

# આંખોની સાચી સંભાળ

— અનુ: મીરાં ત્રિવેદી



સદ્વિચાર પરિવાર

- આંખોની સાર સંભાળ
- શિશુવિહાર ભાવનગરના સૌજન્યથી

- પ્રકાશક :  
સહવિચાર પરિવાર  
દરિયાપુર ટાવર સામે,  
અમદાવાદ
- પ્રત :  
મૂલ્ય રૂ. ૩૦
- મુદ્રક : મધુરમ ટાઇપ સ્ટ્રીટ, દૂધચર રોડ, અમદાવાદ-૧

આ પુસ્તિકા છપાવીને વહેંચવી હોય તો જણાવજો.

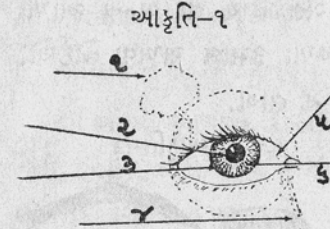
સહવિચાર પરિવારનું સભ્યપદ  
આજીવન સભ્ય : રૂ. ૪૦૧  
સ્વજન સભ્ય : રૂ. ૫૦૧  
મુરખી સભ્ય : રૂ. ૧૦૦૧  
વિશિષ્ટ સેવા સભ્ય : રૂ. ૫૦૦૧

સુવિચાર માસિકનું લવાજમ

૧ વર્ષ : રૂ. ૧૫ વિદેશમાં સી મેઈલથી : રૂ. ૪૦  
૩ વર્ષ : રૂ. ૪૦ વિદેશમાં સી મેઈલથી : રૂ. ૧૦૦

આપના સ્વજનો-મિત્રોને સંસ્થાનું સભ્યપદ સ્વીકારવા  
ભલામણ કરજો.

## આંખોની સાર-સંભાળ



આકૃતિ-૧

૧. અશ્રુગ્રંથિ, ૨. કીકી
૩. કૃણ્ણમંડળ, ૪. આંખથી નાક સુધીની અશ્રુનળી,
૫. નેત્રાવરણની પાછલી કિનારી, જે આંખમાંના સફેદ ભાગને આવરે છે.

૬. કીકી તથા કૃણ્ણમંડળને આવરી લેતું પારદર્શક પટલ.

### □ આંખોની સારી રીતે સંભાળ કેમ લેવી ?

આપણી આંખો એ શરીરનો અત્યંત નાજુક અવયવ છે. તેની સંભાળ લેવી અતિ આવશ્યક છે. જો બરાબર ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો આંખના રોગોનો ચેપ ઝડપથી ફેલાય છે.

૧. ચોખ્ખા પાણીથી આંખો ધોઈને

આકૃતિ-૨

સ્વચ્છ રાખવી. રાત્રે સૂતાં પહેલાં આંખો ધોવાથી આંખમાં પડેલ આખા ય દિવસ દરમિયાનનો કચરો કે ધૂળ સારી રીતે દૂર થઈ જાય છે.

૨. આંખો ધોયા બાદ તેને લૂછવા

માટે હંમેશાં સ્વચ્છ, સફેદ કપડાનો કટકો વાપરવો. આંખો લૂછવા માટે સાડી, ઘોતી કે પહેરેલ

વસ્ત્રની ખાંચનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે તેનાથી આંખોના ચેપી રોગો ફેલાવાની શક્યતા રહે છે.





૩. દરેક વ્યક્તિએ આંખો લૂછવા માટે પોતાનો ગુદો, વ્યક્તિ-ગત રૂમાલ કે ટુવાલ કે કાપડનો ટુકડો રાખવો જોઈએ. જો એક આંખમાં ચેપ લાગેલ હોય તો બન્ને આંખો લૂછવા માટે ગુદા ગુદા ચોખ્ખા રૂમાલ રાખવા જોઈએ, જેથી બીજી આંખને ચેપ ન લાગે.

૪. બીજાની આંખમાં કાજળ

આકૃતિ-૩

કે સુરમો આંખની વખતે, આંખનાર વ્યક્તિએ દરેક



માટે જુદી જુદી આંગળીનો ઉપયોગ કરવો. કાજળની ડબ્બીનું ઢાંકણ પણ બરા-

બર બંધ કરવું જોઈએ, જેથી તેમાં કચરો કે ધૂળ ન જાય.

૫. આંખ ઉપર કે અંદર કંઈ પણ ચેપ લાગ્યાની શંકા પડે તો તરત જ આરોગ્ય નિરીક્ષકને બતાવવું. અજાણી-બજારુ દવાનો ઉપયોગ ન કરવો. તેમ કરવાથી કદાચ સ્થિતિ વધુ ગંભીર બનવાનો સંભવ રહે છે, જેનું પરિણામ 'અંધાપો' હોઈ શકે.

૬. ઘેરા લીલા રંગનાં શાકભાજી; જેવાં કે પાલક, સ્પીનાક, મેથી, તાંદળજી, સળગવાનાં પાન અને ફળો; જેવાં કે પપૈયું, કેરી, ગાજર વગેરે ખાવાં જોઈએ. આ બધાંની અંદર વિટામિન 'એ' સારી

આકૃતિ-૪



માત્રામાં હોય છે, જે આંખ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વિટામિન 'એ' સ્તાંધળાપણું આવતું અટકાવવામાં અને મટાડવામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે.

□ ભયજનક ચિહ્નો :

આંખ આપણા શરીરનો અત્યંત નાજુક અવયવ છે. તેની સંભાળ લેવી અત્યંત આવશ્યક છે. આંખોમાં જો નીચેનાં ભયાનક ચિહ્નો દેખાય તો તરત જ ડાક્ટરી સારવાર લેવી :

૧. આંખના ગોળ ભાગમાં જો કોઈ ઘા કે ચીરો પડે તો.
૨. આંખના ડોળા પરના પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા) ઉપર કોઈ પીડાદાયક ભૂખરી ફોડકી થાય અને પડળ જો લાલ થઈ જાય તો (કોર્નિયલ અલ્ડસર).
૩. આંખની અંદર જો અત્યંત પીડા થાય તો (મોટે ભાગે આઈરાઈટીસ કે ઝામર નામના રોગોમાં આવું થાય છે)
૪. જ્યારે આંખ કે માથાના દુખાવાથી બન્ને આંખોની કીકીઓના કદમાં ફેરફાર જણાય.

આકૃતિ-૫



મગજમાં થયેલ ઇજાથી, આંખમાં થયેલ કોઈ ઇજાથી, ઝામર કે આઈરાઈટીસ જેવા રોગોના પરિણામે

આંખોની કીકીના કદમાં ફેરફાર થાય છે.

૫. જ્યારે એક કે બન્ને આંખોમાં દૃષ્ટિ ઓંખી થવા લાગે.
૬. આંખનો કોઈ પણ રોગ જો જતુનાશક દવા કે મલમ લગાડવાથી પણ પાંચ કે છ દિવસમાં ન મટે.

### □ આંખોમાં થતી ઇલાજો :

આંખના ડોળામાં થતી કોઈ પણ ઇલાજ જોખમી ગણી શકાય, કારણ કે તેનાથી કદાચ અંધાપો પણ આવી શકે.

આંખના પારદર્શક પટલ પર થયેલી નાનકડી ઇલાજ પણ વધુ વકરવાની શક્યતા રહેલી છે. જે પૂરતી સંભાળ ન લેવામાં આવે તો દષ્ટિ જોખમવાની શક્યતા રહે છે.

નોંધ : પારદર્શક પટલ = કોર્નિયા. કોર્નિયામાં કીકી તથા કૃષ્ણમંડળ બંનેનો સમાવેશ થાય છે.

