

# दृष्टिहीनता से बचाव जागरूकता मैनुअल



स्कूल टीचर्स के लिए

# आपकी आँखें मेरे जीवन का अंधकार दूर कर सकती हैं

मेरे ही जैसे भारत  
में 30 लाख से ज्यादा  
दृष्टिहीन बच्चों की दृष्टि

नेत्रदान द्वारा

वापस आ सकती है।

हर साल देश में

लगभग 2.5 लाख से

ज्यादा नेत्रदान की जरूरत होती है,

जबकि सिर्फ

25 हजार नेत्रदान ही हो पाते हैं।

आज ही

# नेत्रदान

के लिए आवेदन करें, ताकि मरणोपरांत भी  
आप किसी की नेत्र ज्योति बने रहें।

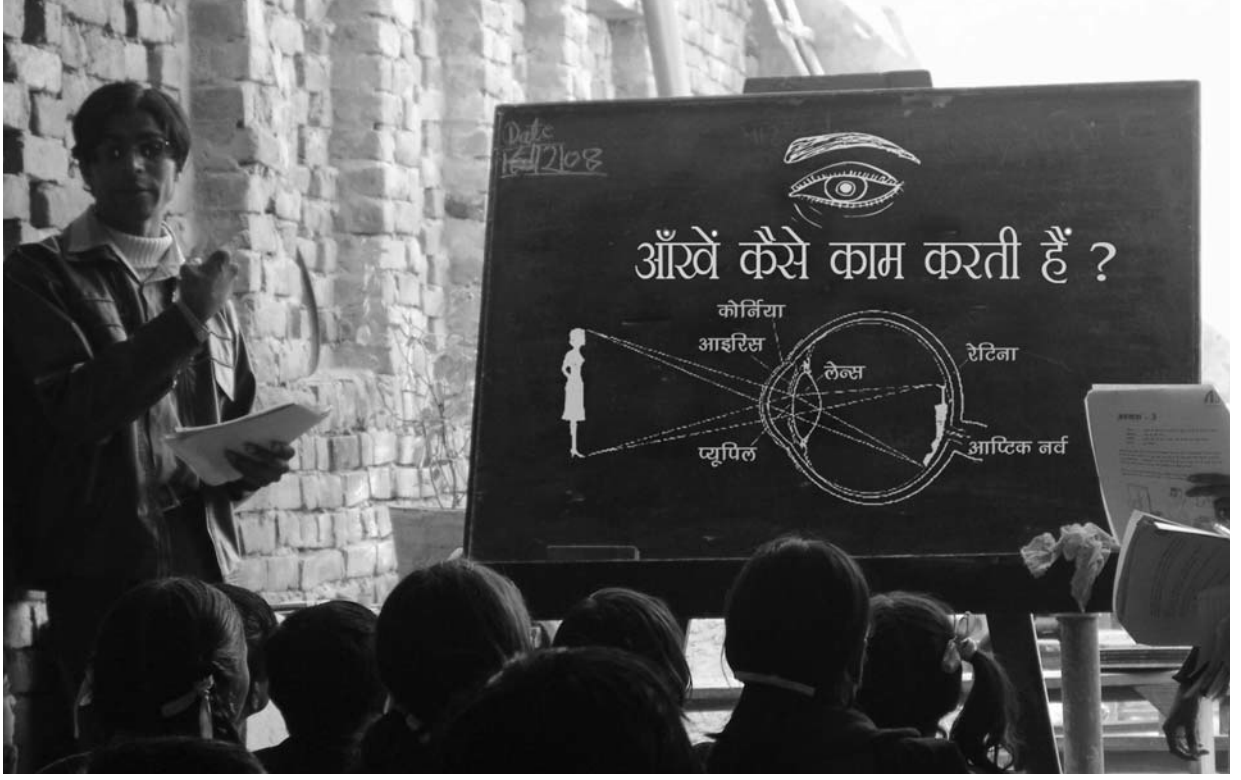
अधिक जानकारी के लिए नजदीक के  
आई बैंक से संपर्क करें या ईमेल करें  
[eyedonation@antardrishti.org](mailto:eyedonation@antardrishti.org)

अन्तरदृष्टि द्वारा जनहित में जारी



antar.drishti

[www.antardrishti.org](http://www.antardrishti.org)  
[drishti@antardrishti.org](mailto:drishti@antardrishti.org)



# दृष्टिहीनता से बचाव: जागरूकता मैनुअल

स्कूल टीचर्स के लिए

विषय सामग्री  
अखिल कुमार श्रीवास्तव  
धीरेन्द्र प्रताप सिंह

हम आभारी हैं –

स्कूल:

सन फ्लावर पब्लिक स्कूल, दयाल बाग, आगरा तथा  
उमरी पब्लिक स्कूल, बेर का नगला, जगदीश पुरा, आगरा के  
टीचर्स, बच्चों व स्कूल प्रबंधन

नेत्र विशेषज्ञ:

डा. डी. जे. पांडे, विभागाध्यक्ष, नेत्र, एस.एन. मेडिकल कालेज, आगरा  
डा. समीर प्रकाश, आगरा  
डा. अजीत सिन्हा, पटना  
डा. संजय धवन, दिल्ली

सहयोगी:

अनिल चौधरी, पीस, दिल्ली, डा. पुष्पा श्रीवास्तव, आगरा, डा. अमर प्रकाश,  
आगरा, शीला दयाल, आगरा, अहिवरन सिंह, दिल्ली, मनीष मनोजा, दिल्ली,  
मनोहर लाल गिडवानी, आगरा कार्टून फोरम, आगरा, अजहर उमरी, आगरा,  
जगदीश धाकड़, ए.बी.सी. ऑप्टिकल, आगरा, योगेन्द्र दूबे, आगरा

© 2009, आगरा



अन्तरदृष्टि

35, अशोका एन्क्लेव, दयाल बाग, आगरा

[www.antardrishti.org](http://www.antardrishti.org) | [drishti@antardrishti.org](mailto:drishti@antardrishti.org) | 09412258575

# अपनी बात

समर्पण, संवेदनशीलता तथा अपनी पूरी क्षमता के साथ दृष्टिहीनता की रोकथाम के लिए जारी अपने हस्तक्षेपों से प्राप्त अनुभवों का गहन विश्लेषण करने तथा अपनी सीमाओं का मूल्यांकन करने के बाद हमने यह तय पाया कि उपरोक्त उद्देश्य की प्राप्ति में स्कूल टीचर्स की एक महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इसके बाद स्कूल टीचर्स के साथ बातचीत तथा बैठकों, गोष्ठियों एवं कार्यशालाओं के बाद तय पाया गया कि टीचर्स के माध्यम से स्कूल के बच्चों को दृष्टिहीनता से बचाव के उपायों के बारे में जागरूक किया जाय तथा 'पेरेण्ट-टीचर्स' की मीटिंग के जरिए अभिभावकों को भी इस प्रक्रिया से जोड़ा जाय।

उपरोक्त कार्य को व्यवहार में उतारने के लिए 'दृष्टिहीनता से बचाव: जागरूकता मैनुअल' तैयार करने की पहल की गयी। इस मैनुअल का मूल उद्देश्य टीचर्स को जागरूकता हेतु सामग्री एवं सरल विधियां उपलब्ध कराना है जिससे बच्चों को सहजता से इस संदर्भ में जानकारी दी जा सके।

इस मैनुअल को तैयार करने में टीचर्स, डाक्टर्स तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं – प्रशिक्षकों के सुझाव समाहित किये गये हैं। आशा है यह मैनुअल दृष्टिहीनता एवं आँखों के विकारों की रोकथाम के संदर्भ में स्कूली बच्चों में जागरूकता लाने हेतु उपयोगी सिद्ध होगा।

समय – समय पर प्राप्त अनुभवों के आधार पर मैनुअल में नयी जानकारीयों, विधियों को समाहित किया जाता रहेगा।

अखिल कुमार श्रीवास्तव  
अन्तरदृष्टि



# मैनुअल के बारे में



इस मैनुअल को इस तरह से तैयार किया गया है कि धीरे-धीरे बच्चे न सिर्फ अपनी आँखों के प्रति संवेदनशील हों बल्कि दृष्टिहीनों की समस्याओं को भी समझें। मैनुअल में दिये गये अभ्यासों में इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि बच्चे स्वयं आँखों की महत्ता को समझें तथा उनकी देखभाल व बचाव कर सकें।

