

Eye care: साठ के बाद ऐसे रखें आंखों का ख्याल; नियमित मोतियाबिंद की जांच करवाएं, पढ़ें विशेषज्ञ की सलाह!

Fri, Jun 06, 2025, 10:00 AM



Source : Hamara Mahanagar Desk

Eye health: बुजुर्गों में दृष्टि संबंधी समस्याएं आम हैं। मोतियाबिंद बुजुर्गों में अधिक आम है और इससे दृष्टि काफी कम हो सकती है। नियमित जांच से इस स्थिति का जल्द निदान करने और भविष्य की जटिलताओं को रोकने में मदद मिल सकती है। इस लेख के माध्यम से आंखों की देखभाल के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए गए हैं।

इस संबंध में मुंबई के अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल के नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. नुसरत बुखारी ने कहा कि बढ़ती उम्र के साथ आंखों में बदलाव आते हैं। जिसका असर व्यक्ति की दृष्टि की गुणवत्ता पर पड़ता है। उम्र से संबंधित सबसे आम नेत्र विकारों में से एक मोतियाबिंद है। मोतियाबिंद आंख के सामान्य रूप से पारदर्शी क्रिस्टलीय कर्णों (लेंस) का बादल जैसा संचय है। मोतियाबिंद को अक्सर बुढ़ापे की समस्या के रूप में देखा जाता है। हालांकि, इसे नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

याद रखें, 60 साल के बाद नियमित मोतियाबिंद की जांच अच्छी दृष्टि और जीवन की गुणवत्ता बनाए रखने में मदद करती है। प्रारंभिक निदान समय पर प्रबंधन की अनुमति देता है, जटिलताओं और अनावश्यक पीड़ा से बचाता है। मोतियाबिंद की सर्जरी, जो सुरक्षित और अत्यधिक प्रभावी है, ज्यादातर मामलों में स्पष्ट दृष्टि बहाल करती है। लेकिन इसका शुरुआती चरणों में निदान करना ज़रूरी है, जो कि नियमित नेत्र परीक्षण के ज़रिए ही संभव है।

शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षण

मुंबई के लीलावती अस्पताल के नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. सुनील मोरेकर ने बताया कि मोतियाबिंद के शुरुआती चरणों में, कई लोगों को दृष्टि में कोई कमी नज़र नहीं आती और कुछ लोगों को उम्र बढ़ने या रोशनी के संपर्क में आने के कारण दृष्टि में मामूली बदलाव का अनुभव होता है। हालांकि, जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, धुंधला दिखाई देना, रोशनी में चमक या प्रभामंडल, रंग फीका पड़ना, प्रिस्क्रिप्शन चश्मे में बार-बार बदलाव और रात में देखने में कठिनाई जैसे लक्षण अनुभव किए जा सकते हैं।

इन लक्षणों को नज़रअंदाज़ करने से धीरे-धीरे दृष्टि कम हो सकती है, जिसका असर पढ़ने, गाड़ी चलाने और चेहरे पहचानने जैसी दैनिक गतिविधियों पर पड़ सकता है। इसलिए, डॉक्टर की सलाह के अनुसार समय-समय पर मोतियाबिंद की जाँच करानी चाहिए। मोतियाबिंद के शुरुआती चरणों में कोई खास समस्या नहीं होती। शुरुआत में, यह धुंधलापन लेंस के केवल एक छोटे से हिस्से को प्रभावित करता है। हालांकि, यह धुंधलापन धीरे-धीरे बढ़ता जाता है और लेंस काफ़ी हद तक प्रभावित होता है। जिससे दृष्टि प्रभावित होती है।

हमारी आँखों में 'छवि' बनने से पहले प्रकाश तीन परतों से होकर गुजरता है। पहली परत कॉर्निया, दूसरी परत कॉर्निया के पीछे का लेंस और तीसरी परत रेटिना होती है। फिर, जब प्रकाश की किरणें रेटिना से टकराती हैं, तो संकेत मस्तिष्क तक जाता है और हम 'छवि' देखना शुरू कर देते हैं।

उम्र बढ़ने या किसी अन्य कारण से, दूसरी परत लेंस में मौजूद फाइबर सफेद होने लगते हैं और प्रकाश किरणों को रेटिना तक पहुँचने से रोकते हैं। इससे मरीजों को धुंधला दिखाई देने लगता है। जब दृष्टि दैनिक गतिविधियों में बाधा उत्पन्न करती है, तो सर्जरी सबसे अच्छा विकल्प है। वर्तमान में, मोतियाबिंद सर्जरी तेज़, न्यूनतम आक्रामक और अत्यधिक सफल है। इसलिए शुरू से ही अपनी आँखों का ख्याल रखें।

अपनी आँखों का 'इस' तरह से ख्याल रखें

अपनी आँखों का ख्याल रखना ज़रूरी है। इसलिए, अगर आप चश्मा नहीं पहनते हैं, तो भी नियमित रूप से आँखों की जाँच करवाएँ।

जब आप धूप में बाहर हों तो धूप का चश्मा पहनें।

मधुमेह और उच्च रक्तचाप को ठीक से नियंत्रित करें, क्योंकि वे आँखों की समस्याओं को आमंत्रित कर सकते हैं।

पत्तेदार सब्जियों, विटामिन सी और ओमेगा-3 से भरपूर संतुलित आहार लें। पर्याप्त पानी पीकर हाइड्रेटेड रहने की कोशिश करें। धुंधली दृष्टि या सूरज की रोशनी के प्रति असहिष्णुता जैसे लक्षणों के बारे में डॉक्टर से सलाह लें। डॉ. बुखारी ने बताया कि नियमित रूप से आँखों की जांच को प्राथमिकता देकर 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोग अपनी दृष्टि की रक्षा कर सकते हैं और अच्छी गुणवत्ता वाला जीवन जी सकते हैं।



LATEST UPDATES

Fri, Mar 13, 2026, 12:45

UPPSC 2026: यूपीपीएससी की एपीओ परीक्षा 22 मार्च को!
प्रयागराज, अलीगढ़, बरेली,
गोरखपुर, कानपुर नगर, लखनऊ,

Fri, Mar 13, 2026, 12:37

एटीएस ने दो नाबालिगों के खिलाफ पेश किया 1000 पत्रों का चालान! आतंकी संगठन इस्लामिक

Fri, Mar 13, 2026, 12:29

बक्सर : RPF और GRP का कार्रवाई! ट्रेन में चोरी कर