कोटा आई हॉस्पिटल में उपलब्ध सेवायें

Cataract Services	मोतियाबिन्द सेवायें
Phacoemulsification with Foldable IOL Sutureless small incision cataract surgery with IOL	मोतियाबिन्द का फेको द्वारा बिना टांके ऑपरेशन एवं मुड़ने वाले लैन्स का प्रत्यारोपण
Special Surgical package for BPL card holders & Patients coming via Mobile Eye Care Unit	बी.पी.एल. कार्ड धारियों एवं मोबाइल आई केयर यूनिट के मरीजों के लिये विशेष रियायती दरों पर मोतियाबिन्द का बिना टांके ऑपरेशन

Glaucoma Services	कालापानी सेवायें
Non contact & Applanation tonometry	नॉन कॉन्टेक्ट एवं एपलेनेशन टोनोमीट्री द्वारा आँखों के दाब की जाँच
Automated computerized visual field analysis	स्वचालित कम्प्यूटराइज्ड दृष्टि क्षेत्र परीक्षण
Pachymetry & Gonioscopy	पैकीमीट्री एवं गोनियोस्कोपी
Digital Photographic Optic Disc analysis	डीजिटल फोटोग्राफिक ऑप्टिक डिस्क परीक्षण
Glaucoma filtering surgery with/without cat. surg.	कालापानी का लेज़र एवं ऑपरेशन द्वारा उपचार
Availability of all glaucoma medication	कालापानी की समस्त प्रकार की दवाईयाँ उपलब्ध

Retina Services	रेटीना सेवायें
Comprehensive Dilated Eye Examination	आँख के पर्दे की सम्पूर्ण जाँच
Digital Fundus Photography Fundus Fluorescein Angiography	डीजिटल फण्डस फोटोग्राफी एवं एन्जियोग्राफी द्वारा आँख के पर्दे की बीमारियों का आंकलन
Retina Surgery for Retinal Detachment, Diabetic Retinopathy & IOFB Removal etc.	डाइबिटिक रेटीनोपैथी, रेटीनल डीटेचमेंट एवं अन्य पर्दे की बीमारियों का ऑपरेशन द्वारा उपचार

Laser Treatment Services	लेज़र उपचार सेवायें
For Posterior Capsular Opacification, Glaucoma & Retina (Photocoagulation)	लैन्स के पीछे की झिल्ली, कालापानी एवं आँखों के पर्दे का लेजर द्वारा उपचार।

Paediatric Ophthalmology Services	पीडियाट्रिक ऑफ्थेलमोलॉजी सेवायें
Cataract surgery with IOL	बच्चों में मोतियाबिन्द का ऑपरेशन एवं लैन्स प्रत्यारोपण
Amblyopia evaluation & treatment	ऐम्बलायोपिया जाँच एवं उपचार
Squint evaluation & management	भेंगापन जाँच / निदान
Orthoptics & Congenital Ptosis correction	ऑर्थोप्टिक्स एवं बचपन से झुकी हुई पलकों की सर्जरी

Oculoplastic Services	पलकों की प्लास्टिक सर्जरी सेवायें
Entropion / Ectropion Correction	अन्दर / बाहर मुड़ी हुई पलकों का ऑपरेशन
Ptosis Correction	झुकी हुई पलकों का ऑपरेशन

Contact Lens Services	कॉन्टेक्ट लैन्स सेवायें
Disposable / Daily wear / Extended wear, Coloured & Cosmetic contact lens	सभी प्रकार के कॉन्टेक्ट लैन्स उपलब्ध (रेग्युलर एवं कॉस्मेटिक)