पहले अभ्यास के बाद बच्चों को इस बात का एहसास हो जायेगा कि उनकी आँखें उनके लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं। यदि आँखें किसी कारणवश खराब हो जायें तो उनके जीवन में कितनी सारी परेशानी हो सकती है। इस बात को वे स्वयं समझ सकेंगे। दूसरे अभ्यास के द्वारा भी हम बच्चों को उनकी आँखों की महत्ता और आँखें खराब होने की स्थिति में होने वाली परेशानियों को समझाने की कोशिश करेंगे, इस अभ्यास के द्वारा बच्चों को इस बात के लिए भी प्रेरित किया जायेगा कि वे जब भी किसी दृष्टिहीन के संपर्क में आयें, तो उसकी मदद करें और उसको भी सामान्य लोगों की तरह सम्मान दें। बच्चों को उनकी आँखों की महत्ता समझाने के बाद तीसरे अभ्यास के माध्यम से आँखों की बीमारियों के सामान्य लक्षणों के बारे में जानकार बनाया जायेगा।

कभी-कभी आँखों की बीमारियों को लक्षणों से नहीं पहचाना जाता है इसलिए यह जानना भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि आँखों की दृष्टि का सामान्य परीक्षण कैसे किया जाय।

## मैनुअल का उपयोग करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें

बच्चों की उम्र और समझ के अनुसार चर्चा करें।  
बच्चों को प्रेरित करें कि वे चर्चा में खुलकर भाग लें।  
अभ्यासों को उनके क्रमानुसार करायें।  
अभ्यासों के बीच में कम से कम तीन दिन का अंतर दें।  
ऐसा न हो कि एक ही दिन में सारे अभ्यास करा दें और बच्चों की कुछ भी समझ में न आये।  
अभ्यासों को बच्चों से करवाने से पहले स्वयं साथी अध्यापकों के साथ मिलकर इन अभ्यासों को करें।  
प्रत्येक अभ्यास के बाद इस बात की भी चर्चा करें, कि इन अभ्यासों को और बेहतर कैसे बनाया जाय तथा चर्चा के दौरान किन-किन बातों को शामिल किया जाय।  
बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपने अनुभवों को घर के अन्य लोगों के साथ बाँटें।  
यदि संभव हो तो किसी नेत्र विशेषज्ञ की मदद से आँखों की समस्याएं, देखभाल के बारे में और ज्यादा जानकारी लें।  
**आप स्वयं भी आँखों की महत्ता, बीमारियों, बचाव से संबंधित और भी बहुत से अभ्यास तैयार करा सकते हैं। जैसे शुद्ध पहली, रिक्त स्थान भरो, शुद्धों को मिलाओ, आँखों की महत्ता के ऊपर निबंध लिखना, पोस्टर प्रतियोगिता आदि।**

---

अभ्यास 4 में इसी बात को समझाया गया है कि किस प्रकार बिना किसी नेत्र विशेषज्ञ की मदद के आँखों का सामान्य परीक्षण किया जाय।

आँखों की महत्ता, बीमारियों के लक्षण एवं सामान्य परीक्षण करने की जानकारी होने के पश्चात यह जानना महत्वपूर्ण हो जाता है कि अपनी आँखों को कैसे बचाये रखा जाय। विचार-विमर्श के माध्यम से बच्चों को यह बताने का प्रयास किया जाय कि वे अपनी आँखों को किस प्रकार से बचाये रखें, किन-किन बातों का ध्यान रखें, क्या करें और क्या न करें आदि। इन अभ्यासों के अंत में टीचर्स के लिए आँख के कार्य करने के तरीके, आँखों से सम्बन्धित बीमारियों, उनके लक्षण, रोकथाम के उपाय आदि के बारे में जानकारी दी गई है जिनका उपयोग जरूरत होने पर अभ्यास के बाद होने वाली चर्चा में किया जा सकता है।





## ■ अभ्यास - 1

उद्देश्य:	आँखों के महत्व को समझना
सहभागी:	कक्षा के सभी छात्र
स्थान:	क्लास रूम
सामग्री:	प्रत्येक छात्र के लिए एक ऐसा रुमाल या साफ कपड़ा जिससे उनकी दोनों आँखों को ढककर पीछे गाँठ लगाई जा सके।
समय:	25 से 30 मिनट

टीचर विद्यार्थियों से कहें कि आज हम एक खेल खेलेंगे। यह खेल आँख पर पट्टी बाँधकर खेला जायेगा। प्रत्येक छात्र को रुमाल या कपड़ा उपलब्ध करायें। इसके बाद प्रत्येक छात्र को अपनी आँखों पर कपड़े को इस तरह से बाँधने को कहें कि उन्हें दिखाई पड़ना बंद हो जाय। जब प्रत्येक छात्र की आँख पर पट्टी बँध जाय तो उनसे पूछें आँखों पर पट्टी ठीक से बंधी है या नहीं, यदि किसी को दिखाई पड़ रहा हो तो ईमानदारी से बता दे। यदि किसी की पट्टी ठीक से न बंधी तो आप उसकी पट्टी स्वयं बांध दें।

इसके बाद छात्रों को बतायें कि अब खेल शुरू होने जा रहा है। और सब लोग तैयार हो जाँय। फिर छात्रों से स्कूल बैग से हिन्दी की कापी की खोज कर निकालने को कहें। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी छात्र आँखों पर बंधी पट्टी को हटा कर या खोल कर कापी निकालने की कोशिश न करे।



जब सब लोग कापी निकाल लें तो उनसे पूछें कि क्या कोई छात्र पढ़ सकता है। सभी लोगों का उत्तर न में ही होगा क्योंकि आँखों पर पट्टियाँ बंधी होने के कारण कापी को पढ़ना असंभव है। अब



छात्रों को पट्टियां खोलने कि लिए कहें तथा थोड़ी देर के लिए आप कक्षा से बाहर चले जायें ताकि छात्रों को सहज होने के लिए थोड़ा समय मिल सके।

थोड़ी देर के बाद वापस कक्षा में आयें तथा छात्रों से पूछें कि यह खेल उन्हें कैसा लगा? मजा आया कि नहीं? फिर उनसे पूछें कि वे अपनी कापी क्यों नहीं खोज पाये? छात्रों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें जिससे वे ज्यादा से ज्यादा इस बातचीत में भाग लें। उनसे यह भी पूछें कि उनको कैसा लग रहा था जब उनकी आँखों पर पट्टियां बँधी थी? छात्रों से यह जानने की कोशिश करें कि यदि आँखें नहीं होतीं तो क्या होता? आँखों की महत्ता को बताते हुए छात्रों को यह भी बतायें कि आँखों की रोशनी के न रहने पर उन्हें किसी भी कार्य को करने में कितनी परेशानी हो सकती है।



- इस बात का विशेष ध्यान रखें कि छात्र यह महसूस कर सकें कि वे पढ़ाई के दबाव से मुक्त माहौल में हैं तथा वास्तव में खेल खेलने जा रहे हैं। कोशिश करें कि छात्र भयमुक्त होकर खेल में भाग लें और खेल के बाद की चर्चा में खुलकर भागीदारी कर सकें।
- जब छात्र आँखों पर पट्टियाँ बाँध रहे हों तो इस बात का ध्यान रखें की पट्टियाँ बहुत कस के न बँधी हों।
- खेल के बाद थोड़ी देर के लिए आपके बाहर रहने से छात्र आपस में स्वतः स्वाभाविक रूप से खेल के बारे में चर्चा करेंगे। उनकी इस स्वाभाविक चर्चा हेतु आपका थोड़ी देर बाहर रहना मददगार होगा।
- इस बात की पूरी संभावना है कि छात्र कापी नहीं खोज पायेंगे। यदि कोई खोज भी ले तो यह जानने का प्रयास करें कि उसने कैसे खोजा। यह यदि हुआ होगा तो 'बाई चांस' ही हुआ होगा।
- छात्रों से उनके अभ्यास के दौरान हुए अनुभवों को जानने के लिए उन्हें बोलने हेतु प्रोत्साहित करें तथा चर्चा के दौरान निकलने वाले छोटे-छोटे प्रश्नों की मदद से उनकी भावनाओं को जानने का प्रयास करें।
- अभ्यास के दौरान किसी प्रकार की जल्दबाजी, झल्लाहट, गुस्से, डांट-फटकार तथा उदासीनता से बचें। अपना रवैया उत्साहित करने वाला रखें।
- छात्रों से सवाल-जवाब तथा आँखों की महत्ता बताते समय उनकी उम्र तथा जानकारी के स्तर को ध्यान में रखें।
- स्कूल में आप अन्य साथी टीचरों के साथ आपस में अभ्यास करके सीधे अनुभवों से गुजर सकते हैं। प्राप्त अनुभवों का छात्रों के साथ उपयोग करें।



## ■ अभ्यास - 2

उद्देश्य:	आँखों के महत्व को समझाने तथा दृष्टिहीनों की समस्याओं के प्रति संवेदनशील करने हेतु।
सहभागी:	कक्षा के सभी छात्र
स्थान:	खुला मैदान (स्कूल का मैदान)
सामग्री:	प्रत्येक छात्र के लिए एक ऐसा रूमाल या साफ कपड़ा जिससे उनकी दोनों आँखों को ढककर पीछे गॉठ लगाई जा सके।
समय:	40 से 50 मिनट