જે આંખને થયેલ ઘા ખૂબ જ ઊંડો હોય અને ઉપરના સર્કેલ આવરણને વીધી નીચેના કાળા આવરણને સ્પર્શતો હોય તો સ્થિતિ ઘણી જ ભયજનક ગણાય.

આંખોમાં ઝોંકો કે મુક્કો વાગી જવાથી આંખમાં લોહી ભરાઈ જાય તોપણ સ્થિતિ ભયંકર ગણાય. જે થોડા દિવસ પછી આંખોમાં સતત પીડા ઊપડે તોપણ સ્થિતિ ભયજનક ગણાય. કારણ કે જલદ ઝામર (એક્યુટ ગ્લુકોમા) થવાની આગાહી છે.

આંખોમાં નીચેનાં કારણોથી ઇલાજ થઈ શકે :

\* ફટાકડા ફોડતી વખતે જે બરાબર ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો આંખોને કાયમી નુકસાન થવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે.

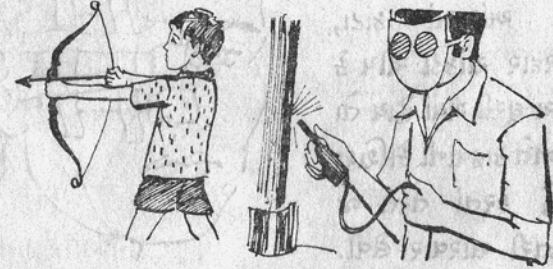
આકૃતિ-૬



\* 'ગિલ્લી-દંડા' ની પ્રચલિત રમત પણ આંખને ઇલાજ પહોંચાડી શકે છે. લાકડાની બનેલ ગિલ્લીના બંને ખૂણા ખૂબ આણીદાર હોય છે. જે તે આંખમાં વાગે તો નુકસાન થવાની પૂરી શક્યતા છે.

\* જે તીર અને કામકાનો બરાબર ઉપયોગ કરતાં કે બરાબર પકડતાં ન આવડે તોપણ આંખને ઇલાજ પહોંચવાની ઘણી શક્યતા છે.

આકૃતિ-૭



\* વેલ્ડિંગ કરતી વખતે જે ચાક્કસ પ્રકારના ઘેરા રંગના કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવામાં ન આવે તો તણખા ઊડવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.

\* રસાયણના પ્રયોગો કરતી વખતે જે બરાબર ધ્યાન દેવામાં ન આવે તો આંખોને નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

\* ઝોંકો કે મુક્કો વાગવાથી પણ આંખોને ઇલાજ પહોંચે છે.

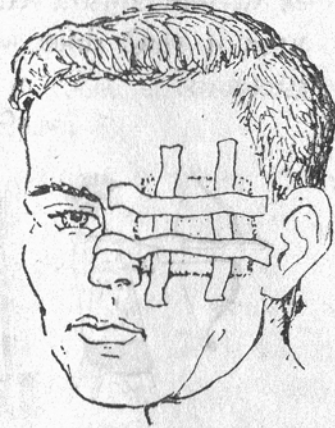
ઉપચાર :

\* જે વ્યક્તિ ઇલાજ પામેલ આંખ વડે પણ સારું જોઈ શકે તો આંખમાં કોઈ જંતુનાશક મલમ આંજ કે દવા નાખી, આંખને જાડા પણ સુંવાળા પાટાથી પટ્ટીઓની મદદથી ઢાંકી દેવી. જે એક-બે દિવસમાં સારું ન થાય તો પછી



દાકતરી મદદ લેવી.

- \* જો વ્યક્તિ ઈન્ન પામેલ આંખ વડે ખરાબર ન જોઈ શકતી હોય તો, જો આંખમાં થયેલ ઘા ઘણો જાડો હોય તો અથવા આંખના પાર-દર્શક પટલ પાછળ લોહી જોવા મળે તો, સ્વચ્છ પાટાથી આંખ ઢાંકી તરત જ દાકતરી મદદ લેવી.
- \* જો આંખમાં કાંટા, ધારદાર સાંકડી ચીપ કે કચ્ચ ઘૂસી ગયાં હોય તો તે જાતે કાઢવાની કોશિશ નહિ કરતાં તરત જ દાકતરી સારવાર લેવી.



આકૃતિ-૮

ઇન્ન ન થાય તે માટેની સાવચેતી :

- \* રસોઈ કરતી વખતે તાપ કે

અગ્નિથી દૂર રહેવું.

- \* વેહિંડગ કરતી વખતે ચોક્કસ ઘેરા રંગના કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવાં.

- \* રસાયણ-પ્રયોગો કર્યા બાદ હાથ તરત જ ધોઈ નાખવા.

- \* જ્યાં બાળકો રમતાં હોય તેવાં સ્થળોનાં વૃક્ષોની નીચેની ડાળીઓ કાપી નાખવી, જેથી બાળકોની આંખોને તે ઈન્ન ન કરે.

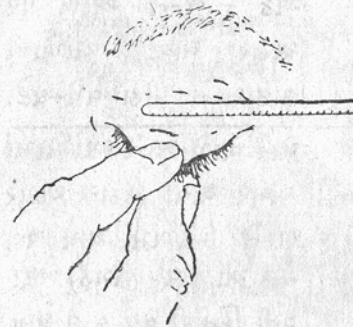


આકૃતિ-૯

### □ આંખમાંથી ધૂળનું કણું કેમ કાઢવું :

ઘણી વાર આપણી આંખમાં ધૂળ કે કચરાનું કણું પડતું હોય છે, જે આપણે સ્વચ્છ પાણી કે સ્વચ્છ રૂમાલના ખૂણા વડે

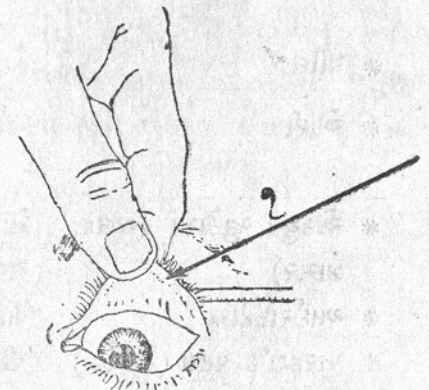
આકૃતિ-૧૦ A



કે રૂ વડે કાઢી નાખીએ છીએ. આ કણું આંખના ઉપરના પોપચાના અંદરના ભાગમાં હોય તો તે જોવા માટે પાતળી સળી ઉપર પોપચું ચઢાવીને જોવું.

આ કણું મોટા ભાગે ઉપરના પોપચાના ખૂણાના પોલા ભાગમાં જોવા મળે છે. તેને સ્વચ્છ કપડાના ખૂણા વડે દૂર કરવું. જો તમે કણાને સહેલાઈથી ન કાઢી શકો તો આંખમાં જંતુનાશક દવા કે મલમ આંજી આંખને સ્વચ્છ પાટાથી ઢાંકી દઈ દાકતરી મદદ લેવી.

આકૃતિ-૧૦ B



### □ પીડા આપતી લાલ આંખો થવાનાં કારણો :

ઘણાં કારણોથી પીડા આપતી લાલ આંખો થાય છે. નીચેના કોઠા પરથી કારણોની ખબર પડશે :-

બહારની વસ્તુઓ [જેવી કે ધૂળ, કચરો] આંખમાં નાંચ.

મોટા ભાગે એક આંખમાં જ અસર થાય, આંખોની લાલાશ ને હુખાવો વધે-ઘટે.

દાઝવાથી અથવા હાનિકારક દ્રવ્યોથી.

એક કે બન્ને આંખ પર અસર થાય. આંખોની લાલાશ ને પીડા વધે-ઘટે.

\* સૂઝેલી આંખો (આંખો આવવી.)

