

LV Prasad Eye Institute

ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚକ୍ଷୁ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଆକାଶ

ମୋତିଆକିନ୍ଦୁ ହୋଇପାରେ
ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ - ଆଜି
ହଁ ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି!

[#CataractAwarenessMonth](#)

ଭାରତରେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ
୫୦% ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ
ଭାରତୀୟଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ
ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପାଇଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ:

୬୬%

ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ମାମଲା

୮୧%

ଗୁରୁତର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ମାମଲା

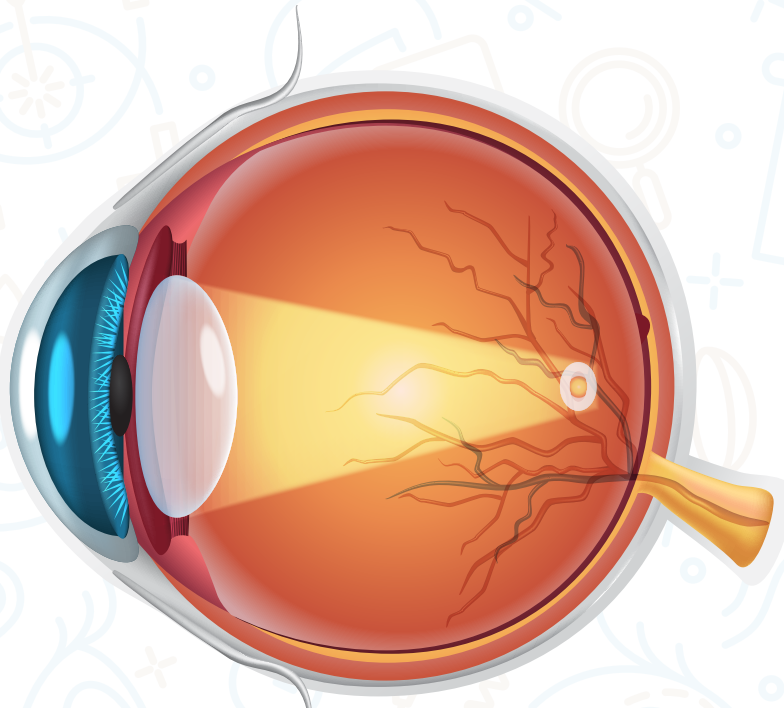
୭୦%

ମଧ୍ୟମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ମାମଲା

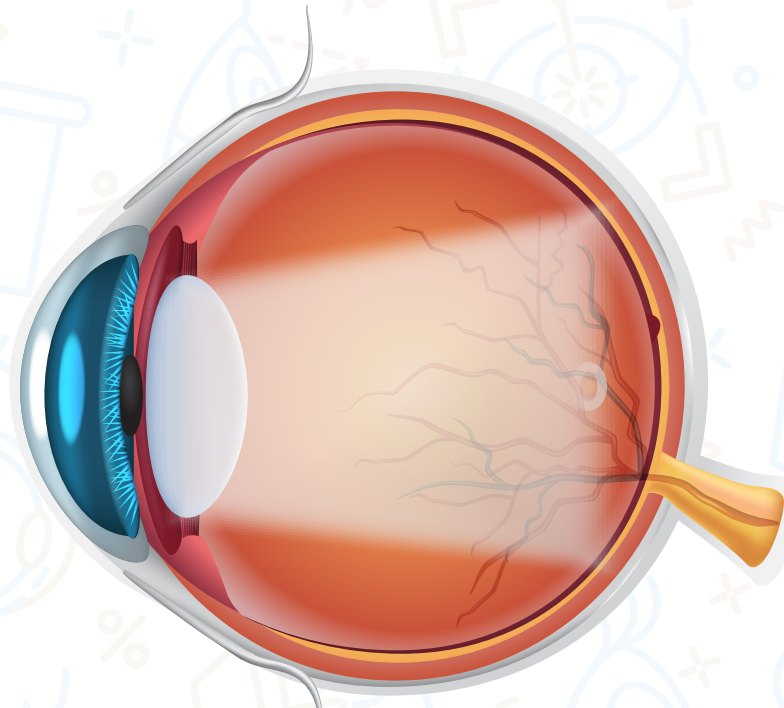
ଏହି ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଭାରତରେ
୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଟେ ।

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ କ'ଣ?