Other Services	अन्य सेवायें
Keratoplasty	नेत्र प्रत्यारोपण सुविधा उपलब्ध
Endolaser / Endonasal Dacryocystorhinostomy	दूरबीन एवं लेज़र द्वारा नासूर का आधुनिक उपचार
Conventional Dacryocystorhinostomy Dacryocystectomy & Pterygium surgery	नाखूने का साधारण विधि एवं ग्राफ्ट द्वारा उपचार
Synaptophore evaluation	सायनेप्टॉफोर द्वारा भेंगेपन की जाँच
Ultra sound A-scan biometry (Immersion Method)	सोनोग्राफी द्वारा आँख के अन्दर की जाँच
Computerized Autorefraction	कम्प्यूटर द्वारा चश्में के नम्बर की जाँच

Emergency Trauma Services	आपातकालीन सेवायें
24 Hours medical & surgical treatment	24 घण्टे उपलब्ध।

Cashless Services for Mediclaim Policy Holders

कोटा आई हॉस्पिटल
एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन

88, शक्ति नगर, कोटा (राज.)

Phones : 0744 - 2500044 (For Appointment), 2500767 (For Admit Patients)

Website : www.kotaeye.com   E-mail : kotaeye@dil.in

Institutional Unit of Federation of Ophthalmic Research & Education Centres - INDIA

Patient Education

समझें

क्या है ?

'ड्राई आई' एवं 'कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम'

(Dry Eye 'KCS' & Computer Vision Syndrome)

CONSULTANTS

डॉ. महेश पंजाबी
MBBS, MS (Eye), FCLF MORCE INDIA
Reg. No. RMC/6227

डॉ. संध्या महेश
MBBS, MS (Eye), FCLF MORCE INDIA
Reg. No. RMC/5056

डॉ. अनिल वर्मा
MS FMRF, FRCS (UK)
RETINA FELLOW-CHENNAI
Reg. No. RMC/3042

डॉ. सुभाष गुप्ता
MBBS, MS (Eye), FAEH
Reg. No. RMC/16133

डॉ. लीना श्रीवास्तव
MBBS, DO (FED), FCLC
Reg. No. RMC/19454

डॉ. मोना दरगा
MBBS, MS (EYE)
Reg. No. RMC/20830

डॉ. जे.पी. गुप्ता
ANAESTHETIST
Reg. No. RMC/3335

OPTOMETRISTS

घनश्याम गुप्ता DOT (FED), COCL

संदीप सक्सेना DOT (FED)

ब्रजेश कुमार DOT (FED), FCLI

लक्ष्मीकांत तिवारी DOT (FED)

सौरभ गुर्जर DOT (FED)

अनिल यादव DOT (FED)

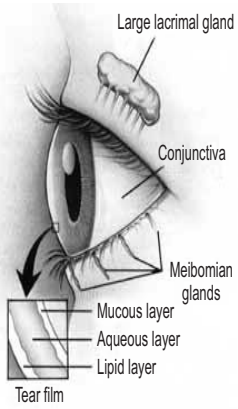
Computer Users - 'Blink' 'Blink' 'Blink'

'ड्राई आई' एवं 'कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम' (Dry Eye 'KCS' & Computer Vision Syndrome)

ड्राई आई क्या होती है?

आँखों को स्वस्थ्य एवं आरामदायक स्थिति बनाये रखने के लिए नम (Moist) रहने की आवश्यकता होती है। नम बने रहने के लिए आँखें स्वयं ही आँसुओं (Tears) का धीरे-धीरे किन्तु लगातार निर्माण करती रहती है जो एक त्रिस्तरीय परत के रूप में आँखों की सतह पर समान रूप से फैले रहते हैं। कुछ व्यक्तियों में यह आंसु पर्याप्त मात्रा मे या वांछित गुणवत्ता के नहीं बन पाते जिससे आँखों में विभिन्न प्रकार की परेशानियां उत्पन्न होने लगती हैं। इस स्थिति को ड्राई आई (Keratoconjunctivitis Sicca-'KCS') कहते हैं।

