



Entod Pharmaceuticals
Ocular Care & Wellness Since 1977



National
MYOPIA
Week

निकट दृष्टि दोष
और उसके नियंत्रण के
बारे में जाने



निकट दृष्टि दोष क्या है।



- निकट दृष्टि दोष एक प्रकार का दृष्टिदोष है जिसमें दूर की वस्तु धुंधली दिखाई देती है और निकट की वस्तु साफ दिखाई देती है।

निकट दृष्टि दोष के प्रकार

⇒ गंभीरता के आधार पे



सामान्य निकट दृष्टि दोष
(-0.25 D to -3.00 D)



मध्यम निकट दृष्टि दोष
(-3.25 D to -6.00 D)



उच्च निकट दृष्टि दोष
(Greater than -6.00 D)

निकट दृष्टि दोष को Diopter (D), में मापा जाता है (यह एक प्रकार का मानक इकाई है) इसी इकाई का उपायोग हम आँखों का नम्बर जाचने, चश्मे और लेंस के लिए भी उपयोग करते हैं।

⇒ According to progression (प्रगति के आधार पे)

अ) सामान्य निकट दृष्टि दोष :-

आँखों का नम्बर कुछ समय के लिए स्थगित रहता है।

ब) अस्थगित निकट दृष्टि दोष :-

इस दृष्टि दोष में आँखों का नम्बर धीरे-धीरे बढ़ता है। अगर किसी को बचपन में निकट दृष्टि दोष पाया जाता है, तो यह सामान्य रूप से उम्र के साथ बढ़ता है, जैसे: -1.5 D to -1.75 D और to -2.0 D

बच्चों में निकट दृष्टि दोष क्यों होता है।



अनुवांशिक :-

निकट दृष्टि दोष में अनुवांशिकता एक मुख्य कारण होता है, अगर माता-पिता निकट दृष्टि दोष से ग्रसीत हो तो बच्चे में भी निकट दृष्टि दोष होने की संभावना होती है।



अंतकक्ष गतिविधि :-

जो बच्चे ज्यादा समय निकट की गतिविधि में व्यतित करते हैं उन बच्चों को निकट दृष्टि दोष होने की संभावना ज्यादा होती है (जैसे- पढ़ना, नजदीक बैठ कर टि.वी. देखना, मोबाईल चलाना, मोबाईल पर गेम खेलना इत्यादि।

लक्षण और संकेत



दूर की चीज धुंधली दिखाई देना



आँखों में तनाव / देखने में तकलीफ होना



सिरदर्द

निकट दृष्टि दोष का निदान



आँखों की जाँच के बाद यह पता लगता है की बच्चे मे दृष्टि दोष है, या नहीं! इसके लिए डॉक्टर एक सामान्य दूरी पर लिखे कुछ अक्षर को पढ़ने के लिए कहता है। अगर बच्चे को सामान्य आँखों से यह पढ़ने मे तकलीफ होती है तो बच्चा निकट दृष्टि दोष से ग्रसित होता है जिसके निदान लिए वह चश्मा /लेंस उपयोग करने की सलाह देता है।

निकट दृष्टि दोष को बढ़ने से रोकना क्यों आवश्यक है।

कुछ बच्चों मे निकट दृष्टि दोष उम्र के साथ बढ़ता चला जाता है, सामान्य निकट दृष्टि दोष मे भविष्य मे आँखों को क्षति का खतरा कम होता है। जबकी मध्यम और उच्च श्रेणी के निकट दृष्टि दोष मे क्षति का खतरा ज्यादा होता है।



मोतियाबिंद: उच्च श्रेणी के निकट दृष्टि दोष मे मोतियाबिंद समय से पहले होने की संभावना ज्यादा होती है।



काँचबिंदु: निकट दृष्टि दोष से ग्रसित बच्चों मे काँचबिंदु की संभावना दो से तीन गुना ज्यादा होती है।



Retinal detachment. निकट दृष्टि दोष मे Retinal Detachment होनी की संभावना 40% तक बढ़ जाती है।



Refractive surgery. उच्च श्रेणी के निकट दृष्टि दोष से ग्रसित कुछ व्यक्ति Refractive Surgery के अनुकूल नहीं होते है।



Cost Factor: निकट दृष्टि दोष लगातार बढ़ना, आँखों की नियमित जाँच और चश्मे के बदलाव के कारण माता-पिता को एक अतिरिक्त आर्थिक बोझ उठाना पड़ता है।

निकट दृष्टि दोष प्रगति को कम करने का उपचार

- Low-Dose **ATROPINE** eye drops
- Bifocal or Progressive lenses
- Under-corrected spectacles
- Orthokeratology

⇒ Low-Dose **ATROPINE** eye drops का उपयोग निकट दृष्टि दोष की बढ़ने से रोकने के लिए सबसे असरदार, सुरक्षित और आसान तरीका है। अधिक जानकारी के लिए नेत्र रोग विशेषज्ञ से सर्मर्पक करे !

निकट दृष्टि दोष प्रगति को रोकने के लिए आप क्या कर सकते है ?



अपने बच्चों की आँखों की जाँच 6 माह की उम्र के बाद प्रति 2 वर्ष पर नियमित रूपसे कराये !



अपने बच्चों को घर के बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करे !



स्मार्टफोन, मोबाईल, टी.वी. के ज्यादा इस्तेमाल पर प्रतिबंध लगाए !



स्वस्थ एवं पोषक तत्व से भरपूर आहार ले !



दृष्टि सुधारके आखों की ड्रॉप्स के लंबे उपचार की योग्यता के बारे मे अधिक जानकारी के लिए, अपने नेत्र रोग विशेषज्ञ से सर्मर्पक करे !