ଆପଣଙ୍କ ଚକ୍ଷୁର ଲେନ୍ସ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଆଲୋକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ରେଟିନା ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିଥାଏ ।



ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷୁ



ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଚକ୍ଷୁ

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ଲେନ୍ସରେ ଥିବା **ପ୍ରୋଟିନ୍** ଭାଙ୍ଗି ଯାଇ ଏକତ୍ର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ **ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ** ନାମକ ଏକ **ମେଘୁଆ ପ୍ୟାଚ୍** ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହେବାର କାରଣ କଣ ?

ବୟସ **୯୫%**

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ **୫%**

କ୍ଷତ/ଆଘାତ

ଆନୁବଂଶିକ କାରଣ

ରୋଗ

ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ, ଏବଂ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ **ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେବା** କିମ୍ବା **ଦୃଷ୍ଟିହୀନତାକୁ** ରୋକିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ ।

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିହ୍ନଟ:



ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଖରାପ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ

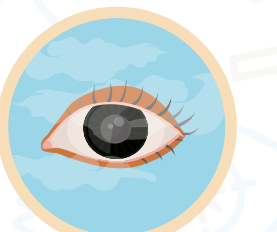


ନୂତନ ଚକ୍ଷମା କିମ୍ବା ଔଷଧ ପରି ସରଳ ସମାଧାନ ପ୍ରଦାନ କରେ

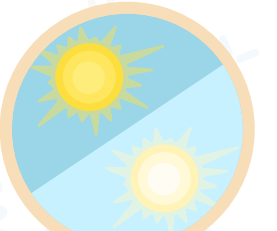


ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ସମୟ ଦେଇଥାଏ

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ଲକ୍ଷଣ



ଛବିଗୁଡ଼ିକ ମେଘୁଆ ଦେଖାଯାଇପାରେ



ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଫିକା ଦେଖାଯାଇପାରେ



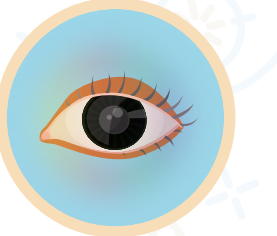
ରାତିରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଖରାପ ହୋଇପାରେ



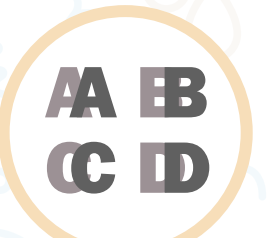
ଗାଢ଼ି ଚଳାଇବା ସମୟରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ନେଇ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ



କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକରେ ପଢ଼ିବାରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ



ରଙ୍ଗୀନ ଫୋଟକା ଦେଖାଯାଇପାରେ

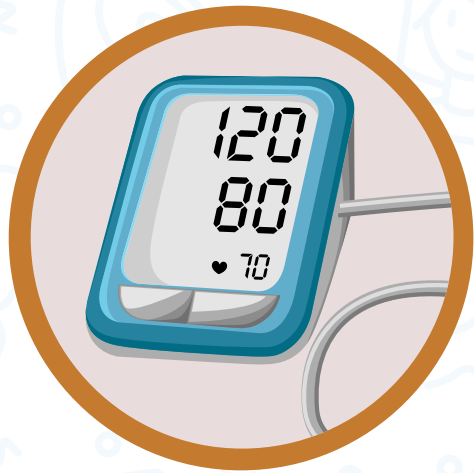


ଆପଣ ଦୁଇଟା କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ଛବି ଦେଖିପାରନ୍ତି

ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯାହା ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ବିଳମ୍ବ କରିପାରେ:



