

विकलांगता की  
रोकथाम के लिए



आँखों की स्वयं से  
देखभाल सम्बन्धी कुछ  
सुझाव



The Leprosy Mission  
Trust India

*healing.inclusion.dignity*

## परिचय

कुष्ठ रोग से प्रभावित लोगों के विकलांग होने का खतरा बहुत अधिक होता है। उनकी आँख, हाथ और पैर के रोगों की चपेट में आने की संभावना होती है, क्योंकि वे बीमारी के कारण शरीर के इन हिस्सों में दर्द महसूस करने की संवेदना खो सकते हैं, और इसकी वजह से नुकसान पहुंच सकता है। विकलांगता से उनको और उनके परिवार के सदस्यों को शारीरिक, सामाजिक, मानसिक और आर्थिक कष्ट पहुंच सकता है। घर में स्वयं से देखभाल करने वाले सरल उपायों के माध्यम से और समुदाय में सामान्य तौर-तरीकों के जरिये विकलांगता को रोका जा सकता है।

इस गाइड को कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्तियों की मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि उनकी आँखों का ख्याल रखा जा सके जो कोई संवेदना महसूस नहीं करतीं और जहां आँखों को बंद करने में कमजोरी महसूस होती है। संवेदना महसूस नहीं करने का मतलब है कि आपकी आँखों में लगने वाली चोट के बारे में आपको चेतावनी देने वाला कोई दर्द ही नहीं होता है। आँखों को बंद करने में कमजोरी का मतलब है आँखों के लिए कम सुरक्षा। परिणामस्वरूप, आपकी आँखों में कुछ भी गिर सकता है और चोट पहुंचा सकता है। इस पर ध्यान नहीं दिये जाने से आगे और भी नुकसान हो सकता है।

कृपया इस पुस्तिका में दिए गए सभी निर्देशों का नियमित रूप से पालन करें। इससे आपकी आँखों को और नुकसान पहुंचने से रोकने में मदद मिलेगी। अगर आपको आपके शरीर का कोई अन्य हिस्से में महसूस करने की संवेदना खो चुके हैं या कोई अन्य संदेह हो, तो कृपया अपने नजदीकी डाक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लें।

दि लेप्रोसी मिशन ट्रस्ट इंडिया

# अपनी आँखों की जाँच करें

प्रतिदिन एक या दो बार अपनी आँखों की जाँच के लिए एक निश्चित समय तय करें।

1

आईने का उपयोग करते हुए अपनी आँखों में लाली का निरीक्षण करें या अपने मित्र/संबन्धी से अपनी आँख की जाँच कराए ।



यदि कोई लाली है, तो तुरंत अपने डाक्टर से सम्पर्क करें।

2

हर दिन एक ही दूरी से, किसी भी निश्चित वस्तु पर अपने स्वयं की दृष्टि का परीक्षण करें। प्रतिदिन अपनी हथेली से एक बार में एक आँख को ढंकेँ और एक ही निश्चित दूरी से किसी एक ही वस्तु को देखें (उदाहरण के लिए, पेड़, दीवार पर लगा कैलेंडर आदि)।



नोट: दृष्टि में किसी भी बदलाव के बारे में अपने निकटतम स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरंत बतायें।



# अपनी आँखों की देखभाल करें

1

यदि आप अपनी आँखों को पूरी तरह से बंद नहीं कर सकते हैं, तो आँखों को नम और स्वच्छ रखना आवश्यक है। अपनी आँखों को साफ करने के लिए प्रतिदिन अपनी हथेलियों में साफ पानी लेकर धीरे-धीरे अपनी आँखों को धोयें। आँखों पर पानी के छीटें न डालें।

किसी भी कपड़े/तौलिया से अपनी आँखें न रगड़ें।



## 2

यदि डॉक्टर ने आपको आँखों में डालने के लिए आई ड्रॉप्स बताया है, तो आपको उनका उपयोग निम्नलिखित तरीके से करना चाहिए।



आईने के सामने खड़े हो जायें, अपनी आँख की निचली पलक को नीचे खींचें और निचली पलक के अंदर १-२ बूंदें डाल दें।

