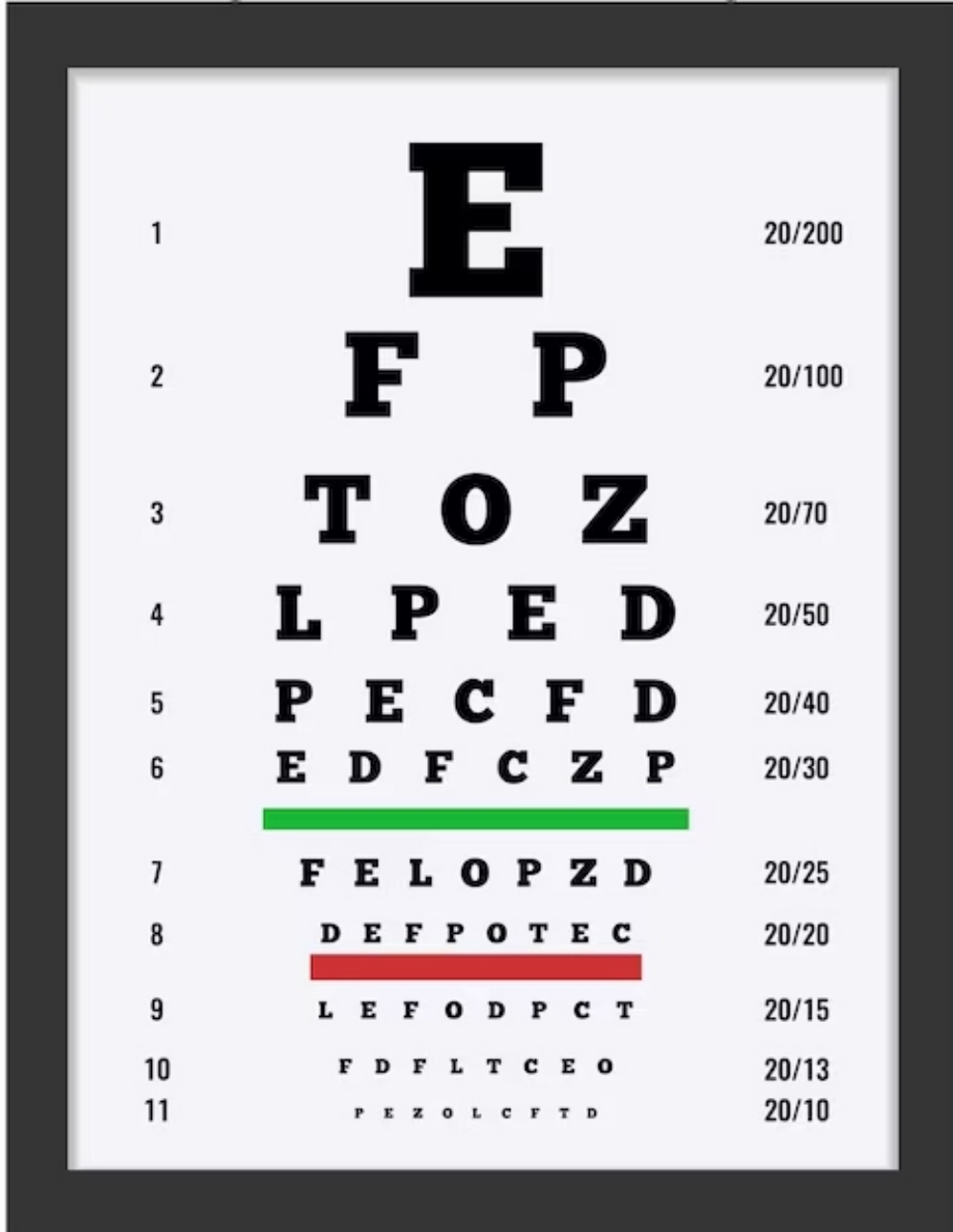


# सही व सटीक जानकारी ही बचाव

डॉ प्रत्यूष रंजन

मेडिकल डायरेक्टर एवं सीनियर कंसलटेंट  
एएसजी सुपरस्पेशलिटी नेत्र चिकित्सालय  
वाराणसी, उत्तर प्रदेश



