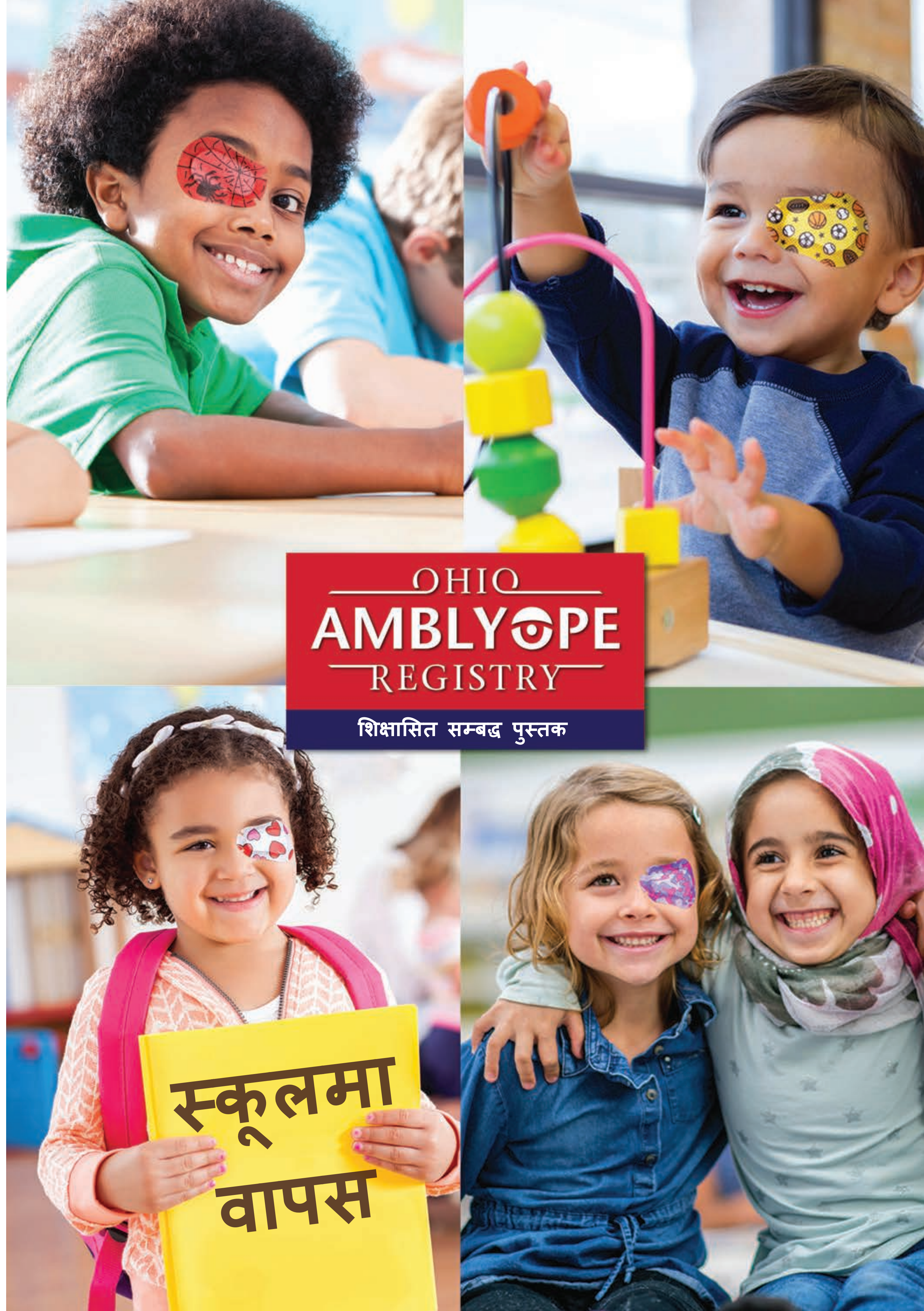
ओहियो दृष्टिमन्दता पञ्जिकीकरण [Ohio Amblyope Registry (OAR)] एक निःशुल्क कार्यक्रम हो तथा ओहियोवासीहरूले उनीहरूका लाइसेन्स प्लेटहरूको नवीकरण गर्दा उदारतापूर्वक दिने दानहरूले यसलाई कोष प्रदान गर्छन् (हाम्रो दृष्टिको रक्षा गर कोष)।