बोतल के मुँह के किनारे को मत छूएं। उपयोग के बाद, बोतल के ढक्कन को अच्छी तरह से लगा दें।

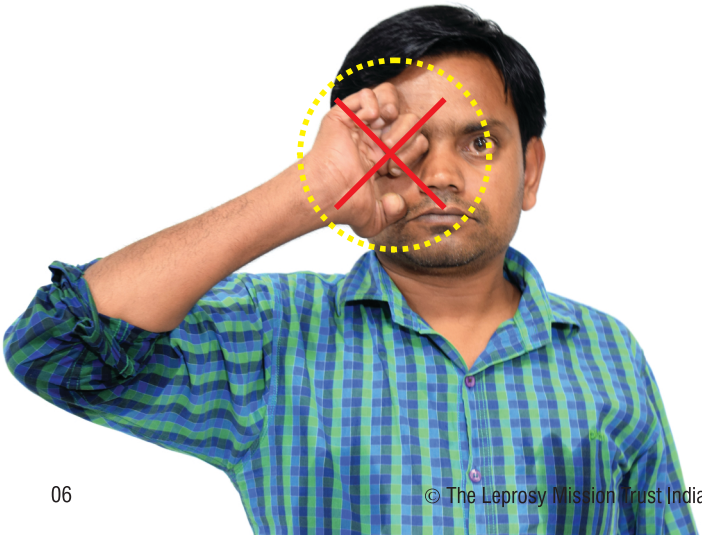
३० दिनों से अधिक पुराने किसी भी आई ड्रॉप्स को फेंक दें।



### 3

कभी भी अपनी आँखों को न रगड़ें।

यदि आपकी आँख लाल है या आपकी आँखों में जलन होती है, तो धीरे-धीरे साफ पानी से धोयें और आईने में देखें कि कहीं कोई लाली तो नहीं



# अपनी आँखों की रक्षा करें

जब आपको आँखें बंद करने में कमजोरी महसूस होती है

1

दिन के समय चश्मा पहन कर अपनी आँखों को धूल के कणों और कीड़े-मकोड़ों से दूर रखें। एक हाथ वाले पंखें या कपड़े के टुकड़े की मदद से उन्हें उड़ते रहें।





## 2

रात में हमेशा सोते समय, अपनी आँखों को ढंक कर रखें। यदि आप अपने चेहरे को पूरी तरह से ढंक नहीं सकते हैं, तो अपनी आँखों को ढंकने के लिए किसी कपड़े का उपयोग करें।



3

दिन में धूप के चश्मे/नज़र के चश्मे और टोपी पहन कर अपनी आँखों की रक्षा करें।



4

आप अपनी आँखों को ढंकने के लिए अपनी पगड़ी का भी उपयोग कर सकते हैं।



## 5

दिन भर अपनी आँखों को ढंकने के लिए एक लंबे कपड़े (साड़ी, चुन्नी या दुपट्टा) का प्रयोग करें।



# अपनी आँखों का व्यायाम करें

1

आँखों को मजबूती से बंद करने से आपकी आँखों का अच्छा व्यायाम हो जायेगा। अपनी आँखों को एक मिनट के लिए हल्के से बंद करें। खोलें और फिर बंद करें। इसे ३० बार दोहराएं। दिन भर में इसे तीन बार करें। इससे आपकी पलकों की ताकत बढ़ जाएगी।



2

आँखें खोलें।



आँखों को कसकर बंद करें।



आँखें खोलें।



आँखों को कसकर बंद करें।



# आप अपनी आँखों की रक्षा के लिए रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी भी कर सकते हैं।

रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी के लिए धन्यवाद ...

अब पलकों की कमजोरी और आँखों के बंद होने को सामान्य स्थिति  
में वापस लाया जा सकता है।



आँख बंद होना - सर्जरी से पहले



आँख बंद होना - सर्जरी के बाद



**The Leprosy Mission  
Trust India**

*healing.inclusion.dignity*

CNI Bhavan;16, Pandit Pant Marg,  
New Delhi -110 001



+91-11-43533300



info@leprosymission.in |  www.leprosymission.in