ମଧୁମେହ ଭଳି ମେଟାବୋଲିକ୍
ରୋଗର ପରିଚାଳନା



ରକ୍ତଶର୍କରା ଓ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ



ନିୟମିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ଏବଂ ଚଷ୍ମ ପରୀକ୍ଷା



ବିନା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ ରେ ଔଷଧ,
ବିଶେଷକରି ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ସେବନଠାରୁ
ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ



ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ କମ କରନ୍ତୁ

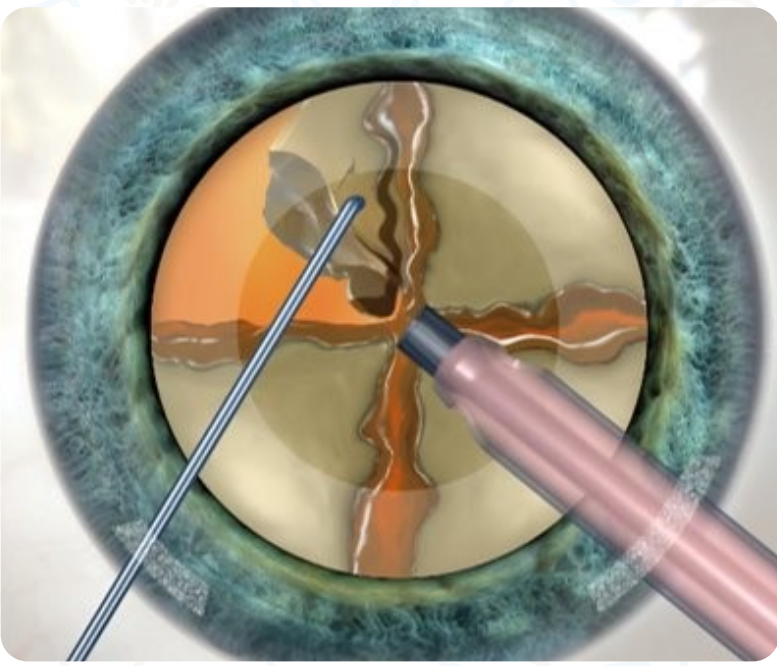
ଅସ୍ମୀକରଣ!

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ ।
ମୋତିଆବିନ୍ଦୁକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଦାବି କରୁଥିବା ବିନା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ ରେ
ଟପିକାଲ୍ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଷ୍ଟେରଏଡ୍ କେବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା
ଆପଣଙ୍କ ଚଷ୍ମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଚିକିତ୍ସା ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

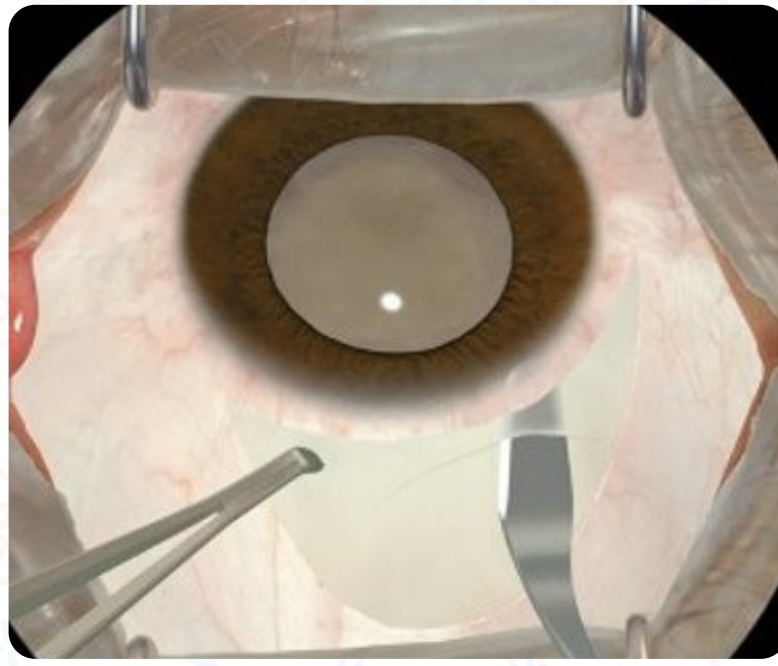
ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କ'ଣ?

