# "नज़रोंकाधुंधलापन: क्याकहतीहैआपकीआंखोंकीसेहत?"

क्याआपकीनजरकभी-कभीअचानकधुंधलीहोजातीहै, जैसेकिसीनेकैमरेकाफोकसबिगाड़दियाहो? धुंधलीदृष्टिएकआमसमस्याहै, लेकिनकईबारयहकिसीगंभीरआंखोंकीबीमारीकासंकेतभीहोसकतीहै।

इसब्लॉगमेंहमआपकोबताएंगेकिदृष्टिधुंधलीक्योंहोतीहै, इसकेआमकारणक्याहैं, औरकबडॉक्टरसेमिलनाजरूरीहोताहै।

---

## 1. रिफ्रैक्टिवएरर (सबसेआमकारण)

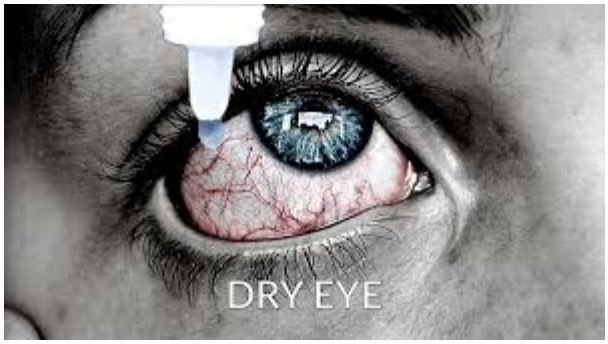
अगरआपकीनजरधीरे-धीरेकमजोरहोरहीहै, खासकरपढ़तेसमययादूरकीचीजेंदेखनेमेंदिक्कतहोरहीहै, तोइसकाकारणरिफ्रैक्टिवएररहोसकताहै:

- **मायोपिया (निकटदृष्टिदोष)** – पासकीचीजेंसाफदिखतीहैं, लेकिनदूरकीचीजेंधुंधली।
- **हाइपरोपिया (दूरदृष्टिदोष)** – दूरकीचीजेंज्यादासाफदिखतीहैं, लेकिनपासकीनहीं।
- **अस्टिग्मैटिज़्म** – सभीदूरीकीचीजेंथोड़ीटेढ़ीयाधुंधलीदिखसकतीहैं।
- **प्रेसबायोपिया** – 40 कीउम्रकेबादपासकीचीजेंपढ़नेमेंकठिनाई (उम्रसेजुड़ीसमस्या)।

*चश्मा, कॉन्टैक्टलेंसयालेज़रसर्जरीसेइसकाइलाजसंभवहै।*

---

## 2. आंखोंकासूखापन (ड्रायआई)



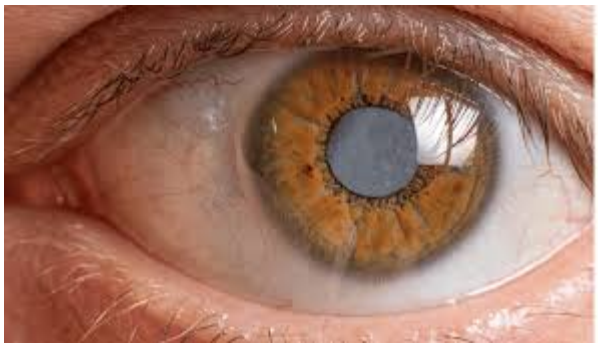

आपकीआंखोंकीसतहअगरसूखीहोजातीहै, तोदृष्टिधुंधलीहोसकतीहै, खासकरलंबेसमयतकस्क्रीनदेखनेकेबाद।