## शुष्क नेत्र रोग (ड्राई आई डिजीज) क्या है ?

ड्राई आई डिजीज एक ऐसी स्थिति है जो तब होती है जब आंखें पर्याप्त आंसू नहीं बनाती हैं या जब आंसू उत्पन्न होते हैं तो उनकी सही संरचना नहीं होती है। इससे आंखों में सूखापन, जलन और दर्द जैसे लक्षण हो सकते हैं।

भारत की शहरी आबादी का 45 प्रतिशत यानि 27.5 करोड़ तक इस स्थिति से प्रभावित हैं, यहां तक कि ग्रामीण भारत में भी हर साल ड्राई-आई रोग के 1.7 करोड़ नए रोगी देखने को मिल रहे हैं।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह अधिक आम है, और यह उम्र के साथ और अधिक आम हो जाता है।

## शुष्क नेत्र रोग का क्या कारण है?

ऐसे कई कारक हैं जो शुष्क नेत्र रोग में योगदान कर सकते हैं, जिनमें निम्न शामिल है:

**उम्र:** उम्र के साथ सूखी आंख की बीमारी अधिक आम हो जाती है।

**लिंग:** पुरुषों की तुलना में महिलाओं में शुष्क नेत्र रोग विकसित होने की संभावना अधिक होती है।

**हार्मोनल परिवर्तन:** सूखी आंख की बीमारी हार्मोनल परिवर्तनों के कारण हो सकती है, जैसे कि रजो निवृत्ति के दौरान होती है।

**दवाएं:** कुछ दवाएं, जैसे एंटीहिस्टामाइन और डीकॉनोस्टेंट, आंखों को शुष्क कर सकती हैं।

**चिकित्सीय स्थितियाँ:** कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ, जैसे कि थायरॉयड ग्रंथि की बीमारीयां, रूमेटाइड आर्थराइटिस और सजोग्रेन सिंड्रोम, शुष्क नेत्र रोग के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

किसी भी तरह की आंख के सर्जरी, आंखों को तीन से छह महीने तक सूखी कर सकती है।

**पर्यावरणीय कारक:** पर्यावरणीय कारक, जैसे एयर कंडीशनिंग, हवा और धुआं, आंखों को शुष्क कर सकते हैं।

**आंखों की समस्याएं:** आंखों की समस्याएं, जैसे ब्लिफेराइटिस और एंट्रोपियन, शुष्क आंखों की बीमारी में भी योगदान दे सकती हैं।

## शुष्क नेत्र रोग के लक्षण क्या हैं?

शुष्क नेत्र रोग के लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं, लेकिन उनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

**आंखों का सूखापन:** यह सूखी आंखों की बीमारी का सबसे आम लक्षण है।

**जलन:** आंखों में जलन, खुजली या जलन महसूस हो सकती है।

**दर्द:** आंखों में दर्द या दर्द महसूस हो सकता है।

**धुंधली दृष्टि:** सूखी आंखें कभी-कभी धुंधली दृष्टि का कारण बन सकती हैं।

**लाली:** आंखें लाल या रक्तमय दिखाई दे सकती हैं।

**प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता:** आंखें प्रकाश के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकती हैं।

**आंसू:** आंखें सामान्य से अधिक आंसू पैदा कर सकती हैं, लेकिन ये आंसू पानीदार हो सकते हैं और आंखों को पर्याप्त नमी प्रदान नहीं करते हैं।

दो मुख्य प्रकार के आंसू होते हैं: बेसल आंसू और रिफ्लेक्स आंसू। आंखों को नम रखने के लिए बेसल आंसू लगातार बनते रहते हैं। हवा, धूल या धुएँ जैसे परेशानियों के जवाब में रिफ्लेक्स आंसू उत्पन्न होते हैं।

## बेसल आंसू तीन परतों से बने होते हैं:

**बलगम की परत:** यह परत आंख की सतह को कोट करती है और आंसू की परत को आंख से बांधने में मदद करती है। एक स्वस्थ श्लेष्म परत के बिना, कॉर्निया पर।

