

युवाओंमेंड्राईआईकीसमस्या: एकबढ़तीहुईचिंता

□ परिचय

आजकेडिजिटलयुगमेंजहांमोबाइल, लैपटॉपऔरटैबलेटहमारीरोज़मर्यादिंदगीकाअहमहिस्साबनचुकेहैं, वहीआंखोंसेजुड़ीकईसमस्याएंभीतेजीसेबढ़रहीहैं।इन्हींमेंसेएकहै — **ड्राईआईसिंड्रोम (Dry Eye Syndrome)**, जोअबसिर्फबुजुर्गींतकसीमितनहींहै, बल्कियुवाओंमेंभीआमहोताजारहाहै।



□ ड्राईआईक्या है?

ड्राईआईएकऐसीस्थितिहैजिसमेंआंखोंमेंपर्याप्तआंसूनहींबनतेयाउनकीगुणवत्ताखराबहोतीहै, जिससेआंखोंमेंजलन, खुजली, थकानऔरधृधलापनमहसूसहोताहै।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. **डिजिटलस्क्रीनका अत्यधिक उपयोग**
लंबे समय तक मोबाइल, लैपटॉप या टीवी स्क्रीन देखने से ब्लिंकिंग (पलकों की झपकने) की दरक महोजाती है, जिससे आंखें सूखने लगती हैं।
2. **एसी और शूष्क वातावरण**
एयर कंडीशनर या अत्यधिक प्रदूषण में हनेसे आंखों की नमी तेजी से कम हो जाती है।
3. **नींद की कमी और स्ट्रेस**
पर्याप्त नींद न लेनेसे आंखों की मरम्मत और नमी संतुलन पर असर पड़ता है।
4. **कॉन्टैक्ट लेंस का उपयोग**
बिनारे स्टके कॉन्टैक्ट लेंस पहननेसे आंखों की सतह पर जलन और सूखा पनहो सकता है।
5. **कुछ दवाओं का सेवन**
जैसे एंटीहिस्टामिन, एंटी-डिप्रेसेंट या हार्मोनल दवाएं भी ड्राई आईका कारण बन सकती हैं।

□ 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

✓ डॉक्टरीपरामर्शले
यदिलक्षणबनेरहेंतोनेत्रविशेषज्ञसेपरामर्शअवश्यले।

■ ड्राईआईकेउपचारकेविकल्प

ड्राईआईकाउपचाररोगकीगंभीरता, कारण, औरलक्षणोंकीतीव्रतापरनिर्भरकरताहै। सहीसमयपरइलाजसेराहतमिलतीहै औरआंखोंकीसेहतबनीरहती है।

□ 1. कृत्रिमआँसू (Artificial Tears / Eye Drops)



- सबसेसामान्यइलाज।
 - बिनाप्रिस्क्रिप्शनवालीलुब्रिकेटिंगड्रॉप्ससेआंखोंमेंनमीबनीरहतीहै।
 - दिनमें 3-4 बारयाडॉक्टरकीसलाहअनुसारउपयोगकरें।
- ध्यानदें: प्रिज़र्वेटिव-फ्रीड्रॉप्सलंबेसमयतकउपयोगकेलिएबेहतरहोतीहैं।

□ 2. आईजेल्सयाओँटमेंट (Eye Gels / Ointments)

- खासतौरपररातमेंउपयोगकेलिए।
- आंखोंकोगहराईसेनमीप्रदानकरतेहैं।
- सोतेसमयलगानेसेसुबहसूखापनकममहसूसहोताहै।

□ 3. आँखोंमेंगर्मपट्टीऔरसफाई (Warm Compress & Lid Hygiene)

- गर्मपानीकीपट्टी 5-10 मिनटतकरखें।
- माइल्डबेबीशैम्पूसेपलकेंसाफकरें।
- यहब्लोफेराइटिसयाओंयलगलैंडब्लॉकेजमेंसहायकहै।

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

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

□ 5. पंक्टलप्लग (Punctal Plugs)

- छोटीप्लास्टिकयासिलिकॉनडिवाइसहोतीहै।
 - आंसुओंकोजल्दीसूखनेसेरोकतीहै।
 - डॉक्टरद्वारा आंखोंमेंस्थायीयाअस्थायीरूपसेडालीजातीहै।
-

□ 6. एंटीबायोटिकयास्टेरॉइड्ड्रॉप्स

- यदिसूजनयाइन्फेकशनहोतोडॉक्टरविशेषड्रॉप्सलिखतेहैं।
 - 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।
- ह्यूमिडिफ़ायरकाउपयोगकरें।
- तेज़हवा, धूलयाएसीसे आंखोंकोबचाएं।
- धूपमें UV प्रोटेक्शनवालेचश्मेपहनें।

□ निष्कर्ष: इलाजनहीं, देखभालभीजरूरीहै

निष्कर्ष

ड्राईआईएकआमलेकिननजरअंदाजकीजानेवालीसमस्याहै, जोआजकीयुवापीढ़ीकोतेजीसेप्रभावितकररहीहै।डिजिटलदुनियामेंआँखोंकाध्यानरखनाउतनाहीजरूरीहै जितनाहमारेशरीरकेअन्यअंगोंका।ड्राईआईकाइलाजकेवलदवाओंसेनहीं, बल्कि**जीवनशैलीमेंबदलाव, साफ-सफाई,** औरनियमितनेत्रपरीक्षणसेहीपूराहोताहै।समयपरउचितइलाजलेकर आँखोंकीरोशनीऔरआरामदोनोंको बनाएरखाजासकताहै।

□ नेत्ररोगविशेषज्ञसेसंपर्ककरें

यदिआपयाआपकेकिसीजानेवालेकोड्राईआईकेलक्षणमहसूसहोरहेहैं, तोबिनादेरीकेनेत्रचिकित्सकसेपरामर्शलें।

②डॉ. स्नेहलमहाडिक - ओपीडीसमय

- आर. डी. गार्डीमेडिकलकॉलेज, उज्जैन
सोमवार | सुबह 9:00 बजेसेदोपहर 1:00 बजेतक
- उज्जैनचैरिटेबलट्रस्टहॉस्पिटल, उज्जैन
बुधवार औरशुक्रवार | सुबह 9:00 बजेसेदोपहर 1:00 बजेतक
- अवंतीहॉस्पिटल, उज्जैन
मंगलवार औरगुरुवार | दोपहर 3:00 बजेसेशाम 5:00 बजेतक

Contact no.- 9359327554