



ग्लूकोमा की आंख की बूंदें।

आपको आंखों की बूंदों के बारे में क्या जानना चाहिए और उन्हें कैसे इस्तेमाल करना चाहिए।

आंखों की बूंदें और ग्लूकोमा

आंखों की बूंदें ग्लूकोमा के उपचार में उपयोग की जाती हैं। यह आपकी आंखों के भीतर इंद्राओक्यूलर दबाव (आईओपी) को कम करती हैं। ऑप्टिक तंत्रिका क्षति के लिए नेत्र दबाव में वृद्धि एक प्रमुख जोखिम कारक है।

ग्लूकोमा के इलाज के लिए आई ड्रॉप्स सबसे सामान्य रूप हैं। क्योंकि ग्लूकोमा में कोई लक्षण नहीं होता, लोग अक्सर अपनी दवा / आई ड्रॉप लेना भूल हैं या फिर रोक देते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी उपचार योजना और नियुक्तियों का पालन करें, जैसा कि आपके नेत्र देखभाल व्यवसायी द्वारा अनुशंसित है। ग्लूकोमा जीवन भर और प्रगतिशील स्थिति है, इसीलिए उचित उपचार दृष्टि हानि को रोक सकता है।

आंखों के दबाव को कम करने के लिए आई ड्रॉप दो तरह से काम करते हैं:

- वे आंख में स्रावित जलीय द्रव की मात्रा को कम करते हैं, या
- निकासी कोण से जलीय के बहिर्वाह को बढ़ाने में मदद करती है।

लगभग आधे मरीज अपनी ग्लूकोमा की दवा निर्धारित के अनुसार नहीं लेते हैं, जिससे ग्लूकोमा के कारण होने वाली दृश्य हानि की मात्रा बढ़ जाती है।

मेरी आंख की बूंदें प्रभावी ढंग से काम करे इससे सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकता हूं?

- आपकी आंखों की चिकित्सक अनुसार हर दिन अपनी आई ड्रॉप का उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है।
- प्रत्येक दिन एक ही समय में अपनी आई ड्रॉप का उपयोग करने का प्रयास करें। अपने स्मार्ट फोन पर अलार्म सेट करें या प्रत्येक दिन सही समय पर अपनी बूंदों को स्थापित करना याद रखें।
- सुनिश्चित करें कि आंखों की बूंदें सही आंख में डाली गई हैं।
- एक बार में केवल एक बूंद डालें।
- किसी भी संक्रमण के खतरे से बचने के लिए बोटल के सिरे को साफ रखें।
- यदि आप अपनी आई ड्रॉप्स का उपयोग करना भूल जाते हैं, जिस समय आपके याद आये, आप इससे इस्तेमाल करें।
- भूले हुए बूंदों के लिए अतिरिक्त बूंदों को स्थापित न करें।



- याद रखें कि अगर आपकी ऑय ड्रॉप्स समाप्त होने वाली है , तो अपनी आंखों की बूंदों के लिए एक नई स्क्रिप्ट प्राप्त करें।
- यदि आपको अपनी आई ड्रॉप डालने में कठिनाई होती है, तो किसी और से पूछने का विचार करें। या जांच के लिए ग्लूकोमा ऑस्ट्रेलिया से संपर्क करें कि क्या आपकी सहायता के लिए कोई डोज प्रशासन सहायता उपलब्ध है।

आई ड्रॉप डालने से पहले

हमेशा अपनी बूंदें डालने से पहले अपने आई ड्रॉप कंटेनर पर लेबल की जाँच करें। सुनिश्चित करें कि वे समय सीमा समाप्त नहीं हुए हैं।

सुनिश्चित करें कि आपके पास सही आई ड्रॉप है और इसे स्थापित करने का सही समय है।

यदि आप कांटेक्ट लेंस पहनते हैं - उन्हें कम से कम 15 मिनट पहले हटा दें। आप बूंदों को डाले जाने के 15 मिनट बाद अपने कांटेक्ट लेंस को फिर लगा सकते हैं।

स्वच्छ ऊतकों के एक जोड़े को तैयार रखें।

सब से पहले अपने हाथों को धोएं। आई ड्रॉप कंटेनर की ढकन को सावधानीपूर्वक खोले, सुनिश्चित करें कि किसी भी सतह के संपर्क में ना आये ताकि संदूषण और संक्रमण के जोखिम कम रहे। एक साफ ऊतक पर ढकन रखें।

