

युवाओंमेंड्राईआईकीसमस्या: एकबढ़तीहुईचिंता

□ परिचय

आजकेडिजिटलयुगमेंजहांमोबाइल, लैपटॉपऔरटैबलेटहमारीरोज़मर्राकीज़िंदगीकाअहमहिस्साबनचुकेहैं, वहींआंखोंसेजुड़ीकईसमस्याएंभीतेजीसेबढ़रहीहैं।इन्हींमेंसेएकहै — **ड्राईआईसिंड्रोम (Dry Eye Syndrome)**, जोअबसिर्फबुजुर्गोंतकसीमितनहींहै, बल्कियुवाओंमेंभीआमहोताजारहाहै।



□ ड्राईआईक्याहै?

ड्राईआईएकऐसीस्थितिहैजिसमेंआंखोंमेंपर्याप्तआंसूनहींबनतेयाउनकीगुणवत्ताखराबहोतीहै, जिससेआंखोंमेंजलन, खुजली, थकानऔरधुंधलापनमहसूसहोताहै।इसेमेडिकलभाषामें**ओक्यूलरसर्फेसडिज़ीज़ (Ocular Surface Disease)**भीकहाजाताहै।



□ युवाओंमेंड्राईआईकेमुख्यकारण

WHAT CAUSES DRY EYE?



Heavy reading or digital device use



Living/working in dry environment



Prolonged contact lens wear



Health conditions: diabetes, arthritis, lupus, etc.



LASIK eye surgery



Diets poor in fatty acids or anti-inflammatory foods



Deficiency of tear-producing glands

1. **डिजिटलस्क्रीनकाअत्यधिकउपयोग**
लंबेसमयतकमोबाइल, लैपटॉपयाटीवीस्क्रीनदेखनेसेब्लिंकिंग (पलकोंकीझपकने) कीदरकमहोजातीहै, जिससेआंखेंसूखनेलगतीहैं।
2. **एसीऔरशुष्कवातावरण**
एयरकंडीशनरयाअत्यधिकप्रदूषणमेंरहनेसेआंखोंकीनमीतेजीसेकमहोजातीहै।
3. **नींदकीकमीऔरस्ट्रेस**
पर्याप्तनींदनलेनेसेआंखोंकीमरम्मतऔरनमीसंतुलनपरअसरपड़ताहै।
4. **कॉन्टैक्टलेंसकालम्बेसमयतकउपयोग**
बिनारेस्टकेकॉन्टैक्टलेंसपहननेसेआंखोंकीसतहपरजलनऔरसूखापनहोसकताहै।
5. **कुछदवाओंकासेवन**
जैसेएंटीहिस्टामिन, एंटी-डिप्रेसेंटयाहार्मोनलदवाएंभीझाईआईकाकारणबनसकतीहैं।

□ लक्षण (Symptoms)



- आंखोंमेंजलनयाचुभन
- रेतजैसामहसूसहोना
- आंखोंकालालहोना
- बार-बारपानीआना (आंसुओंकीअसंतुलितप्रतिक्रिया)
- धुंधलीदृष्टि
- लंबेसमयतकपढ़नेयास्क्रीनदेखनेमेंपरेशानी

❑ ड्राईआईसेबचावऔरउपचार



✓ 20-20-20 नियमअपनाएं

हर 20 मिनटबाद 20 फीटदूरदेखेंऔरकमसेकम 20 सेकंडतकआंखोंकोआरामदें।

✓ आंखोंकोनियमितरूपसेझपकाएं

स्क्रीनकेसामनेकामकरतेहुएपलकोंकोबार-बारझपकानायादरखें।

✓ आंखोंकीसफाईऔरआहारपरध्यानदें

ओमेगा-3 फैटीएसिड, विटामिन A औरपानीकीभरपूरमात्रालें।

✓ कृत्रिमआँसू (Artificial Tears) काउपयोग

डॉक्टरकीसलाहसेआईड्रॉप्सइस्तेमालकरें।

✓ स्क्रीनटाइमकमकरेंऔरपर्याप्तनींदलें

✓ डॉक्टर परामर्श लें

यदि लक्षण बने रहें तो नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें।

❓ ड्राई आई के उपचार के विकल्प

ड्राई आई का उपचार रोग की गंभीरता, कारण, और लक्षणों की तीव्रता पर निर्भर करता है। सही समय पर इलाज से राहत मिलती है और आंखों की सेहत बनी रहती है।

❑ 1. कृत्रिम आँसू (Artificial Tears / Eye Drops)