OAR कार्यक्रमले ओहियो राज्यमा बस्ने 18 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका अनि दृष्टिमन्दता (Amblyopia)-ले ग्रस्त कुनै पनि शिशु अनि उनीहरूका परिवारलाई निःशुल्क उपचारसम्बन्धी सामग्रीहरू (आँखामा लाउने टालोहरू), शैक्षिक एवम् पालना गर्नुपर्ने निर्देशहरूसम्बन्धी जानकारी तथा समर्थनकारी सेवा उपलब्ध गराउँछ।

Ohio Amblyope Registry
555 S. 18th Street, Columbus, OH 43205
1-887-808-2422
ohioamblyoperegistry.com

save our Sight™
शिशुहरूको आँखा स्वस्थ राख्नु

© Ohio Department of Health/Bureau of Maternal and Child Health-द्वारा कोष प्रदान गरिएको, हाम्रो दृष्टिको रक्षा गर



OHIO
AMBLYOPE
REGISTRY

शिक्षासित सम्बद्ध पुस्तक

स्कूलमा वापस

OHIO AMBLYOPE REGISTRY

दृष्टिमन्दता के हो

दृष्टिमन्दता (एम-ब्ल-'ओ-पी-अ)-लाई कहिले-काहिँ "अल्छे आँखा" पनि भनिन्छ। दृष्टिमन्दताको अर्थ एउटा आँखाको दृष्टि कमजोर हुनु हो। दृष्टिमन्दतालाई सदैव खुट्ट्याउन सकिँदैन अनि यसकारण कुनै नेत्र विशेषज्ञद्वारा यसको निदान गरिनु आवश्यक छ।

यो कसरी हुन्छ

दृष्टिमन्दताको मामिलामा, दृश्यहरूको जानकारी आँखाबाट दिमागसम्म पुग्न सक्दैन अथवा यो राम्रो ढङ्गमा पुग्दैन अनि यस्तो, समयको अन्तरालमा लगातार भइरहन्छ। आँखा वास्तवमा एक क्यामेरा हो जसले दिमागमा सन्देश पठाउँछ। तपाईंको दिमागले यो बताउँछ कि तपाईंले के देखिरहनु भएको छ। सूचना प्रेषण प्रक्रियामा कुनै कुरोले वाधा पुर्‍याएको खण्डमा, आँखाले दृष्टि गुमाउँछ।

यसलाई निको पार्न सकिन्छ

दृष्टिमन्दता एक यस्तो अवस्था हो जसको उपचार गर्न सकिन्छ। दृष्टिमन्दताको अति नै आम उपचार, कमजोर (नराम्रो) आँखालाई काम गर्नको लागि वाध्य गराउनलाई मजबुत अर्थात् "असल" आँखामा टालो लगाउनु (यसलाई छोप्नु) हो।

अल्छे आँखा (Lazy eye) बनाम टेढो आँखा (Strabismus) बनाम आँखाको पलकको झुकाइ (Ptosis)

"अल्छे आँखा" भनेको दृष्टिमन्दताले ग्रस्त मानिसहरूले धमिलो वा मधुरो देख्नु हो। साधारण मानिसहरूले प्रायः नै आँखा टेढो हुनु अर्थात् आँखा भित्रपट्टि (नाकतर्फ) वा बाहिरपट्टि (कानतर्फ) जानु वा आँखाको पलकको झुकाइलाई वर्णन गर्नको लागि यसको गलत उपयोग गर्छन्। आँखाको टेढो हुनुलाई चिकित्सकीय शब्दावलीमा स्ट्राबिस्मस तथा आँखाको पलकको झुकाइलाई चिकित्सकीय शब्दावलीमा टोसिस भनिन्छ।

चाँडो रोगनिदान नै कुञ्जी हो

शिशुको दृष्टिलाई प्रभावित पार्नसक्ने आँखासम्बन्धी धेरै अवस्थाहरू साथै रोगहरू छन्। तपाईंको शिशुको दृष्टिलाई सही राख्नको लागि चाँडै रोगनिदान एवम् उपचार औधी महत्त्वपूर्ण छ। दृष्टिमन्दताको जति चाँडो उपचार गरिन्छ त्यसको दृष्टिसम्बन्धी परिणाम त्यति नै राम्रो हुन्छ।

तपाईंको शिशुलाई कुन प्रकारको दृष्टिमन्दता "अल्छे आँखा" हुनसक्छ?