कक्षा के सभी छात्रों को लेकर स्कूल के मैदान में जायें। छात्रों को दो-दो का जोड़ा बनाने को कहें। जोड़े बन जाने के बाद प्रत्येक जोड़े के एक छात्र की आँख पर पट्टी बँधवा दें तथा दूसरे की आँख खुली रहने दें।

इसके बाद जिस छात्र की आँख खुली है उसके सहारे बंद आँख वाले छात्र को चलने को कहें। 10 मिनट बाद छात्रों से पट्टियों को बदलने को कहें अर्थात् अब जिस छात्र की आँख खुली थी उसकी आँख में पट्टी बंध जायेगी और जिसकी आँख पर पट्टी बंधी थी उसकी खुल जायेगी। छात्रों को एक बार फिर से पहले वाली प्रक्रिया दोहराने के लिए कहें यानि 10 मिनट तक उस बंद आँख वाले छात्र को खुली आँख वाले छात्र की सहायता से चलने को कहें। फिर खेल बंद करवा के छात्रों से पट्टियां खोलने को कहें और उनको सहज होने के लिए थोड़ा समय दे ताकि वे आगे इस खेल पर आधारित चर्चा में खुल कर भाग ले सकें।

## 10 मिनट बाद छात्रों को वापस कक्षा में बुलायें तथा उनसे पूछें कि -

यह खेल कैसा लगा? मजा आया कि नहीं?

आँख पर पट्टी बांधकर जब आप अपने साथी के सहारे चल रहे थे तो कैसा लग रहा था? आपको डर तो नहीं लग रहा था कि कहीं आपका साथी आपको गिरा न दे या आप खुद न गिर जायँ।

जब आपकी आँख पर पट्टी नहीं थी तथा आप अपने साथी को सहारा देकर चला रहे थे तब कैसा लग रहा था? साथी को सहारा देने में क्या कोई परेशानी हो रही थी?





- यह सुनिश्चित करें कि खेल के दौरान शुरू से अंत तक छात्रों को सहज, मित्रतापूर्ण तथा तनावरहित वातावरण उपलब्ध रहे।
- आँखों पर पट्टियाँ इस तरह से बाँधी जायँ कि छात्रों को दर्द महसूस न हो और वे देख भी न सकें।
- अपने साथी का चुनाव करके जोड़ा बनाने के लिए छात्रों को पूरी छूट दें।
- जिस मैदान में छात्र एक दूसरे को आँखों पर बाँधी पट्टी के साथ ले जायेंगे उन जगहों पर, रास्ते में बेंच, कुर्सी आदि रख दें ताकि जब छात्र चलें तो उनके लिए यह सिर्फ एक साधारण चाल नहीं हो बल्कि उनको वाकई बाँधी आँखों वाले छात्रों को उन अवरोधों से बचाते हुए चलना पड़े तभी वह सही अर्थों में समझ पायेंगे कि दृष्टिहीन होना क्या होता है।
- मैदान में कुर्सी, बेंच आदि रखते समय इस बात का ध्यान रखें कि वे इतने खतरनाक न हों कि बच्चों के घायल होने का भय हो या ऐसे हो जिन्हें वे पार न कर सकें।
- खेल समाप्त होने के बाद छात्रों से जब उनके अनुभव पूछे जायँ तो उन्हें ज्यादा से ज्यादा अपनी बात कहने को मौका दें व उन्हें कहने के लिए प्रोत्साहित भी करें। यह अनुभव बताने की प्रक्रिया छोटे-छोटे सवालों के जरिए इस तरह आगे बढ़ायी जाय कि उनके अंदर इस तरह का अहसास हो सके कि दृष्टिहीनों को अपनी दिनचर्या में कितनी मुसीबतों का सामना करना पड़ता होगा। कोशिश करें कि वे दृष्टिहीनों के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो सकें।
- छात्रों को आँखों की महत्ता तथा दृष्टिहीनों की समस्याओं के बारे में विस्तार से जानकारी दें।





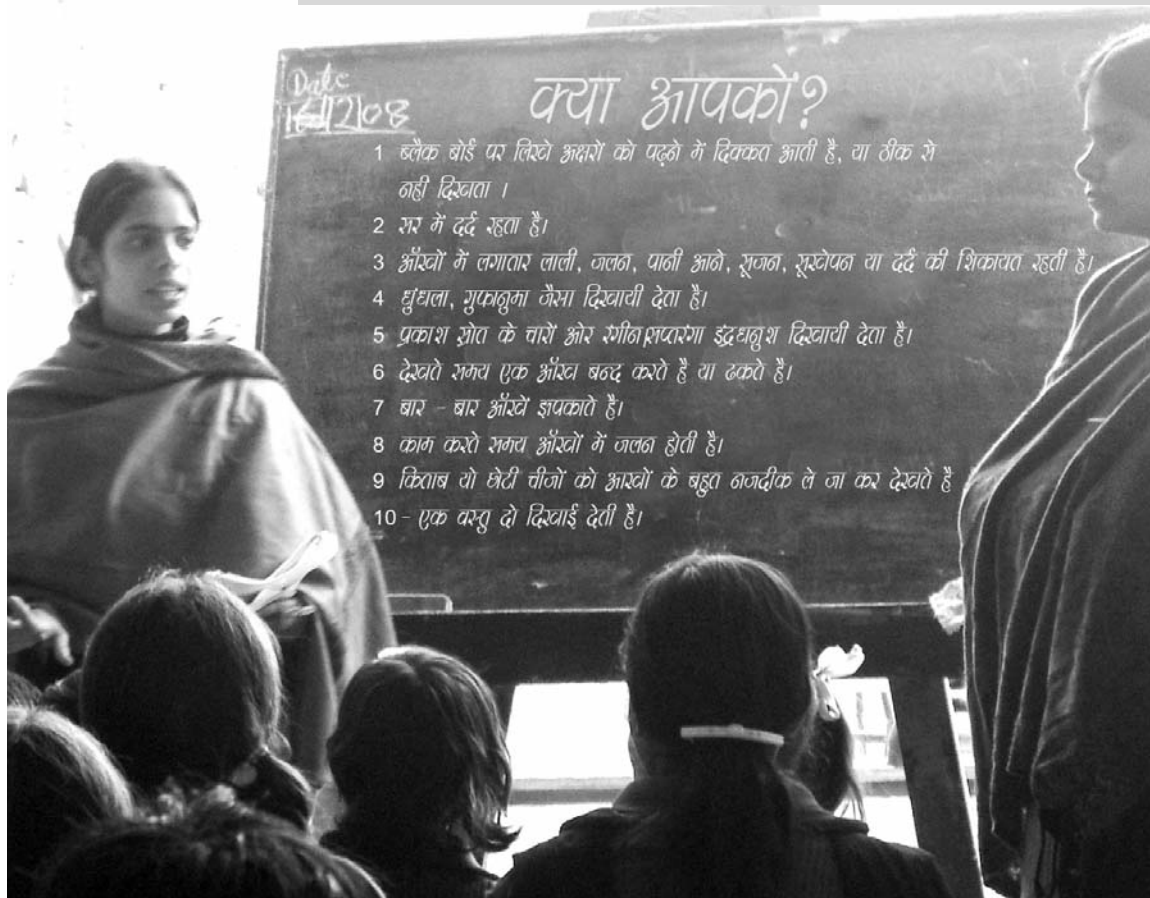
## ■ अभ्यास – 3

उद्देश्य:	आँखों की बीमारियों के लक्षणों के बारे में छात्रों को जानकार बनाना
सहभागी:	कक्षा के सभी छात्र
स्थान:	कक्षा (क्लास रूम)
समय:	30 से 40 मिनट

पिछले दिनों हुई आँखों की महत्ता पर आधारित अभ्यासों का उदाहरण लेते हुए इस अभ्यास की शुरुआत करें। उदाहरण के लिए – पिछले दिनों हमने कुछ खेल अपनी आँखों पर पट्टियां बांध कर खेले थे और उसके माध्यम से आँखों की महत्ता को समझा था। अब तक हम सभी को यह तो मालूम हो ही चुका होगा कि आँखें हमारे लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं यदि आँखें न हो तो कितनी परेशानियां पैदा हो सकती हैं। लेकिन सही जानकारी न होने, अपनी खुद की लापरवाही या कुशल नेत्र विशेषज्ञों तक न पहुंच पाने की वजह तथा अन्य कारणों से हमारे समाज में तमाम लोग दृष्टिहीनता के शिकार हो जाते हैं।

यह सच है कि आँखों की बीमारियां बहुत खतरनाक होती हैं परंतु समय रहते यदि सावधानीपूर्वक बचाव के उपाय तथा आवश्यकता पड़ने पर नेत्र विशेषज्ञ से उपचार करा लिया जाय तो इनसे बचा जा सकता है।