મોટે ભાગે બન્ને આંખોમાં અસર થાય. (કદાચ અસર બન્ને આંખમાં થાય પણ એક આંખ વધુ બગડે) બહારની કિનારી વધુ લાલ થાય. હુળવી બળતરા થાય.

આકૃતિ-૧૧

\* ખીલ

\* ચોરી



\* એકચુટ ગ્લુકોમાં (જલદ ઝાંમર)

મોટા ભાગે એક આંખમાં થાય. પારદર્શક પટલ નજીકનો ભાગ વધુ લાલ થઈ નાંચ. પીડા ઉત્તરોત્તર વધે.

આકૃતિ-૧૨

\* આંધારાંધી

\* પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા) પર ચીરો કે ચાંદું



લાલ-પીડા આપતી આંખોની સારવાર તે થવા પાછળનું કારણ જાણ્યા બાદ વધુ સારી રીતે થઈ શકે. કોઠામાં આપેલ દરેક શક્યતા તપાસી જોવાથી રોગની સારવાર તરત કરી શકાય છે.

□ લાલ આંખો - સૂઝેલી આંખો -

આંખ આવવી [કન્જક્ટીવાઈટીસ]:

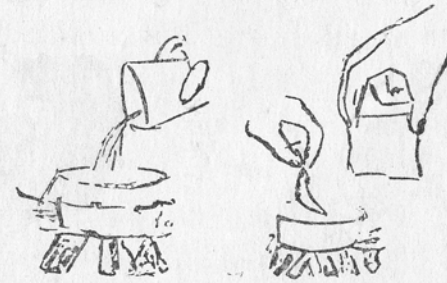
આ રોગના ચેપથી આંખો લાલ થઈ નાંચ છે. એક કે બન્ને આંખોમાં પરુ-પસ નીકળીને હુળવી બળતરા પણ થાય. આંખની ઉપરની કિનારી વધુ લાલ થઈ નાંચ છે. આંખોમાંથી પાણી પણ ઝરે છે. ભાંધમાં ઘણી વાર આંખોનાં પોપચાં એકબીજા સાથે સખત ચોંટી નાંચ છે.

ઉપચાર :

આંખમાંથી પરુ કેમ સાફ કરવું : એક પ્યાલો ભરીને પાણી લઈ, તેમાં ચપટી મીઠું નાખી તેને ઉકાળવું. પછી તેને નવશેકું થવા દેવું. બીજા કપમાં વાટકીમાં સ્વચ્છ કાપડના ટુકડા પણ ઉકાળવા અને તે પણ ઠંડા પડવા દેવા.

આકૃતિ-૧૩ A

આકૃતિ-૧૩ B



જે વ્યક્તિને આ રોગ થયો હોય તેને પ્રથમ જમીન



પર સૂઈ જવા કહેવું. જમીનની તરફ સારી (રોગવિહીન) આંખ રહે તેમ સૂવા કહેવું. સારવાર કરનારે પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીથી પ્રથમ સાફ કરવા. એક કપમાં નવશેકું પાણી લઈ સારી આંખના નાક તરફના ખૂણા તરફથી પાણી રેડવું. નીચે પડતું પાણી—ખરાબ પાણી એક વાસણમાં એકઠું કરવું. વાસણ આંખ નીચે રાખવું.

આકૃતિ-૧૩ C



આંખ બંધ કરી દેવી. પછી ઉકાળેલ કાપડના ટુકડાથી લૂછી નાખવી. નાક બાજુના ખૂણાથી કાન તરફના ખૂણા તરફ હાથ બાય તેમ આંખ લૂછવી. બીજી આંખ માટે એ જ કાપડનો ટુકડો ન વાપરવો. ગંદું પાણી ફેંકી દેવું.



આકૃતિ-૧૪



પછી માથું બીજી તરફ ફેરવવું, જેથી રોગયુક્ત આંખ જમીન તરફ રહે. બન્ને પોપચાં ખરાબર ઉઘાડવાં. જો તે બન્ને

સખત ચોંટી ગયેલાં હોય તો જોર કરી ખોલવાં નહીં. ઉકાળેલ નમકવાળા નવશેકા પાણીથી આંખ ભીની કરવી, જેથી સખત બનેલ પરુ ઢીલું થશે. પરિણામે પોપચાં આપમેળે ખૂલશે. પછી જેમ રોગ વિનાની આંખ ઘોઈ હતી તેમ આ આંખ ઘોવી. બીજા ઉકાળેલ કાપડના ટુકડા વડે આંખ લૂછવી.

નીચેનું પોપચું ખોલીને તેમાં ૨૦ ટકા સલ્ફાસેટા-માઈડનાં આંખનાં ટીપાં બે કે ત્રણ નાખવાં. ટીપાં આંખ નીચેના પોપચાના અંદરના પોલાણમાં પડે તેમ નાખવાં. ટીપાં આંખ બહાર નાખવાનો કશો અર્થ નથી. જ્યાં સુધી આંખ સારી ન થાય ત્યાં સુધી દર દસ મિનિટે આમ ટીપાં નાખતાં રહેવું. દિવસમાં એક કે બે વાર આ ટીપાં રોગ વગરની આંખમાં પણ નાખવાં.

રોગ થતો અટકાવવા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

આંખ આવવાનો આ ચેપી રોગ એક વ્યક્તિ પરથી બીજી વ્યક્તિ પર ઝડપથી ફેલાય છે. જો જલદી સારવાર કે કાળજી ન લેવામાં આવે તો તે ઝડપથી પ્રસારે છે. તેને અટકાવવા માટે :

- \* જે બાળકની આંખો સૂઝી ગઈ હોય કે આંખ આવી હોય તેને બીજા બાળક સાથે રમવા કે સૂવા ન દેવું.
- \* દરેક વ્યક્તિએ પોતાના અલગ ટુવાલ અને રૂમાલ વાપરવાં. જેની આંખ આવી હોય તે વ્યક્તિનો રૂમાલ કે ટુવાલ બીજાઓએ ન વાપરવા.
- \* આંખોને સ્પર્શ કર્યા બાદ હાથ ઘોઈ નાખવા.
- જો આંખ આવી હોય તો : (કન્જક્ટીવાઈટીસ)
- \* નહેર કે તળાવમાં સ્નાન ન કરવું.

\* જાહેર સ્થળોમાં કે ગીચ વસ્તીમાં ન જવું.

\* જો શક્ય હોય તો ઘેરા રંગના કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવાં.

□ ખીલ (TRACHOMA)

કન્જકટીવાઈટીસ રોગનું લાયકર સ્વરૂપ એટલે ખીલ. તે મટતાં મહિનાઓ કે વર્ષો પણ ચાલ્યાં જાય છે. જો તેની સારવાર વહેલી તકે ન લેવામાં આવે તો તે અંધાપામાં પણ પરિણમે છે. તે સ્પર્શ દ્વારા અને માખીઓ દ્વારા ફેલાય છે. ગીચ વસ્તીમાં રહેતાં ગરીબ લોકોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

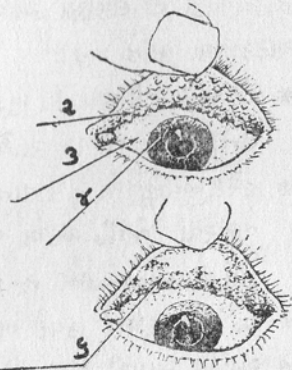
ચિત્રો :

૧. કન્જકટીવાઈટીસ રોગનાં સામાન્ય લક્ષણો, જેવાં કે આંખ લાલ થવી, આંખમાંથી પાણી ઝરવું વગેરેથી જ આ રોગની શરૂઆત થાય છે.

