



सूखी आंख की जानकारी पत्रक

सूखी आंख क्या है?

सूखी आंख तब होती है जब आपकी आंखें पर्याप्त आंसू नहीं बनातीं या आंसू सही ढंग से काम नहीं करते।

यह आपकी आंखों को असुविधाजनक, अत्यधिक सूखा या पानीदार महसूस करा सकता है, या आपकी दृष्टि को प्रभावित कर सकता है। यह एक बहुत ही आम स्थिति है, विशेष रूप से जैसे-जैसे लोग बूढ़े होते जाते हैं।

इसके लक्षण क्या हैं?

आप नोटिस कर सकते हैं:

- आंखों में सूखा, किरकिरा, या खरोंच जैसा महसूस होना
- जलन, चुभन, या थकी हुई आंखें
- धुंधला दृश्य
- आंख में कुछ होने का एहसास
- पानीदार आंखें (आपकी आंखें अतिरिक्त आंसू बना सकती हैं सूखेपन को ठीक करने की कोशिश में)
- प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता

इसके कारण क्या हैं?

सूखी आंख का कारण हो सकता है:

- बढ़ती उम्र
- हार्मोन परिवर्तन (जैसे रजोनिवृत्ति)
- कुछ दवाएं
- कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग



- आंख की सर्जरी (जैसे LASIK या मोतियाबिंद की सर्जरी)
- कुछ चिकित्सीय स्थितियां

सूखी आंख के लक्षण खराब हो सकते हैं:

- हवा, शुष्क हवा, या हीटिंग/एयर कंडीशनिंग से
- ऐसे कार्यों से जिनमें आप कम झपकते हैं (जैसे पढ़ना या स्क्रीन का उपयोग)

इसका निदान कैसे किया जाता है?

आपके नेत्र चिकित्सक आपकी आंखों की जांच करेंगे और आपके लक्षणों के बारे में पूछेंगे। आपका डॉक्टर आपकी आंखों की जांच के लिए विशेष परीक्षण कर सकते हैं।

इसका इलाज कैसे किया जाता है?

सूखी आंख को प्रबंधित करने के कई तरीके हैं। आपके डॉक्टर सुझा सकते हैं:

- कृत्रिम आंसू (ओवर-द-काउंटर स्नेहन आंख की बूंदें)
- सूजन कम करने या अधिक आंसू बनाने में मदद के लिए प्रिस्क्रिप्शन आई ड्रॉप्स
- गर्म सेक या पलकें साफ करना
- ओमेगा-3 सप्लीमेंट
- अपने वातावरण को बदलना (जैसे सर्दियों में ह्यूमिडिफायर का उपयोग करना)
- पढ़ते समय या स्क्रीन का उपयोग करते समय ब्रेक लेना
- विशेष प्रक्रियाएं जो आंख पर आंसू को अधिक समय तक बनाए रखने में मदद करती हैं

सूखी आंख के साथ जीना

- अपनी आंख की बूंदों का उपयोग चिकित्सक के बताये अनुसार करें
- पढ़ते समय या स्क्रीन का उपयोग करते समय झपकाने के लिए ब्रेक लें



- सीधे पंखे, धुआं या शुष्क वातावरण से बचें
- अपनी आंखों से हवा या वायु को ब्लॉक करने के लिए अंदर और बाहर चश्मा पहनें
- यदि लक्षण बेहतर नहीं होते हैं तो अपने डॉक्टर को सूचित करें

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: क्या सूखी आंख मेरी आंखों को नुकसान पहुंचाएगी?

उत्तर: अधिकांश मामलों में यह दीर्घकालिक रूप से हानिकारक नहीं होता है, लेकिन अनुपचारित सूखी आंख कभी-कभी आंख की सतह को परेशान या क्षतिग्रस्त कर सकती है।

प्रश्न: क्या सूखी आंख को ठीक किया जा सकता है?

उत्तर: सूखी आंख आमतौर पर एक दीर्घकालिक स्थिति होती है, लेकिन सही उपचार के साथ, अधिकतर लोग इसे अच्छी तरह से प्रबंधित कर सकते हैं और आरामदायक महसूस कर सकते हैं।

यह दस्तावेज़ डॉ. स्टीव आर्शिनाफ द्वारा समीक्षा किया गया।