**लक्षण:**आंखोंमेंजलन, लालपन, बार-बारपानीआना, नजरकाबार-बारसाफऔरधुंधलाहोना।

 *आईड्रॉप्स (आर्टिफिशियलटियर्स) मददकरसकतेहैं।ज्यादादिक्कतहोतोजांचकरानाजरूरीहै।*

---

## 3. मोतियाबिंद (Cataract)



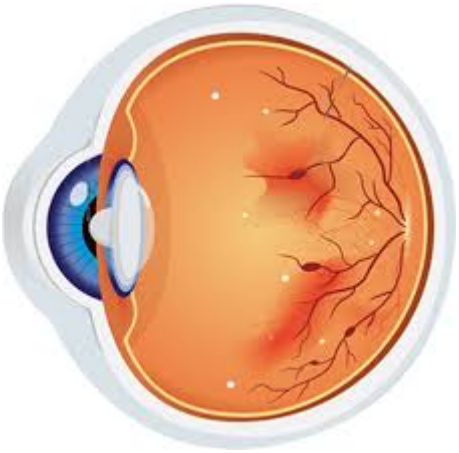
उम्रकेसाथआंखोंकेअंदरकाप्राकृतिकलेंसधीरे-धीरेधुंधलाहोजाताहै, जिससेमोतियाबिंदहोताहै।

**लक्षण:**रातमेंलाइटसेपरेशानी, ज्यादारोशनीमेंपढ़ना, रंगफीकेलगना।

 *मोतियाबिंदकीसर्जरीआजकलबहुतसुरक्षितऔरअसरदारहोतीहै।*

---

## 4. डायबिटिकरेटिनोपैथी



डायबिटीजकेमरीजोंमेंशुगरलेवलज्यादाहोनेसेरेटिनाकीरक्तनलिकाएंप्रभावितहोतीहैं, जिससेनजरधुंधलीहोसकतीहै।

**लक्षण:**नजरकाबार-बारबदलना, तैरतेधब्बे (floaters), कालेधब्बेदिखना।

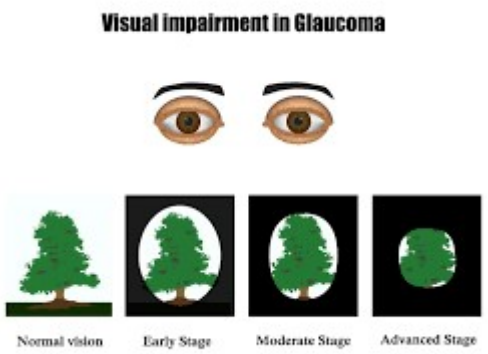
 *डायबिटीजवालोंकोहरसालआंखोंकीजांचकरानीचाहिए—even अगरकोईलक्षणनहों।*

### 5. ग्लूकोमा (Glaucoma): आँखोंकाखामोशदुश्मन

### ग्लूकोमाक्याहै?

ग्लूकोमाएकऐसीआँखोंकीबीमारीहैजिसमेंआँखकेअंदरदबाव (Intraocular Pressure - IOP) बढ़जाताहै, जिससेऑप्टिकनर्व (दृष्टितंत्रिका) कोनुकसानपहुँचताहै।यहनुकसानधीरे-धीरेआपकीदृष्टिकोप्रभावितकरताहैऔरसमयरहतेइलाजनहोतोअंधापनभीहोसकताहै।

- **ग्लूकोमा (कालापानी)**



**ग्लूकोमाको ‘साइलेंटथीफऑफविज़न’ क्योंकहाजाताहै?**

ग्लूकोमाशुरुआतमेंकोईलक्षणनहींदिखाता।जबतकव्यक्तिकोअहसासहोताहै, तबतककाफीदृष्टिजाचुकीहोतीहै।इसलिएइसे "साइलेंटथीफऑफविज़न" कहाजाताहै।

---

**ग्लूकोमाकेप्रकार**

1. **ओपनएंगलग्लूकोमा (Open-Angle Glaucoma)**
2. **एंगल-क्लोजरग्लूकोमा (Angle-Closure Glaucoma)**
3. **जन्मजातग्लूकोमा (Congenital Glaucoma)**
4. **सैकेंडरीग्लूकोमा (Secondary Glaucoma)**
5. **मैक्युलरडिजेनेरेशन (रेटिनासेजुड़ीबीमारी)**