**जलीय परत:** यह परत आंसुओं की सबसे मोटी परत होती है और इसमें पानी, लवण, एंटीबायोटिक और लाइसोजाइम (जीवाणुरोधी एंजाइम) होते हैं। एपिथेलियम (आंख की सतह पर कोशिकाओं की उपरी परत) को स्वस्थ और सामान्य रूप से कार्य करने के लिए ये पोषक तत्व महत्वपूर्ण हैं।

**लिपिड परत:** यह परत आंसुओं के वाष्पीकरण को रोकती है। यदि तेल घटक सामान्य नहीं है, तो आंसू बहुत जल्दी वाष्पित हो जाते हैं।

आंसू फिल्म आंसू की एक पतली परत होती है जो आंख की सतह को ढक लेती है। यह बेसल आंसू की सभी तीन परतों के साथ-साथ प्रोटीन और एंजाइम जैसे अन्य घटकों से बना है। आंसू फिल्म आंखों को नम, स्वच्छ और संक्रमण से बचाने में मदद करती है और 0.50 नंबर के चश्मे की तरह काम करती है, इसीलिए लगातार स्क्रीन पर काम करने से जब आपकी आंखें सूखी हो जाती हैं तो आपको धुंधला दिखता है और जब आप थोड़ा आराम करते हैं या जल्दी जल्दी पलक झपकाते हैं, तो चीजें फिर से साफ दिखने लगती हैं।

आंख की अश्रु ग्रंथि रिफ्लेक्स आंसू पैदा करती है, जो मुख्य रूप पानी से बना होता है। बाहरी उत्तेजना (धूल, चोट, सूखी आंखों) के जवाब में शरीर इन आंसुओं को बनाता है।

### ड्राई आई पैराडॉक्स

शुष्क नेत्र विरोधाभास एक ऐसी घटना है जिसमें शुष्क नेत्र रोग वाले लोग सामान्य से अधिक आंसू उत्पन्न कर सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर अधिक आंसू पैदा करके आंखों में नमी की कमी की भरपाई करने की कोशिश करता है। हालांकि ये आंसू अक्सर आंखों को नम रखने के लिए पर्याप्त नहीं होते हैं, और ये वास्तव में लक्षणों को और भी बदतर बना सकते हैं।

## शुष्क नेत्र रोग के ग्रेड

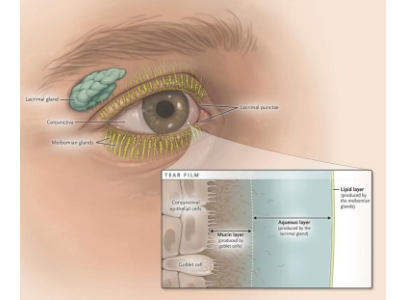
शुष्क नेत्र रोग को 1 से 4 के पैमाने पर वर्गीकृत किया गया है, जिसमें 1 सबसे हल्का रूप है और 4 सबसे गंभीर रूप है। ग्रेडिंग सिस्टम निम्नलिखित कारकों पर आधारित है:

**आंसू उत्पादन:** शिमर परीक्षण का उपयोग करके अश्रु ग्रंथियों द्वारा उत्पादित आंसू की मात्रा को मापा जाता है।

**टियर फिल्म ब्रेक-अप टाइम (BUT):** BUT इस बात का माप है कि आंसू फिल्म को टूटने में कितना समय लगता है। एक छोटा BUT शुष्क नेत्र रोग के अधिक गंभीर रूप को इंगित करता है।

**सूजन:** आंखों को स्लिट लैंप माइक्रोस्कोप से देखकर सूजन का आकलन किया जा सकता है। सूखी आंख की बीमारी के गंभीर रूपों में सूजन अधिक आम है।

आपके डॉक्टर आपके लक्षणों का इतिहास लेकर और आपकी आंखों की जांच करके शुष्क नेत्र रोग का निदान कर सकते हैं। आपके डॉक्टर एक शिमर टेस्ट भी कर सकते हैं, जो आपकी आंखों से उत्पन्न होने वाले आंसुओं की मात्रा को मापता है।