यसका धेरै प्रकारहरू छन्:

1 - *आँखा टेढो हुनुको कारण दृष्टिमन्दता (Strabismic Amblyopia)* यस्तो स्थिति हो जब आँखाहरू सीधा हुँदैनन्। यसको उपचार असल आँखालाई छोपेर नराम्रो आँखालाई काम गर्न वाध्य गराउनु हो। उपचार प्रक्रिया अन्तर्गत शल्य-चिकित्साको पनि खाँचो पर्न सक्छ।

2 - *अपवर्तक दृष्टिमन्दता (Refractive Amblyopia)* यस्तो स्थिति हो जब दुइ आँखाहरूका केन्द्रीकरण शक्तिहरू भिन्ना-भिन्नै हुन्छन्। यसको उपचार केन्द्रीकरण शक्तिहरूलाई समान बनाउनको लागि ग्लासहरूको उपयोग साथै असल आँखामा टालो लगाउनु हो।

3 - *वञ्चन दृष्टिमन्दता (Deprivation Amblyopia)* त्यसबेला उत्पन्न हुनसक्छ जब देख्नको लागि आँखाले केन्द्रीकृत गर्न आवश्यक ठहरिएका प्रकाशका किरणहरू अवरुद्ध हुन्छन्। समस्याका समाधान निम्ति उपचारको रूपमा, शल्य-चिकित्साको खाँचो पर्छ, साथै टालो लगाउन जरूरी हुन्छ।

अल्छे आँखाहरूलाई स्वस्थ आँखाहरूमा परिणत गर्नमा मद्दत पुर्‍याउँदै।

उपचार नगरिएको दृष्टिमन्दतासित सम्बद्ध समस्याहरू

- *एउटा वा दुवै आँखाहरूमा दृष्टि धमिलो हुँदैजानु जसलाई पछि ग्लासहरूद्वारा सही बनाउन सकिँदैन*
- *स्कूलमा पढ्नमा कठिनाइ उत्पन्न हुनु*
- *व्यवहारमा परिवर्तन/अवसाद*
- *कानुनी दृष्टिले अन्धो ठहर गरिनु*

याद राख्नुहोस्, राम्रो आँखालाई छोपिएको (टालो लगाइएको) कारण नराम्रो आँखालाई काम गर्नको लागि वाध्य पार्नु हो।

टालो लगाउने काम कठिन हुनसक्छ: वाधाहरूलाई दूर गर्नु

टालो लगाउनमा मद्दत पुर्‍याउनको लागि यहाँ केही सुझाउहरू दिइएका छन्:

- *ठूला शिशुहरूको मामिलामा, उनीहरूलाई टालो लगाउनुको महत्त्व बुझाउनुहोस्।*
- *पुरस्कारहरू।*
- *शिशुको प्रिय स्टफ्ड (सामग्री घुसारिएको) खेलौनामा टालो लगाउनुहोस्।*
- *सहायता पुर्‍याउन अन्यहरू (शिक्षकहरू, कोचहरू आदि)-लाई भन्नुहोस्।*
- *हरेक दिन एउटै समयमा निरन्तर टालो लगाएर यसलाई एक नियमित कार्य बनाउनुहोस्।*

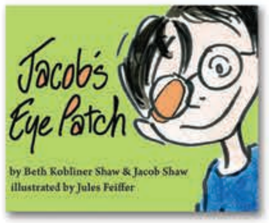
यदि तपाईंको शिशुले टालिने टालोहरू लगाउँदा त्वचामा एक प्रकारको जलनको अनुभव गरिरहेको छ भने, त्यसलाई दूर गर्नमा मद्दत पुर्‍याउने केही सुझाउहरू।

- *टालो वा प्याच लगाउनभन्दा पहिले आँखाको वरिपरि तरल एन्टि-एसिड [माइलेनटेक्सर मिल्क अफ मेग्नेसिया (Mylantaxor milk of magnesia)] अथवा केभिल (Cavil)™ -को एक पातलो लेप लगाउनुहोस्। त्यसलाई सुक्न दिनुहोस् त्यसपछि टालो लगाउनुहोस्।*
- *टालो हटाइएपछि, भिटामिन E-को तेल हल्का पाराले लगाउनुहोस्।*