૨. મહિના કે તેથી વધુ સમય બાદ ઉપરના પોપચાના અંદરના ભાગમાં આછા ભૂખરા રંગની ફોડકી જેવી ગાંઠો ઊપસી આવે છે. આકૃતિ ૧૦A-માં બતાવ્યા મુજબ પોપચાને ઊંચું કરવાથી આ ગાંઠો જોવા મળશે.

૩. આંખમાં સફેદ ભાગ થોડો સૂજી જાય છે.

આકૃતિ-૧૫

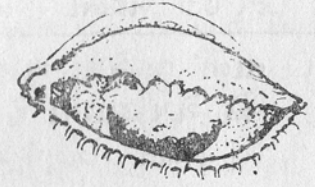
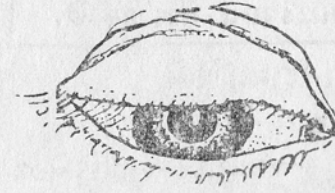


૪. ચોક્કસાઈથી જોવાથી કે સૂક્ષ્મદર્શક કાચ વડે જોવાથી માલૂમ પડશે કે પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા)ની ઉપલી કોર ભૂખરી થયેલ છે અને તેમાં નાની નાની લોહીની નસો (વેનસ) જોવા મળશે.

૫. આવી ફોડકીઓ અને લોહીની નસો, બન્ને વસ્તુ આંખમાં દેખાય એટલે તે સર્વે ખીલનાં ચિહ્નો છે તેની જાણ થાય છે.

૬. આ ફોડકીઓ કે ગાંઠો વિલીન થતાં ઘણાં વરસો જાય છે ને તેની જગ્યાએ સફેદ ડાઘા રહે છે.

આકૃતિ-૧૬



આ ચીરાઓ પોપચાને વધુ બંધ કરે છે અને આંખ ખૂલતી અટકાવે છે.

અથવા તો આ ચીરાઓ પોપચાને સીધી આંખ ઉપર લાવી દે છે, જેથી તે કોર્નિયા સાથે ઘસાયા કરે છે. પરિણામે અંધાપો આવે છે.

ખીલની સારવાર :

૨૦ ટકા સલ્ફાસેટામાઈડનાં આંખનાં ટીપાં આંખની અંદર દિવસમાં ત્રણ વાર એક મહિના સુધી નાખવાં. જો તેનાથી સારું ન થાય તો ટેટ્રાસાઈક્લીન આંખનો મલમ દિવસમાં ત્રણ વાર એક મહિના સુધી આંખવો. સંપૂર્ણ



રોગમુક્તિ માટે સદૈનામાઈડ કે ટેટ્રાસાઈકલીનું દવાનું મિશ્રણ કે ટીકડીઓ દસ દિવસ કે બે અઠવાડિયાં સુધી લેવાં. રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

ખીલની વહેલી અને સંપૂર્ણ સારવાર આ એપી રોગનો ખીલ વ્યક્તિઓમાં થતો ફેલાવો અટકાવે છે. જેને ખીલ થયા હોય તેની સાથે રહેતી વ્યક્તિઓએ, ખાસ કરીને બાળકોએ તેમની આંખોની વારંવાર તપાસ કરાવવી અને રોગનાં કંઈ પણ લક્ષણો જણાય તો વહેલી તકે ઉપચાર કરાવવો. સ્વચ્છતા વિશે જે સૂચના આ પ્રકરણમાં આગળ આપેલ છે તેને અનુસરવું તે વાત, આ રોગ માટે ખૂબ અગત્યની છે.

સ્વચ્છતા ખીલના રોગને મટાડવામાં મદદ કરે છે.

□ તાજાં જન્મેલાં બાળકોની આંખોને જો એપ લાગ્યો હોય હોય તો :

[ નવજાત શિશુઓમાં કન્જકટીવાઈટીસ-નીચેનાં નેટલ કન્જકટીવાઈટીસ ]

જો જન્મ્યા બાદ પ્રથમ બે દિવસમાં નવજાત શિશુની આંખો સૂજીને લાલ થઈ જાય ને

આકૃતિ-૧૭

તેમાં ખૂબ પસ-પડુ થઈ જાય તો તેને ગોનોરિયા (પરમિયો) થયેલ છે તેમ સમજવું. આ રોગ બાળક માતા પાસેથી વારસામાં મેળવે છે. તેની તરત જ સારવાર થવી જોઈએ, જેથી બાળક અંધાપાનો ભોગ ન બને.



ઉપચાર :

\* ક્રિસ્ટેલાઈન પેનીસીલીનનું ઇન્જેક્શન અપાવવું અથવા ૨૫૦ મિ. ગ્રા. (૫૦૦ મિ. ગ્રા. ટીકડીનો અર્ધો ભાગ) ટ્રીપલ સલ્ફાની ટીકડીનો ભૂકો કરી, માતાના દૂધ સાથે અગર ગરમ કરેલ પાણીમાં ભેળવી એ મિશ્રણ દિવસમાં ચાર વાર એક અઠવાડિયા સુધી આપવું.

\* પેનીસીલીનનાં આંખનાં ટીપાં બતાવવાં. અર્ધા ખાલા જેટલા પાણીમાં અર્ધો ચમચો મીઠું નાખી તેને ઉકાળવું. તેને ઠંડું પાડ્યા બાદ ૧૦ લાખ યુનિટ જેટલું (ક્રીસ્ટેલાઈન) પેનીસીલીન તેમાં ઉમેરવું. આ મિશ્રણનું ટીપું બાળકની આંખમાં દર દસ મિનિટે એક કલાક સુધી નાખવું. પછી દર કલાકે છ કલાક સુધી આમ કરવું. પછી દર બે કે ત્રણ કલાકે ત્રણ દિવસ સુધી આમ કરવું.

\* ટીપાં નાખતાં પહેલાં (પાનું ૧૦, આકૃતિ ૧૪માં બતાવ્યા મુજબ) આંખમાંથી પસ તથા પડુ સાફ કરી નાખવાં.

રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

દરેક બાળકની આંખોને ગોનોરિયા રોગથી બચાવવી જોઈએ. જે બાળકની માતાને આ રોગ હોય કે તેના પિતાને પેશાબ કરતી વખતે જો બળતરા થતી હોય, તેવાં માતા-પિતાનાં બાળકને આ રોગ ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. [ ઘણી વાર માતા પોતાને ગોનોરિયા રોગ હોવા વિશે અજ્ઞાત હોય છે. ]

એક ટકો સિલ્વર નાઈટ્રેટ સોલ્યુશન (દ્રાવણ)નું ટીપું બાળક જન્મે ત્યારે એક જ વખત તેની બન્ને આંખોમાં નાખવું. જો સિલ્વર નાઈટ્રેટ ટીપાં ન હોય તો ટેટ્રાસાઈ-

કલીન આંખનો મલમ દિવસમાં ત્રણ વાર, એમ ત્રણ દિવસ સુધી આંખવે.

જો બાળક આંખના ગોનોરિયા રોગનો ભોગ બને તો માતા-પિતા બન્નેએ પણ આ રોગની સારવાર લેવી.

### □ નેત્રપટલમાં દાહ (IRITIS) :

આકૃતિ-૧૮



સાધારણ આંખ

આઇરાઇટીસ થયેલ આંખ

૧. કીકી નાની બને ને તેના કદમાં ફેરફાર થયા કરે.
૨. કીકીની આસપાસનો ભાગ લાલ થઈ જાય. સખત દુખાવો થાય. પીડા એકાએક અથવા તો ધીરે ધીરે શરૂ થાય છે. આંખમાંથી પુષ્કળ પાણી ઝરે છે. ખૂબ તીવ્ર પ્રકાશમાં આંખો ટુપે કે ખટકે છે. કન્જકટીવાઈટીસ રોગમાં જેમ પરુ થાય છે તેવું આમાં થતું નથી. દષ્ટિમાં ઝાંખપ આવે છે.

