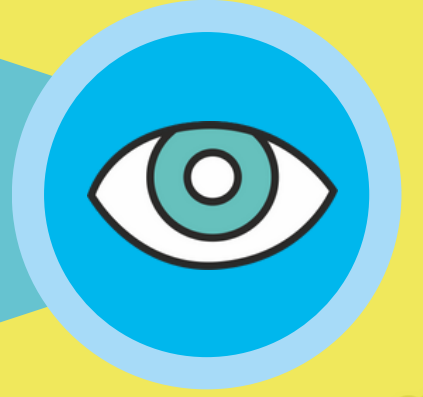




नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

दृष्टि-दोष (देखने में समस्या)

दृष्टि दोष किसी व्यक्ति के पास या दूर की वस्तुओं को देखने की क्षमता में रुकावट डालता है, जिससे रोजाना के कामों में रुकावट आती है।



Myopia



Hyperopia



Astigmatism



Presbyopia

अपवर्तक त्रुटियों (रिफ्रैक्टिव कमियों) के प्रकार

जिसका उम्र से संबंध नहीं है

निकट दृष्टिदोष (मायोपिया), दूर दृष्टिदोष (हाइपरोपिया),
दृष्टि वैषम्य (एस्टिग्मेटिस्म)

जो उम्र से संबंधित है

जरादूरदृष्टि (प्रेसबायोपिया)

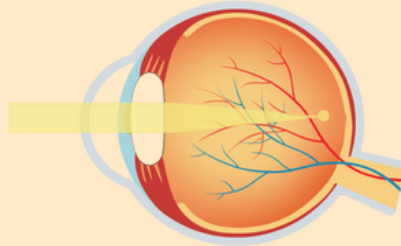


नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

सामान्य दृष्टि दोष

निकट दृष्टि दोष (मायोपिया)

मायोपिया, जिसे आमतौर पर दूर की कमजोर नज़र (निकट दृष्टि दोष) के रूप में जाना जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें दूर की चीज़ों को साफ तरह से देखने की क्षमता कम हो जाती है।



मायोपिया के लक्षण

- धुंधली दूर दृष्टि
- दूर की चीज़ों को ध्यान से देखने पर दिक्कत होना
- आँखों में तनाव और सिरदर्द

मायोपिया का उपचार

- "-" लेंस का चश्मा (कॉन्केव लेंस)
- कॉन्टेक्ट लेंस
- रिफ्रेक्टिव और लेसिक सर्जरी

अपनी आँखों का ख्याल रखें।
आज ही जांच करवाएं!



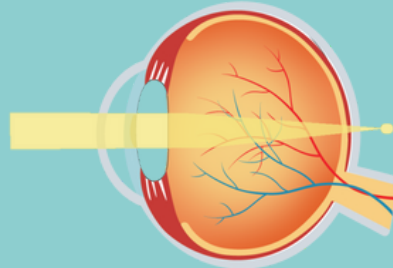


नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

सामान्य दृष्टि दोष

दूर दृष्टिदोष (हाइपरोपिया)

हाइपरोपिया, या दूर दृष्टिदोष, एक ऐसी स्थिति है जहां पास की वस्तुएं धुंधली दिखाई देती हैं।



हाइपरोपिया के लक्षण

- पास की नज़र कमज़ोर होना
- सिरदर्द
- लंबे समय तक नज़दीकी काम करने से आँखों में तनाव रहना

हाइपरोपिया का उपचार

- "+" लेंस वाला चश्मा (कॉन्वेक्स लेंस)
- कॉन्टेक्ट लेंस
- रिफ्रेक्टिव और लेसिक सर्जरी



अपनी आँखों का ख्याल रखें।
आज ही जांच करवाएं!