ऑय ड्रॉप्स को किस तरह से डालें

अगले क्रिया आप खरे, बैठे या लेटे हुई कर सकते हैं।

1. अपने सिर को थोड़ा पीछे झुकाएं। धीरे से निचली पलक को नीचे खींचें ताकि एक थैली बन जाये।
2. दूसरे हाथ से, बोतल को आंख के ऊपर रखें - निचले पलक द्वारा बनाई गई थैली में लक्ष्य करें। अपने हाथ को स्थिर रखने के लिए आप अपने हाथ को अपने माथे पर रख सकते हैं।
3. धीरे से कंटेनर को निचोड़ें। निचली पलक के अंदर केवल एक बूंद डालने का प्रयास करें।
4. धीरे से निचले पलक को छोड़ दें और अपनी आंख बंद करें।
5. बंद आंख के अंदर के कोने को अपनी उंगली की नोक से दबाएं। जल निकासी नहर के विवर पर कोमल दबाव लागू करें और आंख की बूंदों को नाक और गले तक जाने से रोकने के लिए कम से कम दो मिनट तक पकड़ें।
6. अधिक दवा को आपने चेहरे पर से पोंछ लें।
7. दूसरे आंख के लिए प्रक्रिया 1 से 6 को दोहराई।
8. यदि आपके पास प्रशासन करने के लिए कई अलग-अलग आई ड्रॉप हैं, तो प्रत्येक आई ड्रॉप के बीच में कम से कम 5 मिनट छोड़ दें।



दुष्प्रभाव

अन्य पर्चे की दवा की तरह, ग्लूकोमा आई ड्रॉप से दुष्प्रभाव हो सकता है। आप शायद कुछ की दुष्प्रभाव अनुभव करेंगे। यदि आप निम्न में से एक या अधिक अनुभव करते हैं, तो यह सलाह का पालन करते हुए, आप अपनी पेशेवर से बात करते हैं:

- लाल आंखें, खुजली, पानी या सूजन दिखाई देती हैं
- पुतली बड़ी लगती है
- सिरदर्द या भौंह के ऊपर दर्द
- सूखा मुँह
- थका हुआ, कमजोर या चक्कर महसूस करना
- घबराहट या उदास महसूस करना
- सांस लेने में तकलीफ
- यदि आप मधुमेह हैं, तो निम्न रक्त शर्करा के लक्षणों को अनुसरण में कठिनाई होती है
- दिल की धड़कन धीमी या तेज होती है
- प्रकाश की संवेदनशीलता
- खाने-पीने की चीजों के स्वाद में बदलाव
- सल्फर की एलर्जी के कारण लाल चकत्ते
- आंखों के रंग में एक स्थायी परिवर्तन
- आँख दबी दबी सी दिखे

आई ड्रॉप का उपयोग करने के तुरंत बाद कुछ चुभने, जलन, धुंधली दृष्टि होना सामान्य है। अपने डॉक्टर से बात करें अगर ये लक्षण उम्मीद से अधिक समय तक उपस्थित हैं।

सुरक्षा उपाय

- अपनी आई केयर प्रैक्टीशनर से सलाह किए बिना आई ड्रॉप्स की संख्या को समायोजित न करें।
- कभी भी किसी अन्य व्यक्ति को अपनी आई ड्रॉप्स का उपयोग करने की अनुमति न दें और किसी और की ड्रॉप्स का उपयोग न करें।
- बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- अनुशंसित उपयोग-दर-तारीख के बाद आप आई ड्रॉप को त्यागना सुनिश्चित करें।
- अपनी आई केयर प्रैक्टीशनर के साथ नियुक्ति को कभी न भूले।
- हमेशा अपने जीपी, ऑप्टोमेट्रिस्ट या नेत्र रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें यदि आपको लगता है कि आप अपनी ऑय ड्रॉप्स से कोई दुष्प्रभाव महसूस कर रहे हैं।
- हमेशा अपनी ऑय ड्रॉप्स को ठंडी जगह पर रखें।



**Glaucoma
Australia**
Saving sight

अपनी ऑय ड्रॉप्स की ठंडक को न खोने दें

यात्रा करते समय अपनी ऑय ड्रॉप्स को सही तापमान पर रखना समस्या हो सकता है।

अच्छी खबर यह है कि FRIO कूलिंग वॉलेट आपकी ऑय ड्रॉप्स को बिना प्रशीतन के 40+ घंटों तक 26 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखेगा, बस ठंडे पानी से सक्रिय करें।

पर्स हल्के, कॉम्पैक्ट और फिर से उपयोग करने योग्य हैं और तीन आकारों में आते हैं।

ऑनलाइन glaucoma.org.au/shop पर ऑर्डर करें या 1800 500 880 पर कॉल करें

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 आपकी देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति को ग्लूकोमा का पता चला 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

यह जानकारी पाठकों को यह समझने में मदद करने के लिए है कि आई ड्रॉप कैसे इस्तिमाल किया जाए और इस जानकारी की सटीकता के लिए हर संभव प्रयास किया गया है, यह स्वास्थ्य पेशेवरों की सलाह का विकल्प नहीं है।

हमेशा अपनी आंखों और अन्य स्वास्थ्य चिंताओं के बारे में किसी भी निर्णय से पहले एक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करें।