



خشک آنکھ معلوماتی شیٹ

خشک آنکھ کیا ہے؟

خشک آنکھ اس وقت ہوتی ہے جب آپ کی آنکھیں کافی آنسو نہیں بناتیں، یا آنسو صحیح کام نہیں کرتے۔ اس سے آپ کی آنکھیں بے آرام، زیادہ خشک یا گیلی محسوس ہو سکتی ہیں، یا آپ کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ ایک بہت عام حالت ہے، خاص طور پر جب لوگ بوڑھے ہو جاتے ہیں۔

علامات کیا ہیں؟

آپ کو محسوس ہو سکتے ہیں:

- آنکھوں میں خشک، ریتلا، یا خارش محسوس ہونا
- جلنا، چبھنا، یا تھکاوٹ والی آنکھیں
- دھندلی نظر
- ایسا محسوس ہونا جیسے آنکھ میں کچھ ہے
- پانی والی آنکھیں (آنکھیں خشکی کو ٹھیک کرنے کے لیے اضافی آنسو بناتی ہیں)
- روشنی کی حساسیت

اس کی وجوہات کیا ہیں؟

خشک آنکھ کی وجوہات ہو سکتی ہیں:

- بڑھتی عمر
 - ہارمون کی تبدیلیاں (جیسے رجونورٹی)
 - کچھ ادویات
 - کونٹیکٹ لینس کا استعمال
 - آنکھوں کی سرجری (یا موتیا کی سرجری LASIK جیسے)
 - کچھ طبی حالات
- خشک آنکھ کی علامتیں خراب ہو سکتی ہیں:
- ہوا، خشک ہوا، یا حرارتی/ایئر کنڈیشننگ
 - وہ سرگرمیاں جہاں آپ کم پلکیں جھپکاتے ہیں (جیسے مطالعہ یا اسکرین کا استعمال)



اس کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

آپ کا آنکھوں کا ڈاکٹر آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرے گا اور آپ کی علامات کے بارے میں پوچھے گا۔
آپ کا ڈاکٹر آپ کی آنکھوں کی جانچ کے لیے خاص ٹیسٹ کر سکتا ہے۔

اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

خشک آنکھ کے انتظام کے بہت سے طریقے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے

- مصنوعی آنسو (کاؤنٹر کے بغیر چکنا کرنے والے ڈراپس)
- آنکھوں کے نسخے والے قطرے جو سوزش کم کرنے یا آنسو زیادہ بنانے میں مدد دیتے ہیں
- گرم کمپریس یا پلکوں کی صفائی
- اومیگا-3 سپلیمنٹس
- آپ کے ماحول میں تبدیلی (جیسے سردیوں میں ہیومیڈیفائر کا استعمال)
- پڑھنے یا اسکرین استعمال کرتے وقت وقفے لینا
- آنکھ پر آنسو طویل عرصے تک رکھنے کے لیے خاص طریقہ کار

خشک آنکھ کے ساتھ زندگی

- اپنی آنکھوں کے قطرے تجویز کے مطابق استعمال کریں
- پڑھنے یا اسکرین استعمال کرنے کے دوران پلکیں جھپکنے کے وقفے لیں
- براہ راست پنکھے، دھواں، یا خشک ماحول سے بچیں
- اندر اور باہر شیشے پہنیں تاکہ ہوا یا ہوا کو آنکھوں سے دور رکھنے میں مدد ملے
- اگر علامات میں بہتری نہیں آتی تو اپنے ڈاکٹر کو اطلاع دیں

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال: کیا خشک آنکھ میری آنکھوں کو نقصان پہنچائے گی؟

جواب: زیادہ تر معاملات میں طویل مدت میں نقصان دہ نہیں ہوتا، لیکن بغیر علاج کے خشک آنکھ کبھی کبھار جلن یا آنکھ کی سطح کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

سوال: کیا خشک آنکھ کا علاج ہو سکتا ہے؟

جواب: خشک آنکھ عام طور پر ایک طویل مدتی حالت ہوتی ہے، لیکن صحیح علاج کے ساتھ زیادہ تر لوگ اسے بہتر طریقے سے سنبھال سکتے ہیں اور آرام محسوس کر سکتے ہیں۔



یہ دستاویز ڈاکٹر اسٹیو آرشیونوف نے نظر ثانی کی ہے۔