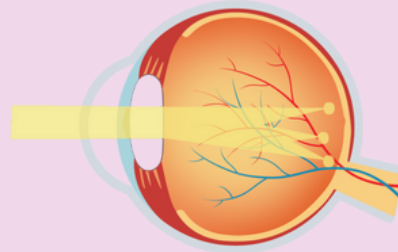


नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

सामान्य दृष्टि दोष

एस्टिग्मेटिस्म (दृष्टिवैषम्य)

एस्टिग्मेटिस्म एक अनियमित आकार के कॉर्निया के होने से होने वाली आँखों की समस्या है।



एस्टिग्मेटिस्म के लक्षण

- धुंधली या खराब दृष्टि
- सिरदर्द
- दूर की चीज़ों को देखने के लिए आँखें मीचना

एस्टिग्मेटिस्म के लिए उपचार

- बेलन के आकार के (सिलिंड्रिकल) लेंस वाला चश्मा
- कॉन्टेक्ट लेंस
- लेसिक उपचार

अपनी आँखों का ख्याल रखें।
आज ही जांच करवाएं!



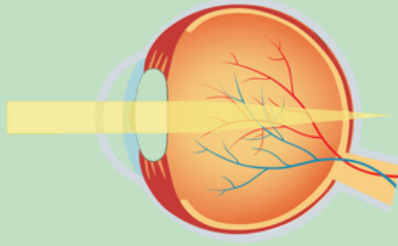


नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

सामान्य दृष्टि दोष

प्रेस्बायोपिया

प्रेस्बायोपिया उम्र से संबंधित एक दृष्टिदोष है, जिसमें आँखों के लेंस की समंजन क्षमता (लेंस के सिकुड़ने और फैलने की क्षमता) में कमी आ जाती है और पास की वस्तुएं साफ दिख नहीं पाती हैं।



प्रेस्बायोपिया के लक्षण

- पास की चीजों को ध्यान से देखने पर धुंधलापन
- लंबे समय तक काम करने या पढ़ने के दौरान आँखों में तनाव
- पास की चीजों को ध्यान से देखने पर सिरदर्द

प्रेस्बायोपिया का उपचार

- इसे एक साधारण पढ़ाई वाले चश्मे से ठीक किया जा सकता है



अपनी आँखों का ख्याल रखें।
आज ही जांच करवाएं!



नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

स्वस्थ आँखों के लिए भोजन

हरे और पीले रंग के फल और सब्जियां खाएं

हरा



पालक



पत्तागोभी



खीरा



शिमला मिर्च



अंगूर

पीला



पपाता



गाजर



आम



शकरकंद



केला



नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

आँखों की सुरक्षा और देखभाल के टिप्स।

क्या आप अपनी आँखों की देखभाल कर रहे हैं?

- लैब की नुकिली चीज़ों और कैमिकल को सावधानी से संभालें।
- अपनी आँखों को तेज़ धूप और ग्रहण से बचाएं।
- अगर आँखों में कुछ चला जाए तो अपनी आँखों को पानी से धोएँ और किसी बड़े को बताएँ।
- अच्छी रोशनी में पढ़ें, न कम और न ज़्यादा उजाले में।
- टीवी से 10 फीट की दूरी पर बैठें और कमरे में ठीक-ठाक रोशनी रखें।
- हर 30 मिनट में अपनी आँखों को आराम देने के लिए ब्रेक लें।
- अगर आपकी आँखें लाल हैं, उनमें दर्द हो रहा है या धुंधला दिख रहा है तो अपने माता-पिता को बताएँ।
- अपनी आँखों को साफ़ रखने के लिए गीले कॉटन बॉल (रूई के फाहे) से धीरे से पोंछ लें।

बेहतर और स्वस्थ आँखों के लिए इन टिप्स का हर दिन पालन करें।



नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

अपने चश्मे की देखभाल कैसे करें?

- नहाने या सोने के अलावा हमेशा चश्मा पहनें।
- खरोंचों से बचाने के लिए अपने चश्मे को केस (डिब्बी) में रखें।
- खरोंचों से बचाने के लिए, अपने चश्मे के लेंस को केस में ऊपर की तरफ रखें।
- अपने चश्मे को पानी से धो लें और धीरे से रगड़ें।
- चश्मे को हवा में सुखाएं या सफ़ाई के लिए मुलायम कपड़े का इस्तेमाल करें।
- दोनों हाथों से चश्मे को सावधानी से पकड़ें।

साफ़ देखने के लिए अपने चश्मे का ख्याल रखें!