### 6. मैक्युलरडिजेनेरेशन (Macular Degeneration): उम्रकेसाथआनेवालीदृष्टिकीसमस्या

### □ मैक्युलाक्याहोताहै?

मै क्यु लाआँखकेपीछेरेटिना (Retina) काएकछोटासालेकिनबेहदमहत्वपूर्णहिस्साहोताहै, जोहमेंस्पष्टऔरकेंद्रितदृष्टिदेताहै।जबयहहिस्साखराबहोनेलगताहै, तोइसे**मै क्यु लरडिजेनेरेशन**कहाजाताहै।

### □ यहसमस्याकिन्हेंहोसकतीहै?

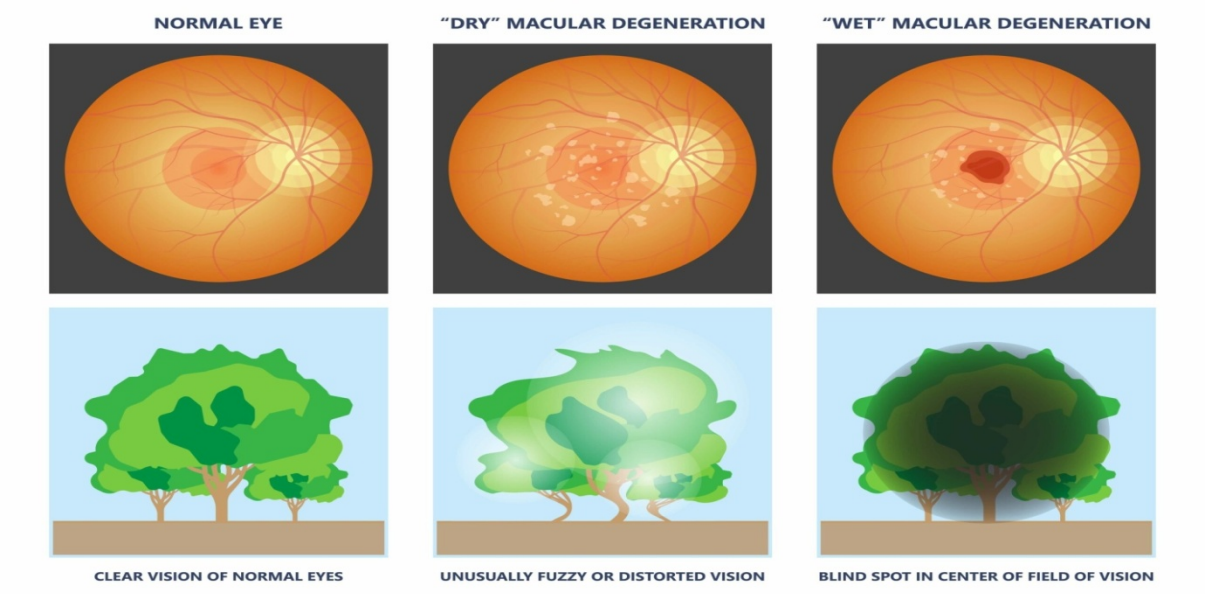
यहआमतौरपर 50 वर्षकीउम्रकेबादहोतीहै, इसलिएइसे**एज-रिलेटेड**मैक्युलर**डिजेनेरेशन (Age-Related Macular Degeneration - AMD)**कहाजाताहै।

### □ मैक्युलरडिजेनेरेशनकेप्रकार

1. **ड्राईटाइप (Dry AMD)**
    - सबसेआमप्रकार (लगभग 80–90%)
    - मै ञ्ज लाधीरे-धीरेपतलाहोताहै
    - दृष्टिधीरे-धीरेकमहोतीहै
2. **वेटटाइप (Wet AMD)**
    - कमआमलेकिनज़्यादागंभीर
    - आँखमेंअसामान्यरक्तनलिकाएंबनतीहैं
    - तेजीसेदृष्टिखोनेकाखतराहोताहै