लेकिन सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि आँखों की बीमारियों का हमें जल्दी पता ही नहीं चलता है और जब पता चलता है तब तक काफी देर हो चुकी होती है। यदि हम आँखों की बीमारियों के शुरुआती लक्षणों को जान लें तो इनसे काफी सीमा तक बचा जा सकता है।



Date  
15/11/08

## क्या आपको?

- 1 ब्लैक बोर्ड पर लिखे अक्षरों को पढ़ने में दिक्कत आती है, या ठीक से नहीं दिखाता।
- 2 गर में दर्द रहता है।
- 3 आँखों में लगातार लाली, जलन, पानी आने, सूजन, सूखेपन या दर्द की शिकायत रहती है।
- 4 धुंधला, गुफनलुका जैसा दिखायी देता है।
- 5 प्रकाश स्रोत के चारों ओर मीठा-सख्खरंगा इंद्रधनुश दिखायी देता है।
- 6 देखते समय एक आँख बंद करते हैं या ढकते हैं।
- 7 बार - बार आँखें झपकाते हैं।
- 8 काम करते समय आँखों में जलन होती है।
- 9 किताब को घेटी चीजों को आँखों के बहुत नजदीक ले जा कर देखते हैं।
- 10 - एक वस्तु दो दिखाई देती है।



antar.drishti

आँखों की बीमारियों के लक्षणों के बारे में छात्रों को जानकार बनाने के लिए कक्षा में एक माहौल बनाने के बाद छात्रों से कहें कि एक प्रश्न-उत्तर पर आधारित अभ्यास के माध्यम से हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि हमारी अपनी आँखों की क्या स्थिति है? इसके बाद ब्लैक बोर्ड पर निम्न प्रश्न लिखें तथा छात्रों से कहें कि वे इसे किसी कागज पर लिखें।

### क्या आपको :-

- ब्लैक बोर्ड पर लिखे अक्षरों को पढ़ने में दिक्कत आती है या ठीक से नहीं दिखता
- सर में दर्द रहता है
- आँखों में लगातार लाली, जलन, पानी आने, सूजन, सूखेपन या दर्द की शिकायत रहती है
- धुंधला, गुफानुमा जैसा दिखायी देता है
- प्रकाश स्रोत के चारों ओर रंगीन/सप्तरंगा इंद्रधनुष दिखायी देता है
- देखते समय एक आँख बन्द करते है या ढकते हैं
- बार – बार आँखें झपकाते हैं
- काम करते समय आँखों में जलन होती है
- किताब या छोटी चीजों को आँखों के बहुत नजदीक ले जा कर देखते है
- एक वस्तु दो दिखाई देती है।

जब छात्र इसे अपने – अपने कागजों पर लिख लें तो उनसे कहें कि वे नीचे अपना नाम लिख दें। इसके बाद ब्लैक बोर्ड पर लिखे प्रश्नों के बारे में एक-एक कर विस्तार से छात्रों को बतायें और उनसे कहें कि जो बातें उन पर लागू होती हों उसके सामने **YES** लिख दें तथा जो नहीं उसके सामने **NO** लिख दें। उदाहरण के लिए क्या सर में दर्द रहता है? जिन छात्रों के सर में दर्द रहता है वे प्रश्न के सामने **YES** लिखें और जिनको नहीं रहता वे **NO** लिख दें।

छात्रों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे इन लक्षणों को ध्यान में रखें तथा ऐसे किसी भी लक्षण के होने पर अपने अभिभावकों, टीचर्स को बतायें।



- अभ्यास शुरू करने से पहले छात्रों को 2–3 मिनट आँखों को बंद करके अभ्यास 1 और 2 के दौरान क्या क्या अनुभव हुआ था, उसको याद करने को कहें। इससे छात्र आँखों की महत्ता तथा दृष्टिहीनों की स्थिति के बारे में एक बार फिर से अपने आपको जोड़ने में कामयाब होंगे, इससे इस अभ्यास की प्रक्रिया के लिए अनुकूल माहौल बनेगा।
- छात्रों द्वारा कागज पर लिखे गये प्रश्न उत्तरों तथा उनके सामने YES / NO लिखे हुए कागज को अभ्यास के बाद अपने पास जमा करा लें तथा देख लें कि नीचे सभी छात्रों ने उस पर अपना नाम लिखा है कि नहीं। ये कागज आगे की प्रक्रियाओं में उपयोगी सिद्ध होंगे।
- लक्षणों के बारे में अभ्यास कराते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि छात्र लक्षणों को जानने के बाद हतोत्साहित, निराश न हों और न ही डरें या किसी हीनता की भावना का शिकार हों। यदि ऐसा कुछ होता है तो उनको बतायें कि उनके लक्षण सामान्य हैं तथा थोड़ी चिकित्सकीय मदद से ठीक हो जायेंगे।



## ■ अभ्यास – 4

उद्देश्य:	बिना किसी नेत्र विशेषज्ञ की मदद के आँखों का सामान्य परीक्षण करने की क्षमता का विकास।
सहभागी:	कक्षा के सभी छात्र
स्थान:	कक्षा (क्लास रूम) या स्कूल का खुला बरामदा जहाँ रोशनी अच्छी हो
समय:	30 से 40 मिनट
सामग्री:	चार्ट या छेद युक्त दफती/गत्ता

इन अभ्यासों को, जिनका संबंध आँखों के परीक्षण से है, की शुरुआत करते समय छात्रों को बतायें कि आँखों की बीमारियों के लक्षण जानने के साथ-साथ यह भी जरूरी हो जाता है कि हम आँखों की स्थिति का परीक्षण करना भी जानें। क्योंकि कभी – कभी बीमारियों के लक्षण न होने के बावजूद भी आँखों में देखने की क्षमता कम होती है।

फिर छात्रों से पूछें कि क्या वे यह जानना चाहते हैं कि आँखों का परीक्षण कैसे किया जा सकता है? यदि वे हाँ करते हैं तभी यह अभ्यास करायें। इस बात का ध्यान रखें कि कोई अभ्यास या खेल उन पर जबरन न थोपा जाय।

इसके बाद यदि चार्ट उपलब्ध हों तो अभ्यास 4 'अ' कराये अन्यथा अभ्यास 4 'ब' की सहायता ले। चार्ट का ही प्रयोग करने की कोशिश करें।

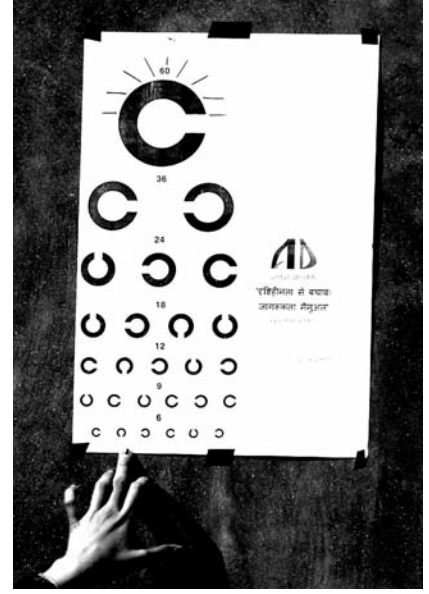


# अभ्यास – 4 'अ'

## चार्ट के द्वारा दृष्टि परीक्षण

### निर्देश

- मैनुअल में दिये हुये चार्ट को एक बड़े कमरे / हाल या बरामदे की दीवार पर लगाएं। चार्ट बच्चों की नजरों के बराबर होना चाहिए।
- जिस दीवार पर चार्ट लगा है वहां से 6 मीटर (20 फुट) की दूरी माप कर फर्श पर चाक या किसी चीज से निशान लगा दें।
- जिस छात्र का दृष्टि परीक्षण करना है उनको 6 मीटर की दूरी पर लगाये गये निशान पर खड़ा होने को कहें।
- यदि छात्र चश्मा पहनता है तो जांच करते समय चश्मा पहनने को कहें।
- जिस छात्र की जांच हो रही हो उसको अपनी बांयी आँख, अपनी बांयी हथेली से बंद करने को कहें।
- फिर उससे पूछें "क्या उसे चार्ट में सबसे नीचे बने हुए गोले दिखाई पड़ रहे हैं, यदि हां तो सबसे पहला गोला किस तरफ से कटा है।" इस तरह बाकी के पांच बचे गोलों के बारे में भी पूछें। यहीं प्रक्रिया नीचे से दूसरी लाईन के लिए भी दोहरायें।
- प्राप्त जानकारी को एक कॉपी में छात्र के नाम के सामने लिखें।
- इसी प्रकार से अब पूरी प्रक्रिया को दोबारा से दांयी आँख बंद कराके दोहरायें और प्राप्त जानकारी को पहले की तरफ कॉपी पर लिखें।
- इस पूरी प्रक्रिया को बारी-बारी से सभी बच्चों के साथ दोहरायें, कोशिश करें कि बच्चें स्वयं दूसरे बच्चों की सहायता से दृष्टि परीक्षण करने लगें।