आँसु तीन प्रकार की परत के बने होते हैं :-



1) Mucous Layer (श्लेष्मा परत) :- यह परत नेत्र पटल (हीरा, Cornea) पर समान रूप से फैली रहती है तथा यह अन्य परतों को अपने ऊपर अच्छी तरह से पकड़ बनाने के लिए नींव का काम करती है। इस परत का निर्माण पलकों में उपस्थित छोटी-छोटी ग्रंथियों द्वारा किया जाता है। फैली रहती है तथा मुख्य रूप से यह अन्य परतों को अपने ऊपर अच्छी तरह से पकड़ बनाने के लिए नींव का काम करती है। इस परत का निर्माण पलकों में उपस्थित छोटी-छोटी ग्रंथियों द्वारा किया जाता है।

2) Aqueous Layer (जलीय परत) यह परत नेत्र पटल को ऑक्सीजन पहुँचाने तथा पोषित करने के साथ-साथ आँखों को नम बनाए रखने का काम करती है। यह परत 98% पानी तथा कुछ मात्रा मे लवण, प्रोटीन एवं अन्य मिश्रणों से बनी होती है। जलीय परत का निर्माण ऊपरी पलकों के नीचे स्थित लेक्राईमल ग्रंथियों द्वारा किया जाता है।

3) Lipid Layer (तैलीय परत) यह परत सबसे बाहर होती है। यह परत जलीय परत पर तैलीय आवरण बनाकर उसे वाष्पित होकर उड़ जाने से बचाती है। इस परत का निर्माण पलकों में उपस्थित मीबोमियन ग्रंथियों (Meibomian Glands) द्वारा किया जाता है।

आँसुओं का निर्माण दूसरे भी कई कारणों से होता है जिनमें प्रतिवर्त (Reflex) रूप से भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotion) में,चोट (Injury) लग जाने पर, इत्यादि प्रमुख हैं।

ड्राई आई किन कारणों से हो सकती है?

ड्राई आई होने के कई कारण हैं। जिनमे उम्र का बढ़ना सबसे सामान्य कारण है। जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढती जाती है शरीर से स्रावित होने वाले प्राक्रतिक तैलिय पदार्थ 18 साल की आयु के मुकाबले 65 वर्ष की आयु में 60% तक घट जाते हैं। यह समस्या पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक देखी जा सकती है। इस तैलीय स्राव के कम होने से आँसुओं की वाष्पित होने की प्रक्रिया भी बढ़ जाती है क्योंकि तैलीय परत पूर्ण रूप से जलीय परत को आवरित नहीं कर पाती है।

अन्य कारणों में मौसम का ज्यादा गर्म, ठण्डा या वातावरण में हवा का तेज बहाव होना, पर्वतीय स्थलों पर रहना, लगातार वातानुकूलित वातावरण में रहना, धुम्रपान करना, कुछ विशेष प्रकार की दवाईयों का सेवन करना (जैसे- मूत्र स्राव बढाने वाली दवा, रक्तचाप कम करने वाली दवा, एलर्जी से बचाव की दवा, नींद लाने वाली दवा, तंत्रिका तंत्र की व्याधियों से जुड़ी दवा तथा दर्द निवारक दवा), महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद हारमोनल बदलाव होना, विटामिन ए की कमी होना, थाइरॉयड की समस्या होना, कुछ अन्य बीमारियाँ जैसे- पार्किंसन (Parkinson) अथवा जोग्रेन्स सिन्ड्रोम (Sjogren's Syndrome) होना इत्यादि हो सकते हैं। लगातार कम्प्यूटर का इस्तेमाल करने वाले तथा कॉन्टेक्ट लैन्स पहनने वाले व्यक्तियों में भी ड्राई आई होने का खतरा बना रहता है।

ड्राई आई होने के लक्षण क्या हैं?