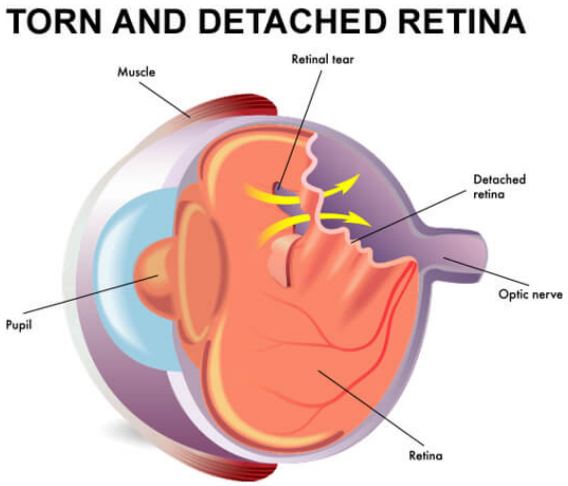



## 7.आपातकालीनकारण: रेटिनाडिटेचमेंट, स्ट्रोक, याऑप्टिकन्यूराइटिस



अगरनजरअचानकधुंधलीहोजाए, एकआंखसेदिखाईदेनाबंदहोजाए, याचमकदाररोशनीदिखे—तोयेगंभीरसंकेतहोसकतेहैं:

- **रेटिनाडिटेचमेंट** – अचानकदिखनाबंदहोना, झिलमिलाहटयाधब्बेदिखना।



- **स्ट्रोक** – कभी-कभीस्ट्रोककापहलासंकेतनजरकाधुंधलापनयादोहरीछविहोताहै।
- **ऑप्टिकन्यूराइटिस** – ऑप्टिकनसमेंसूजन, जिससेदर्दऔरनजरकीकमीहोसकतीहै (अक्सरमल्टीपलस्क्लेरोसिससेजुड़ाहोताहै)।

□ *ऐसेलक्षणहोनेपरतुरंतआंखोंकेडॉक्टरसेसंपर्ककरें।*

### 8. अन्यकारण

- **आंखोंकासंक्रमण** (जैसेकंजंक्टिवाइटिसयाकेराटाइटिस)
- **माइग्रेन (सरदर्द)**

## ✅कबडॉक्टरसेमिलनाचाहिए?

आपकोआंखोंकेडॉक्टरसेसंपर्ककरनाचाहिएअगर:

- नजरअचानकधुंधलीहोजाए
- रोज़मर्राकेकामकरनेमेंदिक्कतहो
- आंखोंमेंदर्द, झिलमिलाहट, तैरतेधब्बेयादिखनाबंदहोजाए
- डायबिटीज, हाईब्लडप्रेशरयाआंखोंकीबीमारीकापारिवारिकइतिहासहो

## □□□ निष्कर्ष

धुंधलीनजरएकआमलक्षणहै,
लेकिनइसेनजरअंदाजकरनाखतरनाकहोसकताहै।अगरआपसमयपरजांचकरवातेहैं,
तोअधिकतरकारणोंकाइलाजसंभवहैऔरआपकीदृष्टिसुरक्षितरहसकतीहै।

***कोईसवालहैयाजांचकरवानाचाहतेहैं? हमसेसंपर्ककरें—
आपकीआंखोंकीसेहतहमारेलिएमहत्वपूर्णहै।***

## डॉ. स्नेहलमहाडिक - ओपीडीसमय

**आर. डी. गार्डीमेडिकलकॉलेज, उज्जैन**
**सोमवार | सुबह 9:00 बजेसेदोपहर 1:00 बजेतक**

**उज्जैनचैरिटेबलट्रस्टहॉस्पिटल, उज्जैन**
**बुधवारऔरशुक्रवार | सुबह 9:00 बजेसेदोपहर 1:00 बजेतक**

**अवंतीहॉस्पिटल, उज्जैन**
**मंगलवारऔरगुरुवार | दोपहर 3:00 बजेसेशाम 5:00 बजेतक**

Contact no.- 9359327554