- अभ्यास तीन से प्राप्त जानकारियों के आधार पर आँखों की बीमारियों से युक्त लक्षण वाले बच्चों को परीक्षण में वरीयता प्रदान करें।
- दृष्टि परीक्षण के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि छात्र की दूसरी आँख हथेली द्वारा पूरी तरह से बंद रहे।
- इस बात का भी ध्यान रखें कि हथेली का दबाव आँख पर ज्यादा नहीं पड़े।
- छात्रों को स्वयं चित्र पहचानने दें, इस प्रक्रिया में उनकी मदद न करें।
- चार्ट को दीवार पर इस तरह से लगायें कि चार्ट स्थिर रहे, हवा में झुंझ-उधर न हिलें।
- दृष्टि परीक्षण के दौरान नीचे की दो लाइनें न देख पाने वाले बच्चों के अभिभावकों से सम्पर्क कर, उन्हें नेत्र विशेषज्ञ से दृष्टि परीक्षण करवाने की सलाह दें, साथ ही बच्चों को प्रेरित करें कि वह अपने अभिभावकों पर दृष्टि परीक्षण के लिए दबाव डालें, तथा आँखों की देखभाल व उनको सुरक्षित रखने के उपायों पर अमल करें।
- प्रभावित बच्चों एवं उनके अभिभावकों से समय समय पर उनकी आँखों की स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त करते रहें।
- इस पूरी प्रक्रिया को करने में बच्चों की मदद लें, ताकि कुछ समय बाद बच्चे, दूसरे बच्चों की सहायता से स्वयं ही दृष्टि परीक्षण करने में सक्षम हो जायँ।



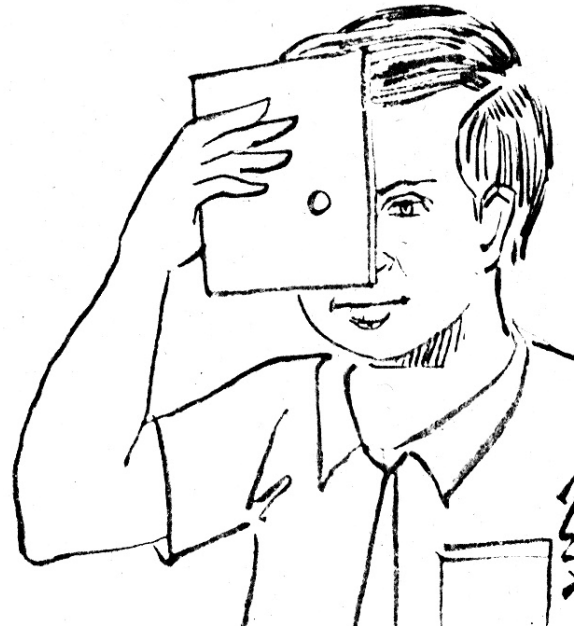
## अभ्यास - 4 'ब'

(चार्ट उपलब्ध न होने की स्थिति में)

छेद युक्त दपती

या गत्ते के द्वारा दृष्टि परीक्षण

यदि स्कूल में चार्ट उपलब्ध नहीं है और दृष्टि परीक्षण की जरूरत महसूस होती है तो एक गत्ते के टुकड़े में छेद करके प्रभावित बच्चे को दें तथा उसको इस बात के लिए प्रेरित करें कि वह अपनी एक आँख बंद करके दूसरी आँख के ऊपर छेद युक्त गत्ते को रखकर छेद में से ब्लैक बोर्ड पर लिखे हुए शब्दों को पढ़ने की कोशिश करे। यदि वह पढ़ने में कामयाब हो जाता है तो स्थिति बहुत गंभीर नहीं है और उसका नेत्र परीक्षण कराके चश्मे के माध्यम से नेत्रों को और



खराब होने से बचाया जा सकता है। परन्तु यदि वह ठीक से नहीं पढ़ पा रहा है तो उसके माता-पिता को इस बात की जानकारी दें और उन पर दबाव डालें कि जितनी जल्दी हो सके बच्चे को किसी नेत्र विशेषज्ञ के पास ले जायँ। यह स्थिति गंभीर है यदि तुरन्त इलाज न हुआ तो बच्चा दृष्टिहीन भी हो सकता है।





## ■ विचार – विमर्श

उद्देश्य:	दृष्टिहीनता या अन्य किसी भी प्रकार के आँखों के विकार से रोकथाम / बचाव हेतु जानकारी देना।
सहभागी:	कक्षा के सभी छात्र
स्थान:	कक्षा (क्लास रूम)
समय:	एक घन्टा
सामग्री:	ब्लैक बोर्ड, चाक / फिलप चार्ट तथा मार्कर पेन।

विचार – विमर्श शुरू करने से पहले छात्रों को अभी तक किये गये अभ्यासों और उनसे प्राप्त जानकारियों की संक्षिप्त जानकारी देते हुए बतायें कि यदि सही जानकारी हो तो रोकथाम/बचाव के उपाय करके तमाम तरह की आँखों की बीमारियों में से अधिकांश से बचा जा सकता है।

छात्रों से पूछें क्या वे अपनी आँखों को खराब होने से बचाये रखना चाहते हैं। यदि हाँ तो उन्हें बतायें कि आँखों की बीमारियों से बचाये रखने हेतु किन बातों का ध्यान रखा जाय।

## ध्यान रखने योग्य बातें –

- पौष्टिक भोजन / संतुलित आहार का ध्यान रखें।
- फल, हरा सलाद, गाजर, और विशेषकर पीले फल जैसे पपीता एवं आम खाएं जो विटामिन 'ए' के अच्छे स्रोत होते हैं।
- मसालेदार, बासी, पोषणहीन चीजें और जंक फूड के सेवन से बचें।
- साफ सफाई तथा साफ सुथरे वातावरण का ध्यान रखें।
- आँखों को प्रतिदिन 2 से 3 बार साफ ठंडे पानी से अवश्य धोयें।
- यदि आँख चिपकती है तो उसे बराबर साफ करें।
- विशेष रूप से सुबह सोकर उठने के बाद आँख की सफाई जरूर करें।
- गंदे कपड़े से आँख की सफाई न करें।



- अपने आप बिना डाक्टरी सलाह के आँखों में दवाओं का सेवन न करें।
- किसी भी प्रकार की घरेलू दवाई से बचें।
- आँखों में काजल, सुरमा या वनस्पतियों के रस न डालें।
- धुएं, तेज रोशनी, ज्वलनशील रसायनों से अपनी आँख को दूर रखें।
- सूर्य ग्रहण, सूर्य या वेल्डिंग की चमक को कभी भी नंगी आँखों से न देखें।
- टी.वी. देखने के कमरे में प्रकाश की उचित व्यवस्था रखें तथा उचित दूरी बनाये रखने के साथ-साथ आँखों को बीच-बीच में आराम देते रहें।
- आँखों के सौंदर्य प्रसाधन (आई लाइनर्स आदि) का नियमित इस्तेमाल न करें। लंबे समय तक इनका इस्तेमाल हानिकारक हो सकता है।
- हमेशा पर्याप्त प्रकाश में पढ़ें। यह सुनिश्चित करें कि प्रकाश आपकी आँखों पर नहीं बल्कि उस वस्तु पर पड़े जिसे आप पढ़ रहे हैं।
- कभी लेटकर न पढ़ें। पढ़ते समय हमेशा सीधे/तनकर बैठें।
- आँखों में किसी भी प्रकार की तकलीफ होने पर नेत्र विशेषज्ञ से ही सलाह लें, नीम-हकीम के चक्कर में न पड़ें।
- अंध विश्वास, टोटके, झाड़फूंक से बचें।
- तेज बुखार, डायरिया, चेचक भी दृष्टिहीनता का कारण हो सकते हैं।



कम्प्यूटर मॉनीटर के कारण आँखों में सूखापन, जलन, तकलीफ, सरदर्द, पीठ दर्द, या मांसपेशी में ऐंठन की शिकायत हो सकती है। इससे बचाव के लिए -

- कम्प्यूटर कक्ष में प्रकाश की उचित व्यवस्था रखें।
- कम्प्यूटर का उपयोग करने वालों को मॉनीटर स्क्रीन उचित दूरी पर रखना चाहिए।



- मॉनीटर को आँख के स्तर से कुछ नीचे रखें।
- कम्प्यूटर पर कार्य करते समय संदर्भ सामग्री को मॉनीटर के निकट रखें।
- मॉनीटर की चमक और प्रतिबिंब से आँखों को बचाने के लिए पर्याप्त रोशनी में कार्य करें।
- आँखों को बार-बार झपकाएं ताकि आँखों की नमी बनी रहे और आँखें सूखने से बची रहें।

## आँखों को चोट से बचाएं

आँखों की 80 से 90 प्रतिशत चोटें ऐसी होती हैं जिनसे बचा जा सकता है। जैसे:-

### घर में और खेल के समय

- दिन प्रतिदिन के उपयोग की वस्तुओं जैसे उभरे नुकीले या धारदार खिलौने, चाकू, सुई, कैंची आदि का इस्तेमाल सावधानी के साथ और किसी की देखरेख में करना चाहिए।