## शुष्क नेत्र रोग का इलाज कैसे किया जाता है?

सूखी आंख की बीमारी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन ऐसे उपचार हैं जो लक्षणों को दूर करने में मदद कर सकते हैं। शुष्क नेत्र रोग के उपचार में शामिल हो सकते हैं:

**कृत्रिम आंसू:** कृत्रिम आंसू ओवर-द-काउंटर और नुस्खे द्वारा उपलब्ध हैं। वे आंखों को लुब्रिकेट करने और लक्षणों से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

**हीट थेरेपी:** हीट थेरेपी आंसू उत्पादन को बढ़ाने में मदद कर सकती है। आप गर्म सैंक या गर्म आई मास्क का उपयोग कर सकते हैं।

**मलहम:** मलहम आंखों को अधिक समय तक नम रखने में मदद कर सकते हैं। वे आमतौर पर रात में उपयोग किए जाते हैं।

**दवाएं:** कुछ मामलों में, आपका डॉक्टर सूखी आंखों की बीमारी के इलाज में मदद के लिए दवाएं लिख सकते हैं। इन दवाओं में शामिल हो सकते हैं:

**आई ड्रॉप्स जो आंसू उत्पादन को बढ़ाती हैं:** इन आई ड्रॉप्स में ऐसे तत्व होते हैं जो लैकमिल ग्रंथियों को अधिक आंसू पैदा करने के लिए उत्तेजित करते हैं।

**आई ड्रॉप्स जो सूजन को कम करती हैं:** ये आई ड्रॉप्स आंखों में सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं, जो लक्षणों को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

**इम्यूनोसप्रेसेंट आई ड्रॉप्स:** इन आई ड्रॉप्स का उपयोग गंभीर सूखी आंखों की बीमारी के इलाज के लिए किया जाता है जो अन्य उपचारों का जवाब नहीं देती है।

## मैं शुष्क नेत्र रोग को कैसे रोक सकता हूँ

सूखी आंखों की बीमारी को रोकने में मदद के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं, जिनमें निम्न शामिल है:

**धूप का चश्मा पहनें:** धूप का चश्मा आपकी आँखों को हवा, धूप और अन्य पर्यावरणीय कारकों से बचाने में मदद कर सकता है जो आँखों को शुष्क कर सकते हैं।

**धूम्रपान से बचें:** धूम्रपान से आँखें सूख सकती हैं, इसलिए यदि आपको सूखी आँख की बीमारी है तो धूम्रपान से बचना जरूरी है।

**अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीयें:** बहुत सारे तरल पदार्थ पीने से शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिल सकती है, जो शुष्क नेत्र रोग को रोकने में मदद कर सकता है।

**स्क्रीन से ब्रेक ले:** जब आप कम्प्यूटर या अन्य इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का उपयोग कर रहे हों, तो हर 20-30 मिनट में ब्रेक लें और कुछ मिनटों के लिए किसी दूसरी चीज को देखें। यह आपकी आंखों पर तनाव की मात्रा को कम करने में मदद करेगा।

**ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें:** ह्यूमिडिफायर हवा में नमी जोड़ने में मदद कर सकता है, जो शुष्क नेत्र रोग को रोकने में मदद कर सकता है।

यदि आप शुष्क नेत्र रोग के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो नेत्र चिकित्सक को दिखाना महत्वपूर्ण है। प्रारंभिक निदान और उपचार गंभीर जटिलताओं जैसे कॉर्नियल स्कारिंग और दृष्टि हानि को रोकने में मदद कर सकता है।



## डॉ प्रत्युष रंजन

मेडिकल डायरेक्टर एवं सीनियर कंसल्टेंट  
एएसजी सुपरस्पेशलिटी नेत्र चिकित्सालय  
वाराणसी, उत्तर प्रदेश

अपॉइंटमेंट के लिए 980 7988 146 पर व्हाट्सएप कीजिए