આ રોગ દાક્તરી સારવાર માગે છે. જંતુનાશક દવા આ રોગમાં મદદ નહીં કરે. દાક્તરી મદદ તાત્કાલિક મેળવવી.

### □ ઝામર (GLAUCOMA) :

આંખ પર થતા અતિશય દબાણનું પરિણામ એટલે ઝામર. તે મોટા ભાગે ચાલીસ વર્ષની ઉંમર પછી થાય છે. આ રોગ અંધાપાનું મુખ્ય કારણ ઘણી વાર બને છે. અંધાપો આવતો રોકવા માટે પણ આ રોગનાં લક્ષણો જાણી લેવાં હિતાવહ છે. ઝામરના બે પ્રકાર હોય છે :-

### (૧) જલદ ઝામર (એક્યુટ ગ્લુકોમા) :

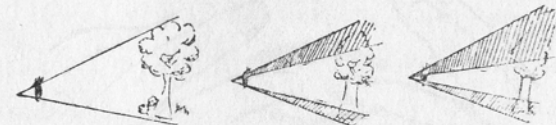
આ રોગ માથાના સખત દુખાવા કે આંખોમાં થતી સખત પીડાથી શરૂ થાય છે. આંખો લાલ થઈ જાય છે અને દષ્ટિમાં ઝાંખપ આવે છે. આંખના ગોળ ભાગને સ્પર્શ કરવાથી જણાશે કે તે આસપહાણ જેવો સખત બની ગયેલ છે. આ રોગમાં ક્યારેક બિલટીઓ થવાની પણ શક્યતા છે. આ રોગની અસરવાળી આંખની કીકી સારી આંખની કીકી કરતાં વધુ મોટી થઈ જાય છે. આ રોગનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ જો પ્રકાશ તરફ જુએ તો તેને પ્રકાશ આસપાસ રંગબેરંગી ડુંડાળાં દેખાય છે. આ ખૂબ ભયજનક લક્ષણ ગણાય.

જો તરત જ યોગ્ય સારવાર ન મળે તો જલદ ઝામર (એક્યુટ ગ્લુકોમા) થોડા જ દિવસોમાં અંધાપામાં પરિણમે. આ રોગમાં ઘણીવાર શસ્ત્ર-ક્રિયા (ઓપરેશન) પણ જરૂરી બની જાય છે. આ રોગમાં દાક્તરી સારવાર તરત મેળવવી.

### (૨) મીઠો ઝામર (ક્રોનિક ગ્લુકોમા) :

આ રોગમાં ધીરે ધીરે આંખો પર દબાણ વધે છે. મોટા ભાગે પીડા થતી નથી. દષ્ટિ ધીમે ધીમે ઝાંખી થતી જાય છે. આ રોગમાં વ્યક્તિ પ્રથમ એક બાજુથી દષ્ટિ ગુમાવતાં ધીરે ધીરે સંપૂર્ણ દષ્ટિ ગુમાવી દે છે અને ઘણી વાર વ્યક્તિને આની ખબર પણ પડતી નથી. દષ્ટિની ચારે બાજુથી તપાસ કરવાથી આ રોગ કદાચ પકડી શકાય.

આકૃતિ-૧૯



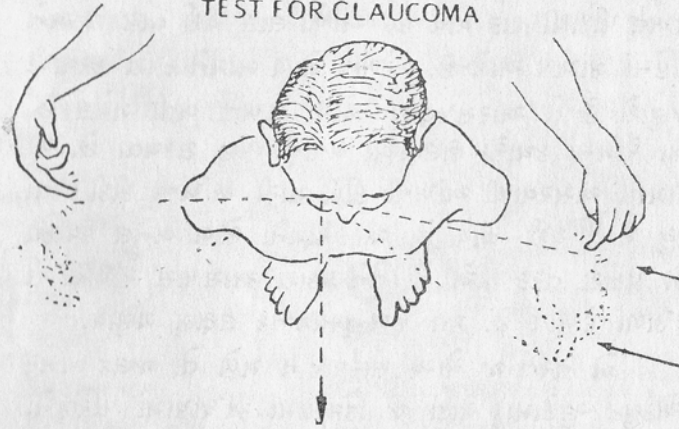
સાધારણ આંખ : ઝામરની શરૂઆત : ઝામર થયા પછી



## આમરની પરીક્ષા :

આકૃતિ-૨૦

## TEST FOR GLAUCOMA



\* એક આંખ બંધ કરી બીજી આંખે કોઈ પદાર્થ સામે સીધું જુઓ. જંને બાજુઓથી પાછળથી ધરી રાખેલી આંગળીઓને તે વ્યક્તિ પહેલી વાર ક્યારે જુએ છે તેની નોંધ લેવી.

\* સામાન્ય રીતે આંગળીઓ પહેલાં અહીંથી દેખાય છે.  
(જુઓ આકૃતિ-૨૦, તીર-૧)

\* જો આમર હોય તો આંગળીઓ જરા આગળ આવે પછી દેખાય છે. (જુઓ આકૃતિ ૨૦, તીર-૨)

આકૃતિ-૨૧



આંખો દબાવી જોવાથી પણ આમર થયેલ છે કે નહીં તે જાણી શકાય. આ રોગની શંકા જણાતાં તે વ્યક્તિને પગના પંજા તરફ જોવા કહેવું. પછી તમારે જાન્યે હાથની અંગૂઠા પાસેની આંગળીઓ (આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ) નીચે જોઈ રહેલ વ્યક્તિની આંખનાં પોપચાના ઉપરના ભાગ પર જોડવવી, એક આંગળી સ્થિર રાખી બીજી આંગળી વડે પોપચાને સહેજ દબાવવું. વધુ દબાણ કરતાં જણાશે કે આંખ બાણે આરસ માફક સખત બની ગયેલ છે. (બરાબર ખાતરી કરવા તમારી આંખને પણ ઉપર મુજબ દબાવી જોવી. સરખામણી કરવાથી તમને જણાશે કે તમારી આંખ દરદીની આંખ જેવી સખત નહીં હોય.)

આ રોગની વહેલી ખબર પડે તેમ તેની સારવાર આંખનાં ખાસ ટીપાં (પીલોકરપાઈન) દ્વારા થઈ શકે. તેનાથી અંધાપો આવતો અટકે. જે કોઈ દાકતર કે આરોગ્ય-નિરીક્ષક તમારી આંખના દબાણની અઠવાડિક તપાસ કરતા હોય તેની સૂચના મુજબ તે કહે તે માત્રામાં ટીપાં નાંખવાં. પછી કાયમ તે ટીપાં આંખમાં નાખ્યા કરવાં આવશ્યક છે.

રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

જે વ્યક્તિ ચાલીસ વર્ષ વીતાવી ચૂકી હોય અને જેમનાં સગાંવહાલાંમાંથી કોઈ આમરના રોગનો ભોગ બનેલ હોય તેણે વર્ષમાં એક વાર તો આંખ પરનું દબાણ મપાવી લેવું જોઈએ.

□ નાસૂર (DACRYOCYSTITIS) :

લક્ષણો : આંખની નીચેનો ભાગ (નાકની ઉપરની

ખાનુએ) લાલ થઈ સૂજી જવો. પીડા થવી. આંખમાંથી પુષ્કળ પાણી ઝરવું. સૂજેલો ભાગ દબાવવામાં આવે તો આંખનાં ખૂણામાંથી પરુ પણ નીકળે.

આકૃતિ-૨૧



ઉપચાર : \* ગરમ શેક લેવો.

\* જંતુનાશક આંખનાં ટીપાં કે મલમ નાખવાં.

\* પેનીસીલીન લેવું.