- छिड़काव/सप्रे करने वाली वस्तुओं का उपयोग करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि उनका मुंह आपकी आँखों की तरफ न हो।
- डिटर्जेंट या तेज/हानिकारक रसायनों का उपयोग करने के पूर्व उनसे संबंधित निर्देशों को सावधानी से पढ़कर उनका पालन करें। उपयोग के पश्चात हाथ अच्छी तरह धोकर साफ कर लें।
- तीर-धनुष, पिस्तौल जिनसे गोलियां निकलती हों उनका इस्तेमाल न करें।

### त्योहारों के समय

- तेज आतिशबाजी करते समय किसी बड़े को साथ में रखें तथा जलते पटाखों के पास खड़े न रहें।
- घर के भीतर पटाखें न जलाएं।
- आतिशबाजी के समय पानी या रेत से भरी बाल्टी पास रखें।
- होली आदि के अवसरों पर रसायनिक रंगों के इस्तेमाल से बचें, प्राकृतिक रंगों का ही इस्तेमाल करें।
- दूसरों पर जबरदस्ती रंग न फेंकें और रंग फेंकते या लगाते समय इस बात का ध्यान रखें की रंग आँखों के आस-पास न लगे।
- यदि आँखों में कोई रसायन चला जाए तो खूब अच्छी तरह से पानी से धोयें और यदि फिर भी परेशानी महसूस होती हो तो किसी नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें।



## जब आँख में कुछ गिर जाए

- आँख को रगड़ें नहीं।
- आँख को खूब अच्छी तरह साफ पानी से धोएं।
- आँख की उपरी पलक को उठाकर निचली पलक पर रखें।  
आँसुओं को बहने दें जिससे आँख में गिरी चीज बहकर निकल जाए।
- आँख में गिरे कण को स्वच्छ गीले कपड़े से निकालने में किसी की मदद लें।
- यदि आँख में पड़ा कण आसानी से न निकले तो तुरंत नेत्र चिकित्सक के पास जायँ।

आँख में किसी प्रकार के विकार के लक्षण दिखने पर तुरंत किसी कुशल नेत्र विशेषज्ञ से सम्पर्क करें। अपने आप किसी प्रकार की दवा आँखों में न डालें।







## हम कैसे देखते हैं।

हमारी आँख एक दूसरे के साथ मिलकर कार्य करने वाले कई अंगों से मिलकर बनी होती है। जो प्रकाश के माध्यम से दृश्य को प्राप्त करके उसे केंद्रित करते हुए दिमाग तक संदेश पहुंचाती है। दृष्टि या देखने के लिए तीन चीजों का होना जरूरी है।

1. आँख
2. दिमाग, और
3. प्रकाश / रोशनी

हम कैसे देखते हैं यह जानने के लिए जरूरी है कि हम यह भी जानें कि आँख, दिमाग, और प्रकाश कैसे काम करते हैं और इनका आपस में क्या संबंध है।

जिस चीज को हम देखते हैं, रोशनी उस चीज का प्रतिबिंब लिए हुए उस पर से होते हुए आँखों तक आती है। उदाहरण के लिए यदि आप कुत्ते को देख रहे हैं तो यहां पर कुत्ते पर पड़ने वाली रोशनी कुत्ते का प्रतिबिंब लिए हुए आँखों तक आती है। फिर रोशनी कोर्निया से हुए आँखों के अंदर आती है। कोर्निया आँख की पुतली के ऊपर शीशे की तरह की एक परत होती है। कोर्निया का मुख्य कार्य दृश्य को केंद्रित करना यानि उसको और ज्यादा स्पष्ट करना।

इसके बाद रोशनी कोर्निया से होती हुई प्यूपिल द्वारा आँखों के भीतर जाती है। आइरिस के बीचों-बीच स्थित काले गढ़ड़े (सुराख) जैसी रचना पुतली (प्यूपिल) कहलाती है। कोर्निया के पीछे

काले, भूरे या नीले रंग का वृत्त आइरिस

कहलाता है जो कि आँख के रंग को भी

निर्धारित करता है। आइरिस प्यूपिल को बड़ा

– छोटा करके आँख में जाने वाली रोशनी को

आवश्यकतानुसार जाने देता है। अंधेरे में आँख

को किसी वस्तु को देखने में अधिक प्रकाश

की आवश्यकता होती है, ऐसी स्थिति में

प्यूपिल का आकार बढ़ जाता है ताकि रोशनी

अधिक मात्रा में अंदर जा सके और वस्तु सही

दिखे। ठीक इसके विपरीत जब रोशनी ज्यादा होती है तो प्यूपिल का आकार छोटा हो जाता है और

रोशनी की अधिक मात्रा को जाने से रोकता है। यह सब अपने आप होता है, हमें आँख को यह

बताने की जरूरत नहीं होती कि कब प्यूपिल का आकार बड़ा करना है और कब छोटा।

हमारी आँखों में आइरिस के ठीक पीछे चश्में के लेंस जैसा एक लेंस होता है जो सामान्य व्यक्तियों

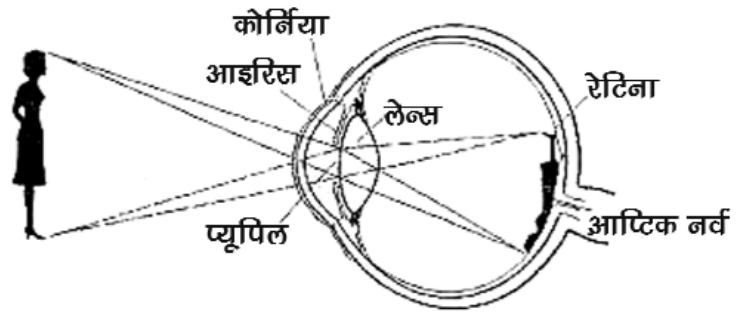
में स्पष्ट एवं साफ होता है। प्यूपिल से आने वाली प्रकाश की किरणें इस लेंस से होते हुए आँखों के

भीतर प्रतिबिंब बनाने के लिए रेटिना (दृष्टिपटल) पर केंद्रित होती हैं। रेटिना में 130 मिलियन से

ज्यादा छोटी और हल्की संवेदनशील कोशिकाएं होती हैं जो दूसरी कोशिकाओं को संदेश पहुंचाती हैं।

यह कोशिकाएं आँखों के पीछे की तरफ एकत्र होके आप्टिक नर्व बनाती हैं जो कि दिमाग का ही

एक अंग होती है। रेटिना पर बने दृश्य मस्तिष्क को आप्टिक नर्व द्वारा भेजे जाते हैं। हम क्या देख



रहे हैं यह हमारा दिमाग ही तय करता है। जब हम किसी चीज को देखते हैं तो हमारी दोनो आँखें दृश्य को अलग-अलग देखती हैं लेकिन दिमाग इन दृश्यों को जोड़ कर एक दृश्य बना देता है। देखने में दोनों आँखों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है तथा यदि एक आँख खराब हो तो देखने पर इसका प्रभाव पड़ेगा। इस बात को हम दो पेंसिलों के माध्यम से एक छोटे से अभ्यास के जरिए समझ सकते हैं। बच्चों से कहें कि पेंसिलों को लम्बाई में ठीक आँख की सीध में पकड़ें। फिर एक आँख बंद करें और दोनो पेंसिलों को एक दूसरे के पास ले जायें। क्या बच्चें पेंसिलों को आपस में मिला पाते हैं, शायद नहीं। अब यही प्रक्रिया दुबारा से करें और इस बार दोनों आँखों को खुला रख के करने को कहें। इस बार बच्चों को दोनों पेंसिलों को आपस में मिलाने में कोई परेशानी नहीं होगी।

बच्चों से यह जानने के प्रयास करें कि ऐसा क्यों हो रहा था कि जब एक आँख बंद थी तो पेंसिलें आपस में नहीं मिलीं और जब दोनों आँखें खोल कर पेंसिलों को मिलाया गया तो मिल गई। बच्चों से यह भी जानने का प्रयास करें कि यदि एक आँख ठीक नहीं हो तो काम करने में किस तरह की परेशानी होगी। इसी बात को एक दूसरे अभ्यास के माध्यम से समझने का प्रयास करते हैं। बच्चों से कहें की अपनी एक उंगली सीधी आँख के सामने रखें, फिर उनसे पूछें कि उंगली के पीछे क्या दिख रहा है उस पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपनी एक आँख को बंद करें, थोड़ी देर के बाद बंद आँख को खोल कर खुली हुई आँख को बंद करें। बच्चों से यह जानें कि जब वे दोनों आँखें खोलकर देख रहे थे तो उंगली के ठीक पीछे क्या दिख रहा था और जब एक आँख बंद करके देखा तो क्या दिखा? क्या कोई अंतर दिखाई पड़ता है? बच्चों से इस अभ्यास को करवाने से पहले स्वयं इस अभ्यास को करके देखें इससे बच्चों को समझाने में आसानी होगी।

