियों का सेवन करें।
5. आँखों में चोट लगने अथवा कचरा चले जाने पर अनुभवी नेत्र विशेषज्ञ को तुरंत दिखायें।
6. आँखों का लाल होना हर बार आवश्यक नहीं कि आँख आई (Conjunctivitis) हो, यह खतरनाक हो सकता है।
7. आँखों में कोई भी दवाई आँखों के डॉक्टर के सलाह के बिना न डालें।
8. ड्रॉप का उपयोग खुलने के दिन से 1 माह से ज्यादा न डालें ड्रॉपर के ऊपरी हिस्से को न छुएँ।
9. शुगर, बी.पी. (Blood Pressure) के मरीजों को डॉक्टर की सलाह के अनुसार वर्ष में एक बार जाँच अवश्य करायें। नहीं तो अचानक अंधापन हो सकता है।
10. माईनस नम्बर होने पर अचानक नजर कम होने का खतरा होता है। अतः वर्ष में एक बार दवा डालकर पर्दे की जाँच करायें।

साँईबाबा नर्सिंग होम



विजेता काम्प्लेक्स के सामने
न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)
फोन - 0771-4017979, 4047462
Website : www.saibabahospital.com

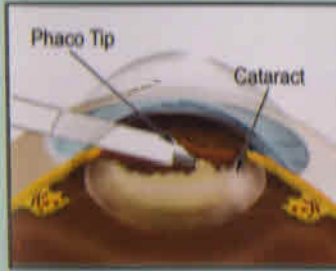
परामर्श समय : सुबह 10 से शाम 8 बजे तक।

• रविवार अवकाश

विश्व की सबसे नवीनतम मोतियाबिन्द ऑपरेशन तकनीक टॉपीकल फेको उपलब्ध



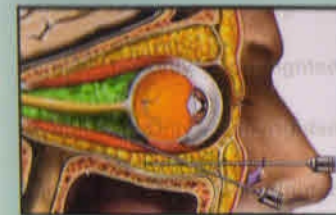
बिना फेको
मोतियाबिन्द
ऑपरेशन
6 टॉके



अत्याधुनिक
फेको मशीन द्वारा
मोतियाबिन्द
का ऑपरेशन

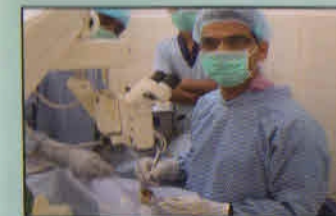


अत्याधुनिक
फेको मशीन द्वारा
मोतियाबिन्द
का ऑपरेशन
बिना टॉके के



टॉपीकल फेको
बिना इन्जेक्शन
(ड्रॉप से सुन्न
करके)

सामान्य फेको
ऑपरेशन में
इन्जेक्शन
लगता है



महत्वपूर्ण नेत्र संबंधी जानकारी तथा सरदर्द / माइग्रेन



साँई बाबा नेत्र चिकित्सालय एवं रेटिना सेन्टर

महावीर मेडिकल स्टोर्स के बाजू, छोटी लाईन
फाफाडीह, रायपुर - 492001 (छ.ग.)
फोन : 0771-4037979, 4025063
Website : www.saibabahospital.com

आँखों की सभी प्रकार की बीमारियों का अत्याधुनिक
मशीनों द्वारा ऑपरेशन एवं लेजर की सुविधा

परामर्श समय : सुबह 10 से शाम 8 बजे तक।

• रविवार अवकाश

माइग्रेन क्या है ?

माइग्रेन मनुष्य को पीड़ा या दर्द देने वाली सबसे आम दशाओं में से एक है, इसमें बहुत तेज तथा लाचार कर देने वाला सिर दर्द होता है, जो कि सिर के एक तरफ या दोनों तरफ होता है और आमतौर पर घंटों तक बना रहता है, ध्यान रखें चश्में का नम्बर (नजर कमजोर होने से भी) सर दर्द होता है जो माइग्रेन जैसा होता है। अतः नजर की जांच सर्वप्रथम करवायें।

माइग्रेन के विभिन्न संकेत तथा लक्षण क्या है ?

- मध्यम से तेज सरदर्द, जो कि लंबे अरसे तक मौजूद रहता है
- गर्दन तथा कंधे में दर्द तथा जकड़न मतली तथा उल्टी थकान तथा ऊर्जाहीन होने का अहसास।
- प्रकाश, शोर, गंध की संवेदनशील तथा इंद्रिय संबंधी अन्य बाधाएं हृदय की धड़कन का बढ़ना।
- देखने संबंधी बाधकताएँ, काले धब्बे दिखाई देना, दृष्टि का चकाचौंध होना पेट का फुलना।
- बहुत ज्यादा पसीना आना।

माइग्रेन के दौरे की शुरुवाती चेतावनियां क्या है ?

- मूड में बदलाव • चिड़चिड़ाहट • अवसाद • थकान
- जम्हाई आना • अत्याधिक नींद आना
- किसी खास भोजन के लिये तरसना (जैसे चाकलेट)
- भ्रमित होना या ध्यान लगाने में असुविधा

कौन से घटक माइग्रेन को भड़का सकते हैं ?