□ ખરાબર ન દેખાવાની તકલીફ :

જ્યારે બાળકોને ખરાબર સ્પષ્ટ ન દેખાય, અથવા વાંચતી વખતે માથું ઢુબે કે આંખો ઢુબે તો તેમણે ચશ્માં પહેરવાં જરૂરી થઈ પડે છે. તેમની આંખની તપાસ કરાવરાવવી.

મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ-

આકૃતિ-૨૩

ઓ ઉંમર થતાં નજીકની

વસ્તુઓ ખરાબર જોઈ ન

શકે તે સ્વાભાવિક છે.

આ સ્થિતિમાં વાંચવાનાં

ચશ્માં મદદરૂપ થઈ શકે.

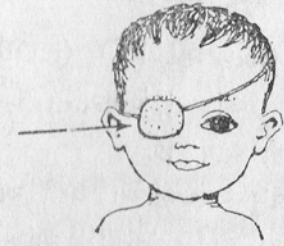


ખરાબર, યોગ્ય નંબરનાં ચશ્માં પહેરવાથી આંખને ઓછો પરિશ્રમ પડે છે અને માથાનો દુખાવો પણ અટકે છે.

□ ફાંગી આંખો અને ફરતી દષ્ટિ :

બાળકની એક આંખ ફાંગી હોય અથવા કીકી એક બાજુ હોય અને નજર બીજી બાજુ હોય તો સારી આંખને ઢાંકી દેવી.

આકૃતિ-૨૪



એક આંખ

બીજી સારી આંખ

ફાંગી હોય

...તો...

ઢાંકી દેવી

તેનાથી ફાંગી આંખને સીધું જોવાની ટેવ પડશે.

જો શક્ય હોય તો આ સારવાર બાળક છ માસનું હોય ત્યારથી શરૂ કરવી. જ્યાં સુધી ખોડવાળી આંખ ખરાબર સ્થિર, સામે જુએ તેવી ન થાય ત્યાં સુધી સારી આંખ આકૃતિમાં ખતાવ્યા મુજબ બંધ રાખવી. છ માસના બાળકને આ સારવાર ફક્ત એક કે બે અઠવાડિયાં લેવી પડે છે. પછી સાત વર્ષ સુધીનાં બાળકોને વધુ સમય લાગે છે. સાત વર્ષના બાળકને લગભગ એક વર્ષ લાગે. વધુ ઉંમરના બાળક માટે કેટલો સમય સારવાર લેવી તે દાક્તરને પૂછી લેવું.



સારી આંખને જો પ્રથમથી જ ઢાંકી દેવામાં આવે તો મોટે ભાગે બાળકની આંખની આ ખામી દૂર થાય છે.

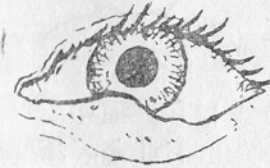
જો એક આંખ અવળી દિશામાં જ જોતી હોય તો સારી આંખને ઢાંકવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ નથી. ખાસ પ્રકારનાં ચશ્માં ઘણી વાર મદદરૂપ થાય છે. ઓપરેશન દ્વારા આંખને કદાચ સીધું જોતી કરી શકાય પણ તેનાથી હુંમેશાં વ્યક્તિ વધુ સારું જોઈ શકે તેમ માની લેવું નહીં.

#### □ આંજણી STY (HORDEOLUM) :

આંખનાં પોપચાંના ખૂણાના ભાગમાં લાલ દાણા જેવી ફોડકી થાય છે.

આકૃતિ-૨૫

વધુ આંજણીઓ થતી અટકાવવા માટે જંતુનાશક આંખનો મલમ દિવસમાં ત્રણ વાર આંજવો.



#### □ વેલ (PTERYGIUM) :

વધુ પડતા સૂર્યપ્રકાશ, પવન કે ધૂળના કારણે ઘણી વાર એક બાંડું માંસલ પડ, આંખની સપાટીના એક ખૂણાથી થઈને પારદર્શક પટલ ઉપર આગળ વધતું દેખાય છે. કાળાં ચશ્માં પહેરવાથી ચળ આવતી કદાચ અટકે છે અને તે માંસલ પડ વિકસતું અટકે. તે કીકી સુધી પહોંચે તે પહેલાં શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા તેને દૂર કરવું જોઈએ.

આકૃતિ-૨૬



સામાન્ય જનોમાં પ્રચલિત પાઉકર ઘસવાની પદ્ધતિ સારું કરવાને બદલે નુકસાન કરે તેવો સંભવ છે.

#### □ પારદર્શક પટલ ઉપર ઉઝરડો, ચાંદુ કે ચીરો :

જ્યારે કોર્નિયાનો નાજુક, પાતળો ઉપરનો ભાગ કોઈ ઉઝરડાનો ભોગ બને છે કે ત્યાં કોઈ ચેપને લીધે નુકસાન થાય છે ત્યારે તે ભાગ પારદર્શક પટલ પર ચયેલ ચાંદામાં પરિણમે છે.

આકૃતિ-૨૭



(કોર્નિયલ અલ્સર) જો તમે ખૂણું પ્રકાશમાં સ્પષ્ટ રીતે જુઓ તો કોર્નિયાના ઉપરના ભાગ પર તમને ભૂખરો ને આછો ચમકતો ડાઘો જોવા મળશે.

જો બરાબર સારવાર ન થાય તો કોર્નિયાનું અલ્સર અંધાપામાં પરિણમે છે. આંખમાં જંતુનાશક આંખનો મલમ આંજ, પેનીસીલીનનું ઇન્જેક્શન આપી, આંખને પાટા વડે ઢાંકી દઈ દાકતરી મદદ મેળવવી.

ક્યારેક કીકી ઉપરનો થોડો ભાગ સફેદ થઈ જાય છે, જેમાં પીડા થતી નથી. તેને આકૃતિ-૨૮

કોર્નિયલ સ્કાર કહે છે. તે કોર્નિયલ અલ્સર થવાથી, દાઝવાથી કે આંખને કોઈ ઈલા પહોંચવાના પરિણામ-સ્વરૂપ થાય છે.



શસ્ત્રક્રિયા (કોર્નિયલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ) એ એક જ આની સારવાર છે. આ સારવાર ખૂબ જ ખર્ચાળ છે અને તેમાં હુંમેશાં ફાયદાકારક પરિણામ આવે જ તેવું નથી. વ્યક્તિ

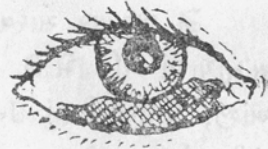
અંધાપાનો ભોગ બનેલ હોય પણ પ્રકાશ છે કે નહીં તે પારખી શકતી હોય તો જ ઓપરેશન થઈ શકે.

### □ આંખના સફેદ ભાગમાંથી લોહી નીકળવું :

ઘણી વાર અત્યંત વજનદાર વસ્તુ ઊંચકવાથી, ખૂબ ઊંડી ઉધરસ ખાવાથી, કે આંખ ઉપર કોઈ માર વાગવાથી આંખમાંના સફેદ ભાગ ઉપર લાલ ડાઘો ઊપસી આવે છે, જેમાં દુખાવો થતો નથી. કોઈ નાની રક્તનલિકા ફાટી જવાના પરિણામે તેમાંથી લોહી નીકળે છે. આ કાંઈ બહુ ભયજનક નથી અને ધીમે ધીમે ઉપચાર કર્યા વગર જ તે ડાઘ વિલીન થઈ જાય છે અને આંખ હતી એવી સામાન્ય બની જાય છે.

ઘણી વાર તાબાં જન્મેલાં બાળકોની આંખોમાં પણ આવા ઝીણા લાલ ડાઘા દેખાય છે જે ખૂબ સામાન્ય ગણાય. તેમાં કોઈ ઉપચારની જરૂર નથી.