ଚକ୍ଷୁରେ ମେଘୁଆ ପ୍ରାକୃତିକ ଲେନ୍ସ ବଦଳରେ କୃତ୍ରିମ ଲେନ୍ସ ଲଗାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଫେରି ଆସିଥାଏ ।



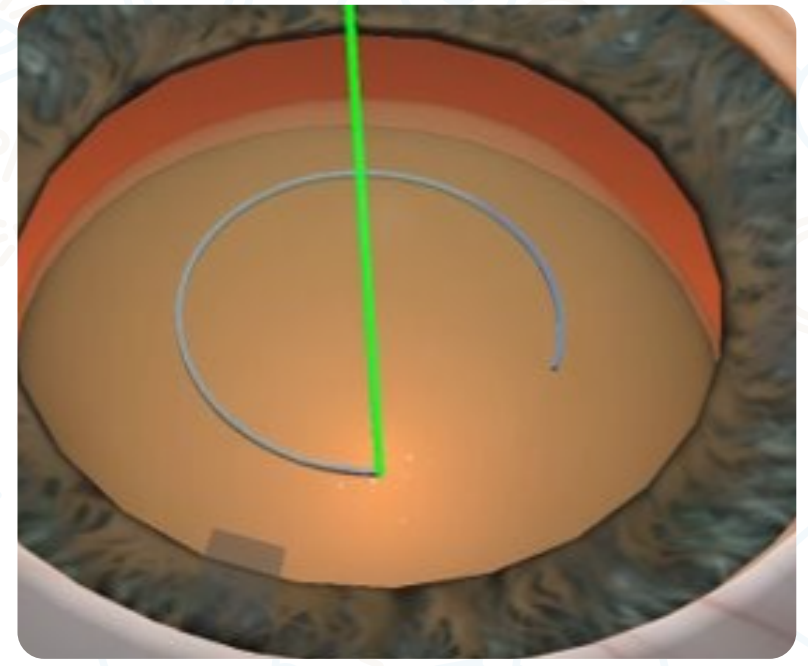
ଫାକୋଲପୁଲ୍ଟିଫିକେସନ୍

- ଛେଦନ ଆକାର ଛୋଟ (୨.୨-୩.୨ ମିଲିମିଟର)



କ୍ଷୁଦ୍ର ଛେଦନ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (ଏସଆଇସିଏସ୍)

- ଛେଦନ ଆକାର ବଡ଼ (୬-୭ ମିଲିମିଟର)
- ବଢ଼ି ଯାଇଥିବା ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପାଇଁ



ଫେମଟୋସେକେଣ୍ଡ ଲେଜର୍ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର

- କାଟିବାରେ ଲେଜର୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ବ୍ୟବହୃତ
- ସଠିକତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି
- ବଢ଼ି ଯାଇଥିବା ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପାଇଁ

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର: ଲେନ୍ସ ମାଧ୍ୟମରେ ଲଗା ଯାଇ ପାରୁଥିବା ଲେନ୍ସର ପ୍ରକାର

ମୋନୋଫୋକାଲ୍ ଆଇଓଏଲ୍



ଦୂର ଦୃଷ୍ଟି

ଡ୍ରାଇଫୋକାଲ୍ ଆଇଓଏଲ୍



ଦୂରତା, ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ନିକଟ ଦୃଷ୍ଟି

ଏକ୍ସଟ୍ରାଣ୍ଡେଡ୍ ଡେପଥ ଅଫ ଫୋକସ୍ ଆଇ.ଓ.ଏଲ୍ ((EDOF)