- चश्मा - चश्में लगा रहने पर भी चश्में का इस्तेमाल न करने अथवा नियमित जांच न करवाने से भी माइग्रेन भड़कता है।
- हार्मोन संबंधी परिवर्तन - एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन स्तरों में उतार चढ़ाव, मासिक खाव से पहले, इसके दौरान या बाद में माइग्रेन बढ़ सकता है, मोटापा से दूर रहें।
- भोजन - भोजन ज्यादा करना या उपवास रखना चॉकलेट, फर्मेन्टेड या मेरिनेट किया हुआ भोजन, कृत्रिम स्वीटनर्स, कैफीन, शराब, केन्ड व प्रोसेस्ड फूड आदि। शुगर होने पर नियंत्रण रखें हरी सब्जियां व फल भरपुर खायें।
- तनाव - तनाव से दूर रहें तथा नींद भरपुर लें।
- संवेदी उत्तेजक - चकाचौंध रोशनियां, धूप की कौंध, परफ्यूम की आसामान्य सुगंध, फूलों तथा पेन्ट थिनर की गंध, नाक में जलन आदि से भी माइग्रेन भड़क सकता है।

माइग्रेन के रोगियों के लिए अपनी मदद हेतु कुछ उपयोगी सुझाव

1. नजर की जांच वर्ष में एक बार आवश्यक है।
2. हो सके तो पूरी तरह से अंधेरे शांत कमरे में सोएं या मास्क लगाकर सोएं।
3. फूड डायरी रखें तथा माइग्रेन के दौरों का रिकार्ड लिखें, उन कारणों को पता पता लगाने की कोशिश करें जो आपके माइग्रेन को भड़काते हैं।
4. भरपूर मात्रा में पानी पीएं (रोजाना कम से कम 6 गिलास) ताकि डीहाइड्रेशन न हो।
5. तनाव दूर करने के लिए आराम दिलाने वाले व्यायाम, करें अपनी मालिश करें तथा गहरी सांसे लें।
6. कोल्ड कम्प्रेसस माइग्रेन से राहत दे सकता है। गर्म पानी से नहाने से तनाव वाले दर्द से छुटकारा मिल सकता है।
7. खुद को यथासंभव चुस्त-फुर्तीला बनाएं रखें।
8. नाश्ते, भोजन के बीच 3 या 4 घंटों से ज्यादा का फासला न दें।
9. माइग्रेन का दौरा पड़ने पर ड्राइव न करें।
10. तेज सिरदर्द महसूस होते ही अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें समय पर उपचार आपको माइग्रेन से बचा सकता है।
11. आपके डॉक्टर द्वारा बनाए गये उपचार प्लान का पालन करें।



आँख की एलर्जी

1. आँख से एलर्जी एक ही नहीं कई कारणों से होता है जैसे घर में उपस्थित कई सूक्ष्म कीटाणुओं से, धूल से, फूलों के पोलन, से इस्तेमाल कर रहे किसी प्रोडक्ट से और आदि से हो सकता है।
2. आँख एलर्जी से बचने के लिए आँख को साफ पानी से 10-12 बार धोएं।
3. घर में साफ-सफाई रखें, घर का बारीक धूल भी एलर्जी करता है।
4. घर से बाहर जाते समय गॉगल स्कार्फ का उपयोग करें।
5. आँख एलर्जी ठीक होकर दुबारा होने की संभावना रहती है, डॉ के परामर्श के अनुसार ही दवाई का उपयोग करें।
6. एलर्जी की कुछ दवाईयाँ लम्बे इस्तेमाल में नुकसान दायक हो सकता है। अतः दवाई का प्रयोग डॉक्टर से बिना परामर्श किये इस्तेमाल ना करें।

विश्वस्तरीय नेत्र सुविधाएँ

- बिना इंजेक्शन मोतियाबिंद ऑपरेशन (टॉपीकल फेको) ड्राप से शून्य करके।
- फेको द्वारा बिना टाँके का मोतियाबिंद ऑपरेशन एवं लेंस प्रत्यारोपण।
- लेसिक लेजर द्वारा चश्में के नंबर हटाने की सुविधा।
- डिजिटल नेत्र परीक्षण।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर हेतु लेजर सुविधा।
- आँख की प्लास्टिक सर्जरी एवं एंजियोग्राफी।
- B-Scan (आँख की सोनोग्राफी)।
- O.C.T. आँख के नस (Optice Nerve) के फोटोग्राफ हेतु।

कम्प्यूटर पर काम करने हेतु आँखों को आराम देने के तरीके

- आँखों को हथेलियों के कप में रखें: अपनी कोहनियों को डेस्क पर टिकाएँ और अपनी हथेलियों के हल्के से कप बनाकर आँखों पर रखें और अपने सामने बिल्कुल अंधेरे की कल्पना करें, मिनट भर के लिए विश्राम करें।
- काम करते समय एन्टीग्लेयर स्क्रीन या चश्में का प्रयोग करें
- खूब पानी पियें।
- आपकी आँखों में कोई भी तकलीफ हो तो आँखों के डाक्टर से बात करें या तुरन्त दिखायें।
- लूब्रीकेटींग आई-ड्राप्स का प्रयोग करें: यदि समस्या बढ़ जाए तो अपने आँखों के डाक्टर से बात करके प्रयोग करें
- थोड़ा विश्राम करें: कम्प्यूटर पर लगातार कई घंटे तक काम न करें।
- हरियाली देखें।
- बीच-बीच में दूर की चीजें देखें।
- आँखों को बार-बार झपकाते रहें, हर घंटे लगभग पांच से 10 मिनट नजर को आराम दें।
- आँखों का व्यायाम करें: अपनी आँखों को बंद करें और मिनट भर के लिए अपनी आँखों को गोलकों को घड़ी के सीधे और उलटे क्रम में घुमाएं।
- एयर कंडीशन की ओर मुंह करके न बैठें: इससे आँखें सूख सकती है।