माथिका उपायहरू अपनाइएपछि पनि तपाईंले जलनको अनुभव गरिरहनु भएको छ भने आफ्नो आँखाको हेरचाहसम्बन्धी पेसावालसित सम्पर्क गर्नुहोस्।

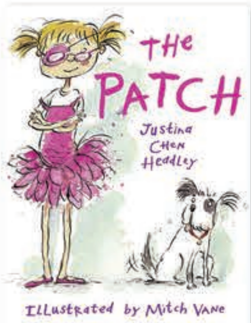
पुस्तक पढ्ने सुझाउहरू

सर्वाधिक लोकप्रिय:

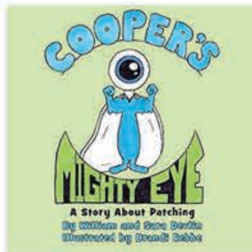


Jacob's Eye Patch:
Beth Kobliner Shaw अनि Jacob Shaw-द्वारा

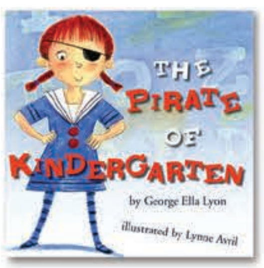
Amazing Amber:
Eagle Ngo, Mitchell Bagley, अनि Jason Cheng-द्वारा



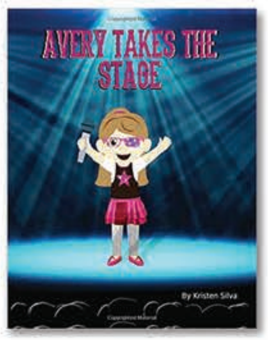
The Patch:
Justina Chen Headley-द्वारा



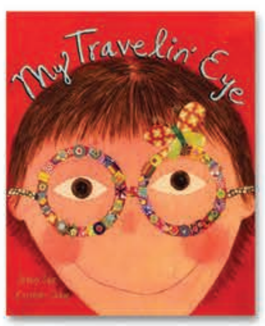
Cooper's Mighty Eye:
Sara Devlin-द्वारा



The Pirate of Kindergarten:
George Ella Lyon-द्वारा



Avery Takes The Stage:
Kristen Silva-द्वारा



My Travlin' Eye:
Jenny Sue Kostecki-Shaw-द्वारा

अस्वीकरण: सूचीबद्ध पुस्तकहरूले OAR-का विचार, उपचार प्रक्रियाबारे सुझाउहरू अथवा चिकित्सकीय परामर्शलाई प्रतिबिम्बित गर्दैनन्।

आँखामा कसरी टालो लगाउनु!

आँखाको टाँस्सिने टालो

टाँस्सिने टालोलाई यसप्रकारले लगाउनुपर्छ जसमा अधिक साँघुरो भागले नाक र गालाको चौडा हड्डी मिल्ने स्थानलाई पार गरोस्। शिशुले छिद्रहरूबाट हेर्न नसकोस्, यो सुनिश्चित गर्नु औधी महत्त्वपूर्ण छ।

लुगाले बनाइएको आँखाको टालो + चेस्मा

शिशुको चेस्माको ग्लासमाथि लुगाको टालो लगाइन्छ। यो लेन्समाथि लुगाको टालो सारेको जस्तै सजिलो हुन्छ। दाहिनेपट्टि लगाउने लुगाको टालो अनि देब्रेपट्टि लगाउने लुगाको टालो उपलब्ध छन्, जो यस कुरोमाथि निर्भर गर्छ कि डक्टरले तपाईंको शिशुलाई कुन आँखामा टालो लगाउनु आवश्यक छ भनी भनेको छ।

आँखाको टाँस्सिने टालो + चेस्मा

यदि तपाईंको शिशुले चेस्मा लगाउँछ भने, चेस्मालाई टाँस्सिने टालो माथिबाट लगाउनुपर्छ। तपाईंले टालोलाई चेस्माको लेन्स अर्थात् ग्लासमाथि टाँस्नु हुँदैन। यो प्रभावकारी हुँदैन।