- सबसे सामान्य इलाज।
- बिना प्रिस्क्रिप्शन वाली लुब्रिकेटिंग ड्रॉप्स से आंखों में नमी बनी रहती है।
- दिन में 3-4 बार या डॉक्टर की सलाह अनुसार उपयोग करें।

❑ ध्यान दें: प्रिज़र्वेटिव-फ्री ड्रॉप्स लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होती हैं।

❑ 2. आइ जेल्स या ऑइंटमेंट (Eye Gels / Ointments)

- खास तौर पर रात में उपयोग के लिए।
- आंखों को गहराई से नमी प्रदान करते हैं।
- सोते समय लगाने से सुबह सूखापन कम महसूस होता है।

❑ 3. आंखों में गर्म पट्टी और सफाई (Warm Compress & Lid Hygiene)

- गर्म पानी की पट्टी 5-10 मिनट तक रखें।
- माइल्ड बेबी शैम्पू से पलकें साफ करें।
- यह ब्लेफेराइटिस या ऑयल ग्लैंड ब्लॉक में सहायक है।

□ 4. ओमेगा-3 फैटीएसिडसप्लीमेंट्स (Omega-3 Supplements)

- मछलीकातेलयाअलसी (Flaxseed) सप्लीमेंट्स।
- आंसुओंकीगुणवत्तासुधारनेमेंसहायक।
- डॉक्टरकीसलाहसेहीलें।

□ 5. पंकटलप्लग (Punctal Plugs)

- छोटीप्लास्टिकयासिलिकॉनडिवाइसहोतीहै।
- आंसुओंकोजल्दीसूखनेसेरोकतीहै।
- डॉक्टरद्वाराआंखोंमेंस्थायीयाअस्थायीरूपसेडालीजातीहै।

□ 6. एंटीबायोटिकयास्टेराॉइडड्रॉप्स

- यदिसूजनयाइन्फेक्शनहोतोडॉक्टरविशेषड्रॉप्सलिखतेहैं।
- स्वतःइस्तेमालनकरें, केवलनेत्रविशेषज्ञकीसलाहपरहीलें।

□ 7. इम्यूनोमॉड्युलेटरीड्रॉप्स (Cyclosporine / Lifitegrast)

- क्रॉनिकड्राईआईमेंउपयोगहोतीहैं।
- सूजनकमकरतीहैंऔरआंसूउत्पादनबढ़ातीहैं।
- लम्बेसमयतकउपयोगकेलिएहोतीहैं।

□ 8. इन-ऑफिसथैरेपी: LipiFlow, IPL, Meibomian Gland Therapy

- विशेषमशीनोंद्वाराथैरेपीकीजातीहै।
- ऑयलग्लैंड्सकोसाफकरआंसुओंकीकालिटीसुधारतेहैं।
- केवलप्रशिक्षितडॉक्टरद्वाराकियाजाताहै।

□ 9. पर्यावरणीयउपाय (Lifestyle & Environmental Tips)

- स्क्रीनटाइमकमकरें, 20-20-20 नियमअपनाएं।
- ह्यूमिडिफायरकाउपयोगकरें।
- तेज़हवा, धूलयाएसीसेआंखोंकोबचाएं।
- धूपमें UV प्रोटेक्शनवालेचश्मेपहनें।

❑ निष्कर्ष: इलाज नहीं, देखभाल भी जरूरी है

निष्कर्ष

ड्राईआईएक आम लेकिन नजरअंदाज की जाने वाली समस्या है, जो आज की युवा पीढ़ी को तेजी से प्रभावित कर रही है। डिजिटल दुनिया में आँखों का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है जितना हमारे शरीर के अन्य अंगों का। ड्राईआई का इलाज केवल दवाओं से नहीं, बल्कि **जीवनशैली में बदलाव, साफ-सफाई, और नियमित नेत्र परीक्षण** से ही पूरा होता है। समय पर उचित इलाज लेकर आँखों की रोशनी और आराम दोनों को बनाए रख जा सकता है।

❑ नेत्र रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें

यदि आप या आपके किसी जानने वाले को ड्राईआई के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो बिना देरी के नेत्र चिकित्सक से परामर्श लें।

❑ डॉ. स्नेहल महाडिक - ओपीडी समय

❑ आर. डी. गार्डिमेडिकल कॉलेज, उज्जैन
सोमवार | सुबह 9:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक

❑ उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल, उज्जैन
बुधवार और शुक्रवार | सुबह 9:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक

❑ अवंती हॉस्पिटल, उज्जैन
मंगलवार और गुरुवार | दोपहर 3:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक

Contact no.- 9359327554