## दृष्टिहीनता के मुख्य कारण

दृष्टिहीनता के मुख्य कारणों में मोतियाबिन्द 55 प्रतिशत है, दृष्टिदोष 19 प्रतिशत, काला मोतियाबिन्द 4 प्रतिशत, कॉर्नियल ब्लाइंडनेस 7 प्रतिशत, अन्य 15 प्रतिशत है। आगे हम बारी – बारी से यह जानेंगे कि किन कारणों से ये होते हैं, इनको कैसे पहचाना जाये और यदि यह हो जाता है तो क्या उपाय किये जा सकते हैं।

### मोतियाबिन्द (कैटेरेक्ट)

मोतियाबिन्द भारत में दृष्टिहीनता का एक प्रमुख कारण है। यह स्थिति मुख्यतया उम्र अधिक हो जाने पर पैदा होती है। जब लेंस या उसका कैपसूल धूंधला या दुधिया हो जाता है तो रोशनी आँख के अंदर नहीं पहुंच पाती है जिसके कारण मरीज को धूंधला या कम दिखाई देता है। वृद्धावस्था, नेत्र में चोट, जलन (इन्फ्लेमेशन), मधुमेह और स्टीरॉयड का लंबे समय तक प्रयोग मोतियाबिन्द होने के प्रमुख कारण है। यदि गर्भावस्था के दौरान मां को संक्रमण है तो बच्चे को जन्म से ही मोतियाबिन्द हो सकता है।

**संकेत और लक्षण :** बिना दर्द के एक या दोनों आँखों की दृष्टि में धीरे – धीरे कमी आना। नेत्र की पुतली धूंधली हो जाती है। रोगी को धूंधला या एक वस्तु के दो या कई बिम्ब दिखाई पड़ते हैं।

चश्मे का नंबर तेजी से बदलने लगता है।

**रोकथाम :** मोतियाबिन्द के बनने की प्रक्रिया को नहीं रोका जा सकता है। लेकिन समय पर ऑपरेशन कराके रोका जा सकता है। मोतियाबिन्द का उपचार सिर्फ आपरेशन द्वारा संभव है।

**उपचार :** किसी भी प्रकार की दवाई, मोतियाबिन्द को ठीक नहीं कर सकती है और न ही इसके होने की प्रक्रिया की गति को कम कर सकती है। धुंधल लेंस को सर्जरी के द्वारा हटाकर और इन्ट्रा ओकूलर लेंस लगाकर सामान्य दृष्टि वापस लाई जा सकती है। मोतियाबिंद की सर्जरी सरल है। सरकारी अस्पतालों और कई गैर-सरकारी संस्थाओं में मोतियाबिन्द के आपरेशन की सुविधा निःशुल्क होती है।

**आपरेशन के बाद देखभाल :** आपरेशन किए गए नेत्र को सूर्य की तेज रोशनी, धूल, धुएं और हिलने-डुलने से बचायें। काला चश्मा पहनें। आपरेशन करने वाले डाक्टर की सलाह के अनुसार नेत्र में दवाई डालें। आपरेशन के एक सप्ताह बाद डाक्टर से नेत्र की जांच कराये और उसकी सलाह के अनुसार कार्य करें। 6 सप्ताह बाद चश्में के लिए नेत्र की जांच करायें।

## काला मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा)

इसमें नेत्र तंत्रिका धीरे – धीरे नष्ट होती है। आँख में पानी का दबाव ज्यादा होने की वजह से या नेत्र तंत्रिका में रक्त पर्याप्त मात्रा में न पहुंचने की वजह से ऐसा होता है। काले मोतियाबिन्द से होने वाली दृष्टिहीनता को रोका जा सकता है यदि इसका पता जल्दी लग जाए तथा इसका नियमित जाँच व इलाज होता रहे।

**कारण :** जब आँखों में अतिरिक्त दबाव ज्यादा हो। 40 वर्ष से अधिक आयु का होना। यदि परिवार में किसी को काला मोतियाबिन्द हो। अल्पदृष्टि (मायोपिया), मधुमेह, धूम्रपान आदि से भी काला मोतियाबिन्द हो सकती है।

**संकेत व लक्षण :** प्रकाश स्रोत के चारों ओर रंगीन घेरे दिखाई पड़ना। सरदर्द और नेत्र दर्द। साइड दृष्टि में धीरे-धीरे कमी होना और दृष्टि क्षेत्र का सीमित होना। चश्में का नंबर जल्दी-जल्दी बदलना।

**रोकथाम :** काला मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा) को रोका नहीं जा सकता है लेकिन यदि इसका शुरु में पता चल जाए और समुचित एवं नियमित इलाज हो तो इसके कारण होने वाली दृष्टिहीनता से बचा जा सकता है।

**उपचार :** नेत्र चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह के अनुसार निर्धारित समय पर नियमित जांच और दवा बहुत आवश्यक है। कभी-कभी डाक्टर ऑपरेशन की सलाह दे सकते हैं लेकिन ऑपरेशन के बाद भी यह जरूरी हो जाता है कि प्रभावित व्यक्ति डाक्टर द्वारा दी गई सलाह अनुसार समुचित दवा लेता रहे है। काला मोतियाबिन्द जिसे ग्लूकोमा के नाम से भी जाना जाता है के नियमित उपचार द्वारा दृष्टिहीनता से बचा जा सकता है।



## कोर्नियल ब्लाइन्डनेस (कार्निया खराब होने के कारण होने वाली दृष्टिहीनता)

आँख की पुतली के उपर शीशे की तरह की एक परत होती है जो आँखों में संक्रमण या चोट लगने अथवा बचपन में पोषण की कमी के कारण खराब हो जाता है। खराब कार्निया के कारण दृष्टिहीन हुए व्यक्ति की दृष्टि सिर्फ दृष्टिदान के द्वारा ही वापस आ सकती है। हमारे देश में दृष्टिहीनों की एक बड़ी संख्या ऐसी है जो कार्निया खराब होने के कारण दृष्टिहीन हुए हैं। यदि ठीक तरह से ध्यान दिया जाय तो काफी हद तक कार्निया को बचाया जा सकता है।

**कोर्नियल ब्लाइन्डनेस के कारण :** कोर्नियल ब्लाइन्डनेस का एक बड़ा कारण विटामिन ए की कमी होना है। विटामिन ए हमारे शरीर के सर फेस टीशु को मजबूत बनाने में मदद करता है जिसमें आँख भी शामिल है। विटामिन ए की कमी से कोर्नियल कमजोर तथा घाव हो जाते हैं जिससे अन्त में अन्धापन होता है। विटामिन ए की कमी लगातार दस्त, खसरे तथा कुपोषण की स्थिति में और भी अधिक होती है। विटामिन ए की कमी से रतौंधी और अन्य बहुत से रोग हो सकते हैं यदि उपचार न किया जाए तो बच्चों की दृष्टि पूरी तरह खत्म हो जाती है।

गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं और शिशुओं द्वारा हरी पत्तेदार एवं पीली सब्जियों, फूलों आदि जैसे विटामिन ए से भरपूर भोजन का कम मात्रा में प्रयोग। लगातार दस्त। कुपोषण, खसरा और अन्य संक्रमण इसके मूल कारणों में से हैं।

**शुरुआती संकेत/लक्षण :** शिशुओं की त्वचा और आँखें सूखी एवं झुर्रीदार दिखाई देना। नेत्र का सफेद भाग अपनी चमक खो देता है और वह फीका, सूखा, खुरदुरा तथा झुर्रीदार दिखाई पड़ता है। आँख की पुतली के किनारे सफेद हिस्से पर भूरे खुरदुरे और उभरे हुए चकत्ते दिखाई देने लगते हैं, जिसे बाइटॉट धब्बे कहा जाता है। कम रोशनी में और रात में कम दिखाई पड़ना। ऐसी दशा को रतौंधी कहते हैं।

**रोकथाम :** हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई, चने, मैथी, पालक, बन्दगोभी आदि का सेवन। फल जैसे गाजर, पपीता, आम आदि का सेवन। माँ को दूध के लिए प्रोत्साहित करना। दस्त की रोकथाम। खसरे का समय पर टीका लगाना। विटामिन ए की खुराक।

**कोर्नियल ब्लाइन्डनेस के अन्य कारणों के लिए रोकथाम :** बच्चों को पोष्टिक आहार दिये जाने की आवश्यकता है ताकि कुपोषण से होने वाली कोर्नियल ब्लाइन्डनेस से बचा जा सके। आँखों को चोट से बचायें। साफ सफाई, वातावरण को स्वच्छ रख कर संक्रामक रोग जैसे रोहे/कुक्करे आदि से बचाव किया जा सकता है। संक्रामक रोगों के दौरान अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए अलग तौलिया, चादर आदि रखें और उनको साफ रखें, दिन में कई बार स्वच्छ पानी से चेहरे को साफ करें, घर में और घर के आसपास मक्खी के जनन के अनुकूल सभी प्रकार की परिस्थितियों को समाप्त करें।