આકૃતિ-૨૬



### □ મોતિયો (CATARACT) :

આંખની કીકીની પાછળ આવેલ નેત્રમણિ (લેન્સ)ની પારદર્શકતા ઓછી થવા લાગે છે. પરિણામે તે આંખો પડતો જાય છે, જેનાથી કીકીની કાળાશ ઘટતી જાય છે ને તે ભૂખરી કે સફેદ બની જાય છે. આંખને પ્રકાશમાં રાખી જોવાથી કીકીનો રંગ બદલાયેલો જણાશે. આ મોતિયાનો રોગ વયોવૃદ્ધ માણસોમાં સામાન્ય ગણી શકાય. પણ ઘણી વાર તે નાનાં બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે. મોતિયો થયેલ વ્યક્તિ અંધકારમાં પણ ક્યાંથી પ્રકાશ આવે છે તે જાણી શકતી હોય

આકૃતિ-૩૦

અને હલચલ પણ જોઈ શકતી હોય તો શસ્ત્રક્રિયાથી તેને ફરી સારું દેખતી કરી શકાય છે. જોકે તેણે પાછળથી જાડા કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવાં જરૂરી થઈ પડે છે, જેનાથી વ્યક્તિ પછી ટેવાઈ જાય છે. ઓપરેશન સિવાય બીજી કોઈ દવા કે સારવાર મોતિયામાં ઉપયોગી નીવડતી નથી.

### □ રતાંધળાપણું અને સૂકી આંખો (XEROSIS) : (વિટામિન 'એ'ની ખામી)

જેથી પાંચ વર્ષ સુધીનાં બાળકોમાં આ આંખનો રોગ અત્યંત સામાન્ય ગણી શકાય. વિટામિન 'એ' જેમાં ખૂબ હોય તેવો ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં ન લેવાય તો તેના પરિણામે આ રોગ ઉદ્ભવે છે. જો તેને તરત ઓળખી તેનો ત્વરિત યોગ્ય ઉપચાર ન કરવામાં આવે તો બાળક અંધ બની જવાનો ભય રહે છે.



આકૃતિ-૩૧

લક્ષણો :

૧. સૌ પ્રથમ બાળક રાત્રે ન જોઈ શકે. બીજા લોકો જેમ અંધારામાં પણ જોઈ શકે તેમ આ બાળક રાત્રે જરીયે જોઈ શકતું નથી.



૨. પછી, તે 'સૂકી આંખો' (એરોસીસ)નો ભોગ બને છે.

આંખમાંનો સફેદ

આકૃતિ ૩૨, ૩૩, ૩૪,

ભાગ તેની ચમક

શુભાવે છે અને તે

ભાગમાં કરચળી

દેખાવા લાગે છે.



૩. આંખમાં ત્યાર

બાદ ભૂખરી પર-

પોટા જેવી ફાડ-

કીઓ (બીટેટસ

સ્પોટસ) ઉદ્ભવે

છે.



૪. જેમ રોગ વધુ

વકરે છે તેમ

કોર્નિયા (પારદર્શક

પટલ)નો ભાગ સૂકો અને આંખો પડવા લાગે છે ને તેમાં

નાના ખાડા જેવું પડવા લાગે છે.

૫. પછી કોર્નિયાનો ભાગ ઝડપથી પોચો બની થોડો બહાર

ઊપસી આવે છે અને કઠાચ ફાટી પણુ જાય છે. મોટા

ભાગે આમાં દુખાવો થતો નથી. ચેપ દ્વારા, ખોતરવાથી

કે આંખને થયેલ બીજા કોઈ નુકસાનના પરિણામે અંધાપો

આવે છે.

જો બાળકને ઝાડા, મોટી ઉધરસ કે ક્ષય જેવા રોગ થયા હોય તો તેના પરિણામે મોટા ભાગે એરોસીસ ઉદ્ભવે

છે કે વધુ વિકટ રૂપ લે છે. બધાં જ માંદાં અને નબળાં બાળકોની આંખોની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

રોગ આવતો અટકાવવા માટેની સારવાર :

વિટામિન 'એ' - યુક્ત ખોરાક આપવાથી રતાંધળા-પણુનો રોગ આવતો અટકાવી શકાય છે.

નીચેની બાબતો અનુસરવી

હિતાવહ છે :

\* પ્રથમ છ માસ બાદ બાળકને જેમાં વિટામિન 'એ' ભરપૂર માત્રામાં હોય તેવો ખોરાક આપવો, જેવો કે લીલા રંગનાં પાનવાળાં શાક-ભાજીઓ, દૂધ, ઈંડાં તથા શાર્કલીવર ચોઈલ વગેરે ખૂબ કામ આપે છે.

આકૃતિ-૩૫



\* જો બાળકને ઉપરોક્ત ખોરાક

સહેલાઈથી ન મળે અથવા તેનામાં રતાંધળાપણુના રોગનાં લક્ષણો દેખાવા લાગે તો તેને દર છ મહિને એક વાર વિટામિન 'એ' -યુક્ત કેપ્સુલ આપવી. આ કેપ્સુલ છ માસની અંદરની ઉંમરનાં બાળકને ન આપવી.

\* જો સ્થિતિ ઘણી જ ખરાબ હોય તો બાળકને બે લાખ યુનિટની વિટામિન 'એ'ની કેપ્સુલ આપવી. જો આંખો અઠવાડિયાની અંદર સારી ન થાય તો ફરી બીજી કેપ્સુલ આપવી.

ચેતવણી : વધુ પડતું વિટામિન 'એ' જેર સમાન ગણાય. જો બાળકની આંખોનો કેનિથાનો ભાગ ઝાંખો બની ગયેલ હોય અને તેમાં ખાડા પડી ગયા હોય તેવું લાગતું હોય, કે તે ભાગ સૂજી ગયો હોય ને આંખોની સ્થિતિ ખરાબ હોય, તો તરત દાકતરી મદદ લેવી. બાળકની આંખોને પાટાથી ઢાંકી દઈ તેને તરત જ વિટામીન 'એ' આપવું. એક લાખ યુનિટનું ઇન્જેક્શન અપાય તો વધુ સારું.

ધેરાલીલા તથા પીળા રંગનાં શાકભાજી  
બાળકોમાં અંધાપો આવતો અટકાવે છે.

□ આંખ સામે માખી જેવાં કાળાં ટપકાં :

( માઉચીઝ વોલાન્ટીસ MOUCHES VOLANTES )

ઘણી વાર વૃદ્ધ લોકો જ્યારે તેઓ કોઈ ચમકતી સપાટી ( જેવી કે આકાશ કે દીવાલ ) તરફ જુએ ત્યારે તેમની આંખો સામે કંઈક ટપકાં જેવી વસ્તુ હલતી હોવાની દ્રશ્યાદ કરે છે. જ્યારે આંખો હલે ત્યારે તે ટપકાં જેવી વસ્તુ પણ હલે છે, જેનો આકાર માખી જેવો જણાય છે.

આ ટપકાં કે કાઘા નુકસાનકારક નથી અને તેમાં ખાસ કોઈ સારવારની પણ જરૂર નથી. છતાં પણ તેમની સંખ્યા આંખોમાં વધવા લાગે અને આંખની દૃષ્ટિ ખૂણાના ભાગથી જતી રહેતી હોય ( દેખાતું ન હોય ) તેવું થવા ( ડીટેચ્ડ રેટીના ) લાગે તો તરત જ દાકતરી તપાસ કરાવવી. આમાં દાકતરી સારવારની તરત જ જરૂર ગણાય.

□ બેવડું દેખાવું ( DOUBLE VISION ) :

એક વસ્તુ તરફ જોતાં તે બેવડી દેખાય તેની પાછળ ઘણાં કારણ હોય છે.

