



गलूकोमा की जानकारी

गलूकोमा के बारे में जानकारी और समर्थन कैसे प्राप्त करें।

क्या तुम्हें पता है?

- ऑस्ट्रेलिया में गलूकोमा अपरिवर्तनीय अंधापन के प्रमुख कारणों में से एक है।
- यह अनुमान लगाया गया है कि 300,000 से अधिक आस्ट्रेलियाई लोगों के पास गलूकोमा है, लेकिन 50% अपरिवर्तित हैं।
- गलूकोमा में 'दृष्टि की चोरी' चालपूस रूप से होती है, लक्षण के बिना धीरे-धीरे और अक्सर विकसित होता है।
- गलूकोमा की प्रगति को धीमा करने के लिए प्रारंभिक पहचान और उपचार का पालन महत्वपूर्ण है।
- गलूकोमा वंशानुगत है - यदि आप के परिवार में गलूकोमा के साथ एक भी सदस्य हैं, तो आपको गलूकोमा विकसित करने की संभावना 10X है।

जबकि 300,000 से अधिक आस्ट्रेलियाई लोगों को गलूकोमा है, 50% निदान रहते हैं। बढ़ी हुई जागरूकता, शुरुआती पहचान और उपचार के पालन से दृष्टि हानि को रोका जा सकेगा।

गलूकोमा क्या है?

गलूकोमा आंखों के रोगों के एक समूह को दिया गया नाम है जहां दृष्टि ऑप्टिक तंत्रिका को क्षति के कारण खो जाती है। दृष्टि की हानि आमतौर पर धीरे-धीरे होती है और परिधीय (पक्ष) दृष्टि की काफी मात्रा खो सकती है इससे पहले कि किसी समस्या के बारे में जागरूकता हो।

दुर्भाग्य से गलूकोमा का कोई इलाज नहीं है, और दृष्टि हानि अपरिवर्तनीय है।



ग्लूकोमा किन कारणों से होता है?

ग्लूकोमा आमतौर पर इंट्राओकुलर दबाव (IOP) में वृद्धि के कारण होता है जो ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंचा सकता है। उंचा नेत्र दबाव का स्तर जो ऑप्टिक तंत्रिका को प्रगतिशील नुकसान पहुंचाता है, लोगों के बीच भिन्न होता है।

ऐसे व्यक्तियों के भी दो समूह होते हैं, जिन्हें उंचा नेत्र दबा बिना ग्लूकोमा के (नेत्र-उच्च रक्तचाप के रूप में जाना जाता है) या साधारण अवस्था से नेत्र दबाव वाला ग्लूकोमा (सामान्य दबाव ग्लूकोमा के रूप में जाना जाता है) होता है।

आँख लगातार एक स्पष्ट तरल पैदा कर रही है जिसे जलीय हास्य कहा जाता है जो इसे स्वयं में स्रावित करता है। यह द्रव आँख को पोषण देता है और आँख को आकार में रखता है। एक क्षेत्र जिसे पूर्वकाल कक्ष कोण या ड्रेनेज कोण के माध्यम से द्रव को तब बाहर निकाला जाता है। यदि जल निकासी कोण को नुकसान होता है, तो जिस दर पर आँख जलीय हास्य पैदा करती है, तो अधिक हो सकती है - जिससे आँख में उच्च इंट्राओकुलर दबाव हो सकता है।

यह बढ़ा हुआ दबाव ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है जो आँख के पीछे स्थित है। ऑप्टिक तंत्रिका लगभग एक मिलियन तंत्रिका से बनी होती है जो आँख के पिछले हिस्से को मस्तिष्क से जोड़ती है। आपकी आँखों की दृष्टि को अपरिवर्तनीय क्षति के लिए ऑप्टिक तंत्रिका की कोशिकाओं को नुकसान हो सकता है।

ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान तब भी हो सकता है जब किसी व्यक्ति का इंट्राओकुलर दबाव 10 से 21 mmHg के बीच सामान्य सीमा के भीतर हो। इसे कम या सामान्य ग्लूकोमा कहा जाता है।



जोखिम में कौन है?