ଦୂର ଏବଂ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଦୃଷ୍ଟି

ଟୋରାକ୍ ଆଇଓଏଲ୍ (ମୋନୋ-ଫୋକାଲ୍, ଡ୍ରାଇଫୋକାଲ୍ କିମ୍ବା ଇଡିଓଏଫ୍ ଲେନ୍ସ)



ବିଷମଦୃଷ୍ଟି ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦୂର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି (ଆଲୋକ ରେଟିନା ଉପରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଫୋକସ୍ ନ ହୋଇପାରିଲେ ବିକୃତ ଦୃଷ୍ଟି)

ଅସ୍ୱୀକରଣ!

ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଏହା ଆବଶ୍ୟକ କି ନାହିଁ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବ । ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲେନ୍ସ ଚୟନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଏକ ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା

ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବା

ପଦକ୍ଷେପ

ପୂର୍ବରୁ

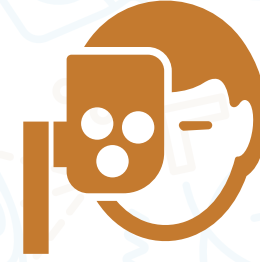
ମୌଳିକ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା



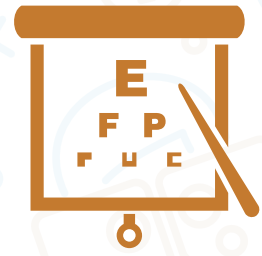
ଚକ୍ଷୁ ଡ୍ରପ୍



ବାୟୋମେଟ୍ରି



ଉନ୍ନତ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା

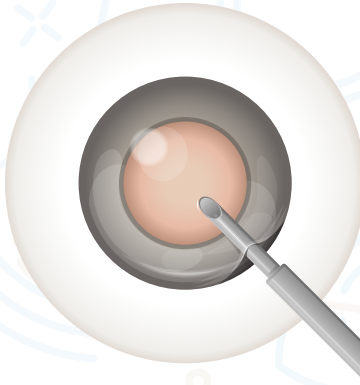


ସମୟରେ

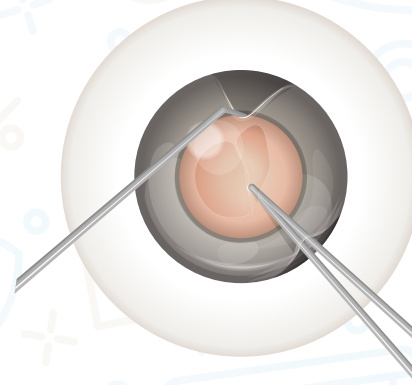
ଆନେସ୍ଥେସିଆ



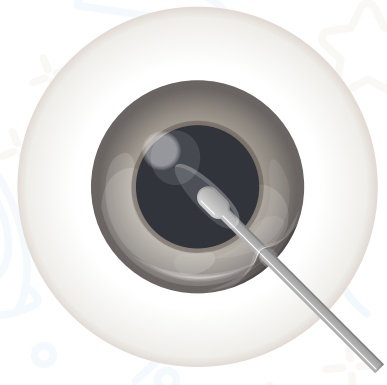
କର୍ନିଆ ଛେଦନ



ମୋଡିଆବିନ୍ଦୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଅପସାରଣ



ନୂତନ ଲେନ୍ସ ପ୍ରତିରୋପଣ



ପରେ

ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟର ପିନ୍ଧନ୍ତୁ



ଚକ୍ଷୁକୁ ପାଣିରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ (୧୫ ଦିନ)



ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଚକ୍ଷୁ ଡ୍ରପ୍ ପକାନ୍ତୁ

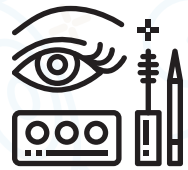


କଣ କରିବ ନାହିଁ!

ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ଚକ୍ଷୁ ଘଷିବା



ଚକ୍ଷୁ କସମେଟିକ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରିବା



କେଶ ଧୋଇବା



କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ



ବେପରୁଆ ଭାବେ ଖିଅର ହେବା



ଭାରୀ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା



ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ତଳକୁ ନଇଁବା



ସହବାସ କରିବା



ମଦ୍ୟପାନ



ଟିଭି ଦେଖିବା



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୋଇବା



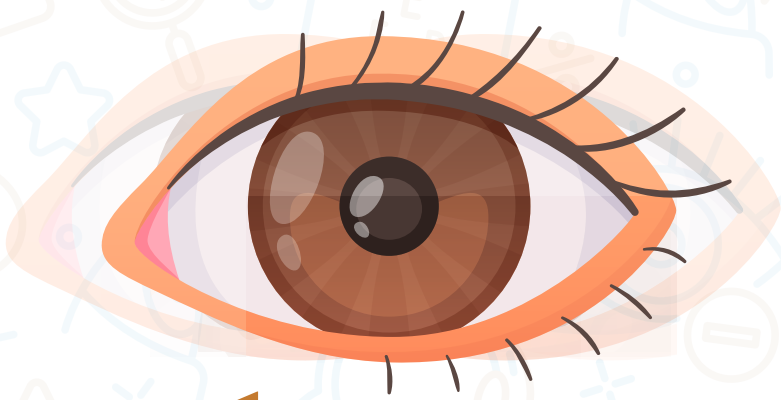
ଗାଡ଼ି ଚାଳନା କରିବା



ଯଦି ଆପଣ ଏସବୁ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାକୁରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ:



ପ୍ରବଳ ଅସହଜବୋଧ/ସନ୍ତୁଣା



ପରିବର୍ତ୍ତିତ/ଝାପସା ଦୃଷ୍ଟି



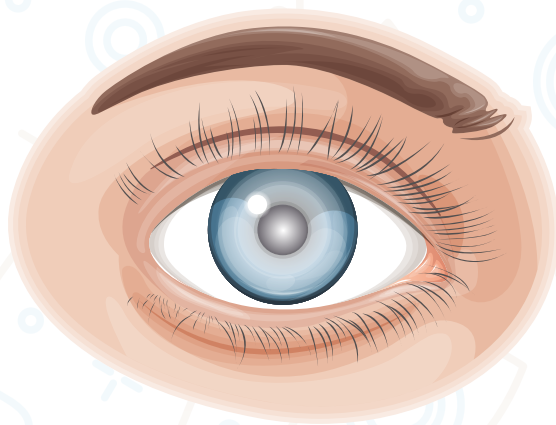
ଉଚ୍ଚ ଆଲୋକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା



ଆଖିପତାରେ ଫୁଲିବା/ରକ୍ତସ୍ରାବ



ଓକାର/ବାନ୍ତି



ଧଳା/ମେଘୁଆ କଣ୍ଠିଆ କିମ୍ବା ତୋଳା



ଲାଲିମା ବୃଦ୍ଧି

4 ଟି ଚିପ୍ପଣୀ ମନେରଖିବାକୁ

ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହୁଁଥିବା ଆଚରଣ ଆପଣାନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ଚଷ୍ମା ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ
ଜୀବନଶୈଳୀ ମୋତିଆଦିହୁର ଶୀଘ୍ର
ଆରମ୍ଭକୁ ରୋକିପାରିବ

ବାର୍ଷିକ ଚଷ୍ମା ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ

ମୋତିଆଦିହୁ ଯେପରି ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟା ହୁଏ
ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ

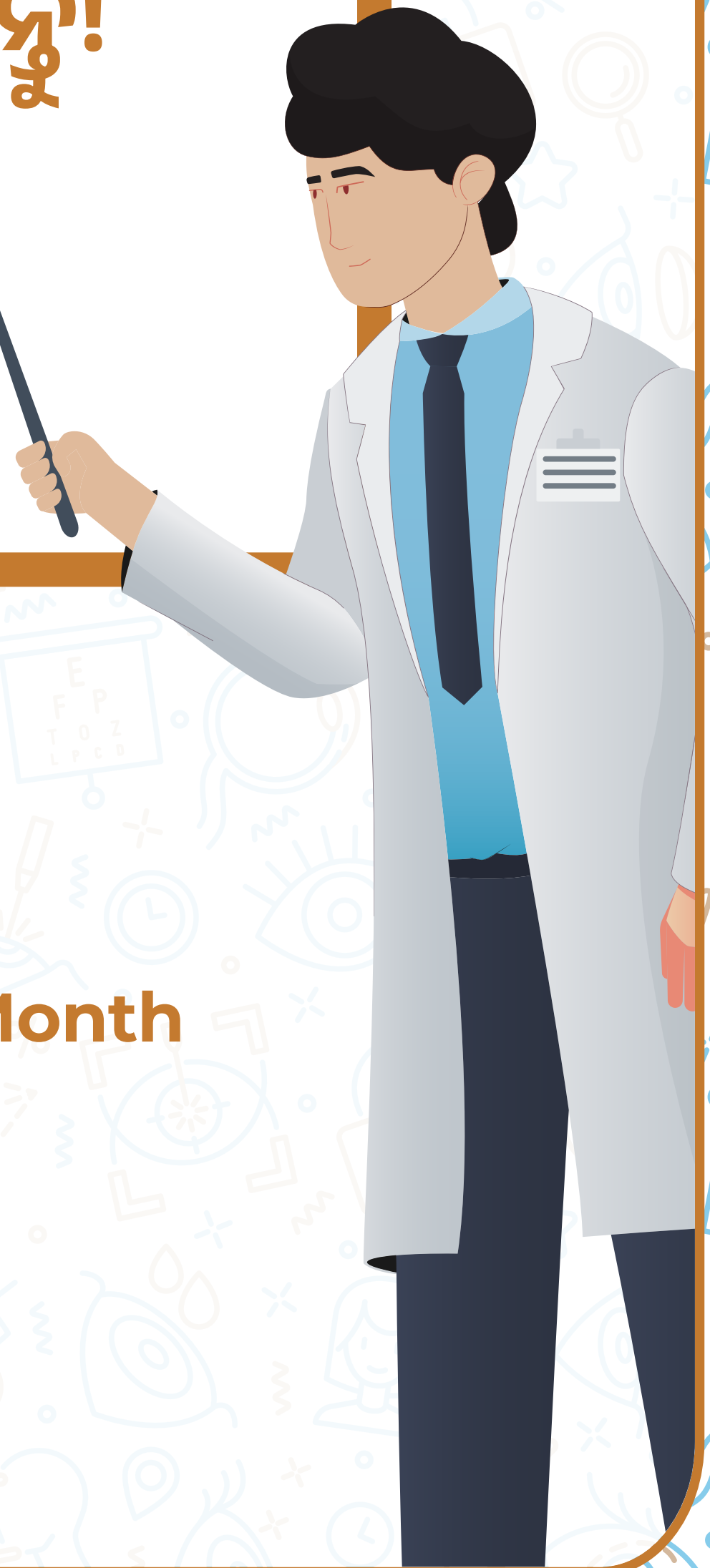
ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବିକଳ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା
ପରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପ୍ରକାର ଏବଂ ସମୟ
ଏବଂ ଇଣ୍ଟ୍ରାଅକ୍ୟୁଲାର ଲେନ୍ସ ବାଢ଼ନ୍ତୁ

ବିନା ପ୍ରେସକ୍ରିପସନ୍ ରେ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମୋତିଆଦିହୁକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ସୁଧାରିବା
ପାଇଁ ଔଷଧ ନାହିଁ

ମୋତିଆବିନ୍ଦୁକୁ
ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ
ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ
ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ, ଠିକ୍
ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ
ଜୀବନଶୈଳୀରେ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ!



#CataractAwarenessMonth