आँखों में खुजली, जलन, क्षोभण (Irritation), लालिमा होना, धुंधला दिखना (जिसे सामान्यतया पलक झपकाने पर हटाया जा सके), ज्यादा आँसु आना, लगातार पढने / टी.वी. देखने / कम्प्यूटर पर काम करने के दौरान थकान होना, कुछ गिरे होने (जैसे- कंकड या पलक का बाल) का अहसास होना तथा कभी-कभी ड्राई आई जैसे लक्षणों का आभास नहीं होने पर, भावनात्मक प्रतिक्रिया स्वरूप या प्याज़ छीलते वक्त भी आँसुओं का नहीं आना ड्राई आई होने का संकेत हो सकते हैं।

ड्राई आई का परीक्षण व निदान कैसे होता है?

नेत्र विशेषज्ञों द्वारा ड्राई आई का परीक्षण मुख्य रूप से आँसुओं की बनने एवं वाष्पित होने की दर तथा कुल निर्मित मात्रा एवं उसकी गुणवत्ता पर निर्भर करता है जिसे शर्मर टियर टेस्ट (Schirmer Tear Test) कहते हैं। दूसरा परीक्षण आँसुओं का आँखों की सतह पर समान रूप से फैले होने या नहीं होने की स्थिति (Pattern) की जाँच पर आधारित होता है जिसे रोज़ बंगाल (Rose Bengal) या फ्ल्यूरोसिन टेस्ट (Fluorescein Test) विधि द्वारा किया जाता है।

ड्राई आई का उपचार कैसे होता है?

व्यक्तिनुसार ड्राई आई का उपचार आँखों में आँसुओं की उपलब्ध मात्रा पर निर्भर करता है। कुछ मरीजों को केवल आर्टिफीशियल टीयर आई ड्रॉप्स के आँखों में लगातार डालते रहने से ही आराम मिल जाता है। इन आर्टिफीशियल टियर आई ड्रॉप्स में कुछ आई ड्रॉप्स 'पानी की बून्दों' के समान होते हैं जो समस्या को कुछ समय के लिए कम कर देते हैं तथा कुछ 'गाढ़े प्रकार' (Gels) के होते हैं जो आँखों की सतह पर आवरण बनाकर लम्बे समय तक आराम पहुँचाते हैं। वर्तमान में प्रिज़रवेटिव रहित (Preservative free) आर्टिफीशियल टीयर आई ड्रॉप्स (बाज़ार में कई ब्रॉंड नामों से प्रचलित) का चलन होने से मरीज को दवा में उपस्थित अन्य रासायनों से परेशानी होने का खतरा खत्म हो जाता है तथा मरीज अपनी आँखों को लम्बे समय तक स्वस्थ्य एवं सुरक्षित बनाए रख सकता है।

आवश्यकतानुसार ड्राई आई के कुछ मरीजों में पंक्टल प्लग (Punctal Plug) लगाकर आँसुओं का नाक के रास्ते से बाहर निकलने की प्रक्रिया को रोक दिया जाता है जिससे उपलब्ध आसुओं द्वारा ही आँखों को थोड़े ज्यादा समय तक नम बनाये रखा जा सके। यह प्रक्रिया स्थायी या अस्थायी रूप से व्यवस्थित की जा सकती है।

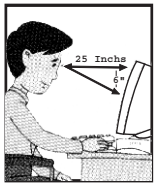
कुछ अन्य सामान्य प्रक्रियाओं में अगर मरीज दिनभर में पढते या टी.वी. देखते समय स्वविवेक से ही अपनी पलकों को बार-बार झपकाए तथा दिन भर में 8 से 10 गिलास पानी पिए तो भी ड्राई आई की बीमारी में सुधार अथवा बचाव किया जा सकता है।

ड्राई आई का समय रहते उपचार करवाना अति आवश्यक है अन्यथा इससे कॉर्निया को गम्भीर नुकसान पहुँच सकता है।

कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम (CVS) क्या होता है?