हालांकि किसी को ग्लूकोमा विकसित हो सकता है, कुछ लोगों को अधिक जोखिम होता है।

जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- ग्लूकोमा का एक पारिवारिक इतिहास (पहली डिग्री के रिश्तेदार)
- उच्च आँख का दबाव
- आयु 50 से अधिक
- अफ्रीकी या एशियाई जातीयता
- मधुमेह
- छोटी या लंबी दृष्टि
- आँख की चोट का पिछला इतिहास
- कोर्टिसोन दवाओं (स्टेरॉयड) के लंबे समय तक उपयोग
- माइग्रेन
- उच्च या निम्न रक्तचाप
- ऑक्सट्रैक्टिव स्लीप एपनिया

जिन लोगों के पास ग्लूकोमा है, उनके पहले डिग्री रिश्तेदार के पास अपने जीवनकाल में ग्लूकोमा विकसित करने का 1 से 4 मौका है। यदि रिश्तेदार को उन्नत ग्लूकोमा है, तो जोखिम 56% तक बढ़ जाता है।

ग्लूकोमा के सबसे आम प्रकार

प्राइमरी ओपन एंगल-ग्लूकोमा (POAG)

यह ऑस्ट्रेलिया में ग्लूकोमा का सबसे आम रूप है। इसमें एक विस्तृत या खुला जल निकासी कोण शामिल है जो आँख से तरल पदार्थ को पर्याप्त रूप से बाहर निकालने में सक्षम नहीं है। नतीजतन, आँख के दबाव में वृद्धि से ऑप्टिक तंत्रिका को धीरे-धीरे नुकसान होता है, जिसके परिणामस्वरूप परिधीय दृष्टि की हानि होती है और अंततः अंधापन होता है।

बीमारी के बहुत उन्नत होने तक आपको सचेत करने के लिए कोई स्पष्ट लक्षण नहीं हैं। सामान्य दबाव ग्लूकोमा एक अन्य प्रकार का ग्लूकोमा है जो POAG के समान है, जबकि आँख का दबाव सामान्य रहता है। इसका भी उसी तरह से इलाज किया जाता है।

एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा

इस प्रकार का ग्लूकोमा भी आम है और इसमें एक संकीर्ण जल निकासी कोण शामिल है। इस मामले में, परितारिका (आँख का रंगीन हिस्सा) आमतौर पर जल निकासी कोण के करीब होता है और द्रव के माध्यम से पारित होने के लिए मार्ग को अवरुद्ध कर सकता है। यदि कोण बंद होता है, तो इंटराओकुलर दबाव अचानक एक्यूट एंगल ग्लूकोमा हमले का कारण बन सकता है। एक्यूट एंगल-क्लोजर एक मेडिकल इमरजेंसी है जिसमें जरूरी उपचार की आवश्यकता होती है।



लक्षण क्या हैं?

प्राइमरी ओपन एंगल-ग्लूकोमा (POAG)

- POAG के लिए कोई प्रारंभिक चरण लक्षण नहीं हैं।
- नेत्र परीक्षण के साथ प्रारंभिक पता लगाना दृश्य क्षेत्र परिवर्तन और ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान का पता लगाने का एकमात्र तरीका है।

एंगल-क्लोज़्ड ग्लूकोमा

- मतली और उल्टी के साथ गंभीर आंख दर्द।
- सरदर्द।
- अचानक धुंधली दृष्टि की शुरुआत या प्रकाश के चारों ओर प्रभामंडल।
- गीली आंखें।

ग्लूकोमा को 'दृष्टि के चोर' के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसके शुरुवात में अक्सर कोई स्पष्ट दृश्य लक्षण नहीं होते हैं।

ग्लूकोमा का पता कैसे लगाया जाता है?

ग्लूकोमा का स्वयं पता नहीं लगाया जा सकता है। केवल एक ऑप्टोमेट्रिस्ट या एक नेत्र रोग विशेषज्ञ यह निर्धारित कर सकता है कि आपके पास ग्लूकोमा है या नहीं। ग्लूकोमा की जांच के दौरान आपकी आंखों के स्वास्थ्य चिकित्सक करेंगे:

- अपनी आंख के दबाव को मापें, जिसे इंट्राओकुलर दबाव (IOP) के रूप में भी जाना जाता है।
- अपनी आंख के जल निकासी कोण का निरीक्षण करें।
- क्षति के लिए अपने ऑप्टिक तंत्रिका की जांच करें।
- अपने केंद्रीय और परिधीय (पक्ष) दृष्टि का परीक्षण करें।
- अपने ऑप्टिक तंत्रिका की एक तस्वीर या कंप्यूटर माप लें।
- अपने कॉर्निया की मोटाई को मापें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि उपरोक्त परीक्षणों के संयुक्त परिणाम ग्लूकोमा के निदान को निर्धारित करेंगे, और किसी भी एक परीक्षण निदान का कारण नहीं बन सकता है।



ग्लूकोमा का इलाज कैसे किया जाता है?