\* જો બેવડું દેખાવાનું એકદમ શરૂ થઈ જાય તો સમજવું કે રોગ જટિલ છે, જેનાથી ધીરે ધીરે નુકસાન થતું જાય છે. આ પરિસ્થિતિને ગંભીર ગણીને દાકતરી મદદ લેવી.

\* જો આ બેવડું દેખાવાની પ્રક્રિયા ક્યારેક જ થતી હોય તો તેનું કારણ નબળાઈ અથવા થાક ગણી શકાય. અપૂરતું પોષણ પણ તેને માટે કારણભૂત હોઈ શકે.



પોષણયુક્ત આહાર આંખની તકલીફો ઘટાડે છે.

### આંખની સંભાળ

૧. ધૂળ, કચરો કે કાંકરી ઊડતી હોય; ખૂબ પવન ફૂંકાતો હોય ત્યારે ગોગલ્સ અથવા યોગ્ય નંબરવાળાં કે નંબર વિનાનાં ચશ્માં પહેર્યા સિવાય બહાર ફરવું નહીં.
૨. નાનાં બાળકોને ધારવાળાં, આણીવાળાં કે ઇન્જ થાય તેવાં સાધનો રમવા આપવાં નહીં. દાડખાતું ફૂટતું હોય ત્યારે બાળકને દૂર રાખવાં.
૩. આંખને હુમ્મોશાં સ્વચ્છ અને ઠંડા પાણીથી ધોવાની ટેવ પાડવી.
૪. દિવસનું અજવાળું કૃત્રિમ પ્રકાશ કરતાં વધુ સારું છે. માટે ખાસ નાનાં બાળકોએ વાંચવા-લખવાનું કામ દિવસના સમયે પૂરું કરવું જોઈએ.

૫. પૂરતા પ્રકાશ વગર વાંચવું નહીં.
૬. એક જ સળીથી બધાને સુરમો આંજવાથી કે એક જ આંગળીથી બધાં બાળકોને કાજળ-મેશ આંજવાથી એકનો ચેપ બીજાને લાગે છે.
૭. નજીકનું વંચાય નહીં કે દૂરનું જોવામાં તકલીફ પડતી હોય તો તરત આંખના ડોકટરની સલાહ લેવી. ડોકટર પાસે ચશ્માંનો નંબર કઠાવી ચશ્માંનો ઉપયોગ કરવામાં શરમ રાખવી નહીં.
૮. વાંચતાં-લખતા આંખ થાકી જાય ત્યારે થોડો સમય આંખ બંધ કરી અથવા ખૂબ દૂરનું દૃશ્ય જોવાથી આંખને જરૂરી આરામ મળે છે.
૯. બીજા કોઈની દવાનો ઉપયોગ ડોકટરની રજા વગર કરવો નહીં.
૧૦. સૂર્યગ્રહણ સામે જોવાથી ક્યારેક દષ્ટિ જતી રહે છે.
૧૧. લીલી ધરતીને જોવાથી, લીલાં ઝાડ-પાન જોવાથી આંખને આરામ લાગે છે.
૧૨. દરરોજના ખોરાકમાં તાજું દૂધ, માખણ, છાશ, ટામેટાં, ગાજર, પાંદડાંવાળી લીલી ભાજીઓ, મગફળી, કઠોળ વગેરેનો સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવાથી આંખની શક્તિ વધુ સમય સુધી ટકી રહે છે.
૧૩. ખુલ્લી હવામાં ફરી, કસરત કરી, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈને શરીર નીરોગી રાખવાથી આંખ પણ સારી રહે છે.
૧૪. આંખના કોઈપણ રોગ માટે ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરવાથી હંમેશાં દૂર રહેવું. એટલું જ નહીં, પણ કોઈ એવો ઉપચાર કરતું હોય તો તેને યોગ્ય ચેતવણી આપવી.

## આંખની કાર્યશક્તિ ટકાવી રાખવા આટલું કરો.

- \* વધારે અને અયોગ્ય વસ્તુઓ ખાઈને પેટ ઉપર અત્યાચાર કરશો નહીં. પાચનશક્તિમાં ઉભી થયેલી ગરબડ લાંબા સમયે આંખને પણ અસર કરે છે.
- \* કેફી પીણું-દારૂ, લકો, તમાકુ વગેરે શરીરને તુકશાન કરે જ છે; પરંતુ આંખને વહેલું તુકશાન પહોંચાડે છે. ક્યારેક દષ્ટિ ગુમાવવાનો પણ વેખત આવે છે, માટે આવી ટેવોથી દૂર રહો.
- \* સાદો પોષણયુક્ત આહાર આંખની શક્તિ ઘણા લાંબા સમય ટકાવી રાખે છે.
- \* લીલાં પાંદડાંવાળી ભાજીઓ જેવી કે પાલક, તાંદળજો, મેથી, ડોડીની ભાજી વગેરે; ગાજર, ટામેટાં, કાકડી, કેળાં, સંતર, દૂધ, માખણ, છાશ જેવા પદ્ધર્થોના રોજિંદા ખોરાકમાં સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ આંખની શક્તિ માટે ખૂબ જરૂરી છે.
- \* કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકભાજી રાંધ્યા સિવાય ખાવાની ટેવ પાડવાથી ઘણા ફાયદો કરે છે.
- \* શિયાળામાં ગાજર, ગાજરનો રસ, લીલાં આંખળાં, લીલાં આંખળાનો રસ, મધ, સાથે નાનાં બાળકો, યુવાનો અને વૃદ્ધો સેવન કરે તો આંખ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે.
- \* રાતના સૂવાના સમયે ગાયના ઘીથી પગનાં તળિયાંને ૧૦-૧૫ મિનિટ માલીસ કરવું.
- \* બંધકોસ ન થાય, પેટ બગડે નહીં એ પ્રમાણે ખોરાકનું યોગ્ય આયોજન કરવું. બંધકોસથી આંખોનો દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, બેચેની લાગવી વગેરે તકલીફો ઉભી થાય છે; અને લાંબા ગાળે કાયમી બની જાય છે.



## વાંચવાની યોગ્ય રીત

નાનાં બાળકોને યોગ્ય રીતે વાંચવાની ટેવ પડે એ માટે વડીલો અને શિક્ષકોએ બાળકોને વારંવાર સલાહ આપતા રહેવું અને સલાહનો અમલ થાય છે કે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું.

- \* નાનાં બાળકોને વાંચવા માટે મોટા અક્ષરોવાળી ચોપડી જોઈએ.
- \* વાંચતી અને લખતી વખતે પુસ્તક, નોટબુક કે સ્લેટ આંખથી ૧૨-૧૪ ઈંચ દૂર રાખવાં.
- \* બહુ વાંકા વળીને કે સ્લેટ અથવા પુસ્તક આંખની બહુ જ નજીક લાવીને લખવા વાંચવાથી આંખને નુકશાન થાય છે.
- \* બંને ત્થાં સુધી નાનાં બાળકોને લખવા-વાંચવાનું કાર્ય દિવસના કુદરતી પ્રકાશ દરમિયાન પુરું કરવાની ટેવ પાડો.
- \* કૃત્રિમ પ્રકાશમાં વાંચવું જ પડે તો લાઈટ, કાનસ કે દીવો એવી રીતે રાખવાં કે જેથી આંખ ઉપર બિલકુલ પ્રકાશ પડે નહીં; અને પોતાનો પડછાયો પણ પુસ્તક ઉપર ન પડે.
- \* ચાલતી ગાડીમાં, હાલતા હીંચકામાં કે ચાલતી બસમાં; જિંઘા ચતા સૂતાં સૂતાં ખૂબ વધારે પ્રકાશમાં કે તડકામાં અથવા તો ખૂબ આછા પ્રકાશમાં વાંચવાથી આંખો બગડે છે.