## आँखों के अन्य रोग

### अल्प दृष्टित्व (मायोपिया) नजदीक दृष्टि

आँख से पानी जाने का हिस्सा खुला होता है फिर भी कभी कभी किसी कारण वश पानी कम जाता है। अंदर का दबाव बढ़ता जाता है और नेत्र तंत्रिका नष्ट होती जाती है, धीरे-धीरे मरीज को दूर की चीजों को देखने में परेशानी होती है, अगर समय पर इलाज न किया जाए तो आँखों की रोशनी भी जा सकती है। प्रमुख लक्षण जिनके प्रकट होने पर रोगी को डाक्टर से जाँच करानी चाहिए। मरीज नजदीक की चीजे साफ देख सकता है परन्तु दूर की चीजें देखने में परेशानी होती है। मरीज चीजों को देखने के लिए आँख के पास लाता है। क्लास में बच्चा श्यामपट के काफी नजदीक बैठने की कोशिश करता है।

### दूर दृष्टित्व (हाइपर मैट्रोपिया) दूर दृष्टि

इसमें व्यक्ति को दूर और नजदीक दोनों ही वस्तुओं को देखने में परेशानी होती है। यह ज्यादातर जवान बच्चों में देखा जाता है। चश्में द्वारा इनको ठीक किया जा सकता है यदि इसको ठीक नहीं किया गया तो प्रभावित व्यक्ति को सिरदर्द, आँखों में भारीपन तथा पढ़ने में परेशानी होती है।

### प्रेस वायोपिया

आँख की मासपेशियों की कमजोरी के कारण लैन्स अपना आकार नहीं बदल पाता, पढ़ते या नजदीकी काम करते समय प्रकाश की किरणें रेटिना के पीछे पड़ती है। यह समस्या 40 वर्ष और उससे उपर की उम्र के लोगों में ज्यादा पायी जाती है। प्रेस वायोपिया से प्रभावित लोगों को दूर पढ़ने, लिखने व कोई भी नजदीकी काम करने में धुँधलापन महसूस होता है।

### एस्टीगमेंटिज्म

एस्टीगमेंटिज्म में प्रकाश की किरणें आँख के पर्दे के आगे या पीछे किसी एक बिन्दु पर केंद्रित नहीं हो पाती जिससे दूर अथवा नजदीक देखने में धुँधलापन, सर में दर्द होता है तथा आँखें भी लाल हो जाती हैं।

अल्प दृष्टित्व (मायोपिया) नजदीक दृष्टि, दूर दृष्टित्व (हाइपर मैट्रोपिया) दूर दृष्टि, प्रेस वायोपिया, एस्टीगमेंटिज्म जैसे आँखों की समस्याओं को काफी हद तक चश्मे से नियंत्रित किया जा सकता है। चश्में का उपयोग न करने से प्रभावित व्यक्ति दृष्टिहीन भी हो सकता है।

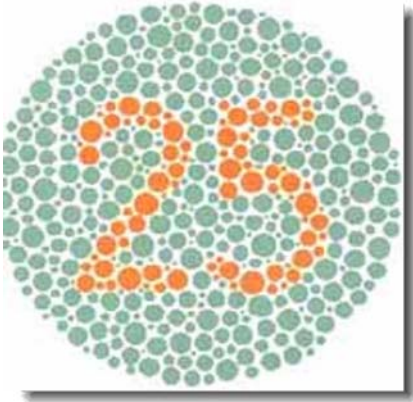


# कलर ब्लाइन्डनेस

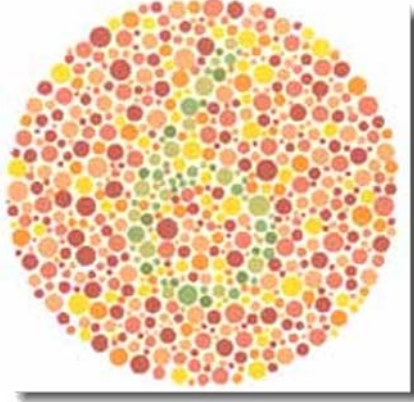
कलर ब्लाइन्डनेस आँखों में एक ऐसी खराबी है जिसकी वजह से प्रभावित व्यक्ति हरे में लाल या पीले पे नीले रंग को नहीं पहचान पाता है। कलर ब्लाइन्डनेस का कोई इलाज नहीं है। लेकिन यदि इसका बचपन में ही पता चल जाये तो बच्चा अपनी पढ़ाई, भविष्य को सही दिशा में ले जा सकता है। उदाहरण के लिए किसी बच्चों को कलर ब्लाइन्डनेस है और वह डाक्टर बनना चाहता है, खूब मेहनत करने के बाद उसका डाक्टरी में चयन भी हो जाता है। लेकिन जब वहाँ पर मेडिकल जाँच होती है तो उसको पता चलता है कि वह डाक्टर नहीं बन सकता क्योंकि उसे कलर ब्लाइन्डनेस है। यदि बच्चों को बचपन में ही पता चल जाता कि वह कलर ब्लाइन्डनेस की वजह से डाक्टर नहीं बन पायेगा तो उसकी इतनी मेहनत बेकार न होती क्योंकि तब वह कैरियर का चयन अपनी क्षमताओं के अनुसार करता है। नीचे दिये हुए टेस्ट के माध्यम से कलर ब्लाइन्डनेस से प्रभावित बच्चों की पहचान की जा सकती है।

बच्चे से कहें कि वह नीचे बने हुई गोलों को बारी – बारी से देखे और उनमें उनको जो दिख रहा हो उसको वह लिख लें फिर बाद में उसे आप नीचे दिये गये उत्तर से मिला लें। यदि बच्चों में कलर ब्लाइन्डनेस पायी जाती है तो उसको किसी डाक्टर से कलर ब्लाइन्डनेस की जांच कराने को कहें।

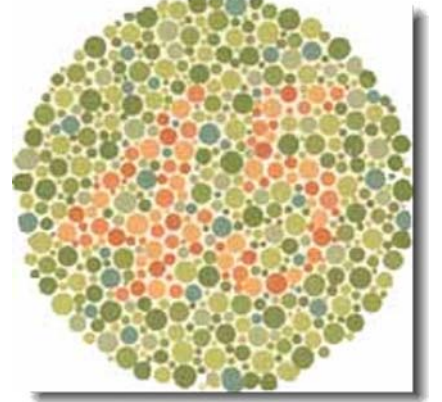
**A**



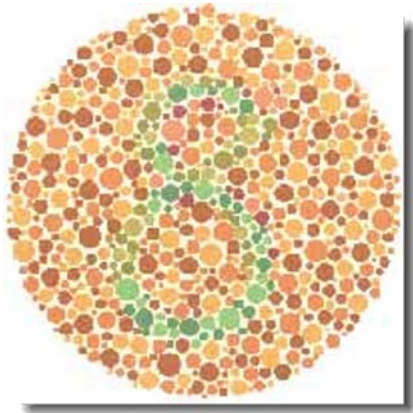
**B**



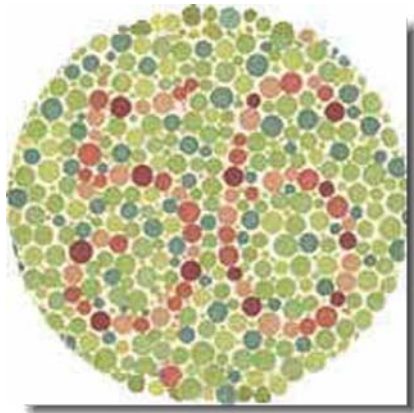
**C**



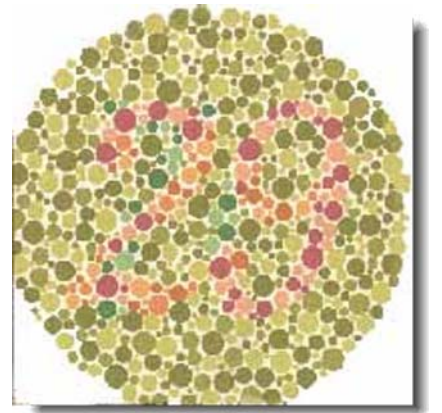
**D**



**E**



**F**



जो बच्चे कलर ब्लाइन्डनेस से प्रभावित नहीं होंगे उन्हें  
A में 25, B में 6, C में 45, D में 8, E में 56, F में 29 दिखेगा।



antar.drishti

अन्तरदृष्टि

[www.antardrishti.org](http://www.antardrishti.org) | [school@antardrishti.org](mailto:school@antardrishti.org)  
0 94122 58575