हालांकि ग्लूकोमा का कोई इलाज नहीं है लेकिन आमतौर पर इसे नियंत्रित किया जा सकता है ताकि दृष्टि के नुकसान को रोका जा सके या धीमा किया जा सके। ग्लूकोमा के लिए उपचार में आंखों की बूंदें, लेजर उपचार, सर्जरी या तीनों का संयोजन शामिल है।

आँख की दवा

आई ड्रॉप दो तरह से काम करता है:

- वे आंख में स्रावित जलीय द्रव की मात्रा को कम करते हैं, और
- जलीय द्रव को जल निकासी कोण से प्रवाह में मदद करें।

लेजर उपचार

- सेलेक्टिव लेजर ट्रेब्युलोप्लास्टी (SLT): आमतौर पर प्राइमरी ओपन एंगल-ग्लूकोमा के लिए इंद्राओकुलर दबाव को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है। एसएलटी जलीय द्रव के बेहतर बहिर्वाह के साथ मदद करने के लिए जल निकासी कोण पर कम ऊर्जा प्रकाश की छोटी दालों का उपयोग करता है।
- पेरीफेरल इरिडोटॉमी (PI): आम तौर पर एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा के लिए इंद्राओकुलर दबाव कम करने के लिए उपयोग किया जाता है। एक लेजर का उपयोग परिधीय परितारिका में एक छोटे से छेद को बनाने के लिए किया जाता है जो जलीय द्रव के जल निकासी कोण में प्रवाहित करता है।

सर्जरी

- ट्रेबेकुलेटोमी: आंख के सफेद हिस्से में एक छोटा सा फ्लैप बनाया जाता है और कंजाक्टिवा के नीचे एक निस्पंदन ब्लब (जेब की तरह) बनता है। दोनों शीर्ष पलक के नीचे छिपे हुए हैं। जलीय हास्य फ्लैप के माध्यम से आंख से बाहर निकालने में सक्षम है और फिर जहां इसे अवशोषित किया जाता है - आंख में इंद्राओकुलर दबाव को कम करके।
- मिनिमली इनवेसिव ग्लूकोमा सर्जरी (MIGS): MIGS प्रक्रियाएं जल निकासी कोण में रुकावट को दरकिनार करके और विभिन्न मार्गों से आंखों के अंदर के द्रव को बाहर निकालने में मदद करती हैं।

MIGS के कुछ प्रकारों में शामिल हैं:

- iStent Inject
- Hydrus
- Xen Gel Glaucoma Implant Treatment

यह सब दृष्टि हानि को रोक सकता है लेकिन यह ऑप्टिक तंत्रिका क्षति के कारण पहले से खोई हुई दृष्टि या मरम्मत की दृष्टि में सुधार नहीं करता है।



ग्लूकोमा और आपका परिवार

कई मामलों में, ग्लूकोमा एक विरासत में मिली (आनुवांशिक) बीमारी है, जो परिवारों के भीतर से गुजरती है, और प्रत्यक्ष रिश्तेदारों के साथ इसका खतरा बढ़ जाता है।

फर्स्ट डिग्री रिलेटिव्स (माता-पिता, भाई-बहन और बच्चे) अधिक जोखिम में हैं - अपने जीवनकाल में ग्लूकोमा विकसित करने के लगभग 4 में से 1 मौका है। यह जोखिम दोगुना हो जाता है यदि उनके रिश्तेदार में ग्लूकोमा हो।

अपनी आंख की दृष्टि को ग्लूकोमा से बचाने का सबसे अच्छा तरीका एक व्यापक नेत्र परीक्षा है, जिसमें एक ऑप्टिक तंत्रिका जांच शामिल है। यदि आपके पास ग्लूकोमा का पारिवारिक इतिहास है, तो यह अनुशंसा की जाती है कि आपकी आंखों का परीक्षण 40 वर्ष की आयु से हर 2 साल में ग्लूकोमा के लिए किया जाए।

यदि आपके परिवार में किसी को ग्लूकोमा है तो अपनी आंखों का परीक्षण करवाएं - यह आसान है और यह आपकी दृष्टि को बचा सकता है।

हम आपकी सहायता किस तरह से कर सकते हैं?

ग्लूकोमा ऑस्ट्रेलिया ग्लूकोमा के साथ रहने वाले लोगों को मुफ्त शिक्षा और सहायता प्रदान करता है।

यदि आप या आपके द्वारा देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति को ग्लूकोमा का निदान किया गया है, तो हम आपको मुफ्त संसाधनों, मार्गदर्शन और सहायता का उपयोग करने के लिए हमारे समुदाय में शामिल होने की सलाह देते हैं।

ऑनलाइन हमारे समुदाय में शामिल हों

glaucoma.org.au/get-support

हमारे मुफ्त समर्थन लाइन पर कॉल करें

1800 500 880

हमसे फेसबुक पर मिलिए

facebook.com/glaucoma.australia