हमारी दिनचर्या में कम्प्यूटर की बढ़ती आवश्यकता एवं उपयोग ने इस समस्या को जन्म दिया है। कम्प्यूटर के सामने लम्बे समय तक बैठे रहने तथा इसके बढ़ते उपयोग की वजह से कार्यस्थान के वातावरण एवं दिनचर्या में बदलाव द्वारा आँखों में ड्राई आई की समस्या उत्पन्न होती है जिसे कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम कहते है। कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम के मरीजों को आँखों में सूखापन महसूस होना, खुजली, जलन होना या कम्प्यूटर पर काम करते वक्त आँखों में आंसुओं का बने रहना जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम से बचाव कैसे करें?

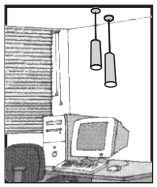


★ आँखों से कम्प्यूटर स्क्रीन की आदर्श दूरी 25 इंच (लगभग 2 फीट) होनी चाहिये। स्क्रीन को आँखों के ठीक सामने तथा समान ऊंचाई पर होना चाहिए। स्क्रीन का मध्य भाग आँखों तथा स्क्रीन के समान स्तर से 6 इंच नीचे होना चाहिए।

★ कम्प्यूटर स्क्रीन पर स्पष्ट नजर आ सकने वाले मोटे अक्षरों (Large Font Size) का उपयोग करना चाहिए।

★ कम्प्यूटर स्क्रीन की चकाचौंध को कम करने के लिये उस पर एन्टीग्लेयर स्क्रीन का उपयोग करना चाहिए।

★ कागज में पढ़कर टाईपिंग करते समय कागज को कम्प्यूटर स्क्रीन की उँचाई के बराबर डाक्यूमेन्ट होल्डर पर लगा कर पढ़ना चाहिए।

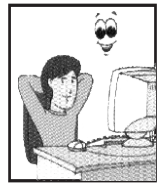


★ कम्प्यूटर पर काम करते समय आँखों पर सीधे पड़ने वाली ट्यूबलाईट / बल्ब की रोशनी से बचें एवं इसकी जगह छत से लटकने वाली लाईट का उपयोग करें।

★ कम्प्यूटर के सामने बैठने के लिए हत्थों वाली कुर्सी का उपयोग करें, जिससे टाईपिंग करते समय हाथों को अराम मिल सके। सिर को स्क्रीन की तरफ थोडा झूकाकर रखें तथा कुर्सी की ऊँचाई को इस प्रकार व्यवस्थित करें की पैर जमीन पर पूरी तरह टिक सके।

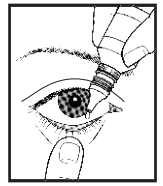
★ कम्प्यूटर पर काम करते समय ध्यान रखें की एयर कन्डीशनर / पंखे से आने वाली हवा सीधे आपकी आँखों पर नहीं पड़े तथा कमरे में आर्द्रता कम ना होने पाये।

★ 20-20-20 नियम का पालन करें। इस नियम के अन्तर्गत 20 मिनट लगातार काम के बाद 20 सैकंड का आराम लें तथा 20 फीट की दूरी पर रखी वस्तुओं को निहारें।



★ आँखों का व्यायाम करें, जिसमें कम्प्यूटर पर काम करने के दौरान थोड़ी-थोड़ी देर में अपनी आँखों को बन्द करके अन्दर ही दोनो तरफ गोल-गोल घुमायें तथा आँखों को बार-बार झपकाना न भूलें।

★ 8 से 10 घण्टे तक रोजाना कम्प्यूटर पर काम करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को नेत्र विशेषज्ञ की सलाह लेकर प्रिज़रवेटिव रहित आर्टिफीशियल टीयर आई ड्रॉप्स का अवश्य ही उपयोग करना चाहिए।



★ उपरोक्त सभी निर्देशों का पालन करने के उपरान्त भी ड्राई आई की समस्या बढ़ती जाये तो तुरन्त अपने नेत्र विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।

यदि आपके पास कोई भी सम्बन्धित सवाल या चिंता हो तो अपने नेत्र विशेषज्ञ से अवश्य सम्पर्क करें।