महाराष्ट्र शासन राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,

राज्य आरोग्य व कुटुंब कल्याण संस्था नागपुर

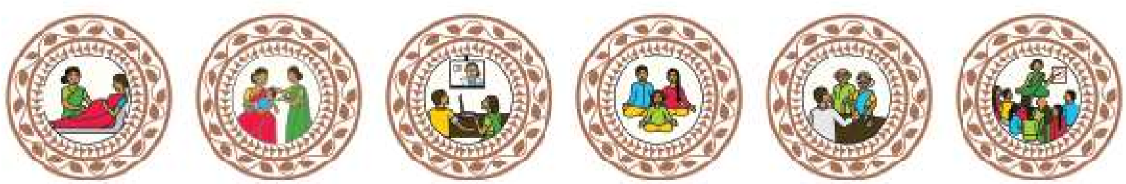
# आयुष्यमान भारत आरोग्य वर्धिनी केन्द्रावर
# आशा साठी डोळयाची काळजी, प्रशिक्षण पुस्तीका

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NATIONAL HEALTH MISSION

# आयुष्यमान भारत आरोग्य वर्धिनी केन्द्रावर

# आशा साठी डोळयांची काळजी, प्रशिक्षण पुस्तिका



# अनुक्रमणिका


| | विषय | पेज नं. |
|---|---|---|
| **प्रकरण १** | **परिचय** | १ |
| **प्रकरण २** | **डोळे आणि नेत्र (दृष्टी)तपासणी समजुन घेणे** | ३ |
| **प्रकरण ३** | **सामाजिक स्तरावर डोळयांच्या सामान्य समस्यांना कसे सामोरे जावे.** | ८ |
| | ३.१ मोतीबिंदु | |
| | ३.२ दृष्टी दोष, तिरळेपणा, आणि प्रेस्बायोपिया | १२ |
| | ३.३ नेत्रशोथ | १५ |
| | ३.४ अ" जिवनसत्वाची कमतरता. | १६ |
| | ३.५ रांजणवाडी (स्टाई) | १८ |
| | ३.६ खुपऱ्या(ट्रॅकोमा) | १९ |
| | ३.७ काचबिंदु | २० |
| | ३.८ डोळयांची दुखापत | २२ |
| | ३.९ डोळयांची काळजी घेण्यासाठी विशेष परिस्थिती. | २४ |
| | ३.१० नेत्रदान | २५ |
| **प्रकरण ४** | **डोळयांची काळजी घेण्यासाठी आरोग्य प्रोत्साहन** | २८ |
| **प्रकरण ५** | **सेवा प्रदान करण्याचे पध्दती (फ्रेमवर्क) – एक पथक (टिम) म्हणुन डोळयाची काळजी प्रदानकरणे आणि आशाची प्रमुख कार्ये** | ३१ |
| **परिशिष्ट** | | |
| परिशिष्ट- १ | डोळयाचे औषधे (आयड्रॉप) योग्यरित्या कसे टाकावे. | ३५ |
| परिशिष्ट- २ | डोळयाचे मलम योग्यरित्या कसे टाकावे. | ३८ |
| परिशिष्ट- ३ | समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) | ४० |

# संक्षेपांची यादी

| | |
|---|---|
| एबी- एचडब्ल्युसी | आयुष्यमान भारत- आरोग्य आणि कल्याण केंद्र |
| एबी- एचडब्ल्युसी-एसएचसी | आयुष्यमान भारत- आरोग्य आणि कल्याण केंद्र-उप आरोग्य केंद्र |
| एएफ | आशा फॅसिलिटेटर |
| एएनएम | सहाय्यक परिचारिका मिडवाइफ |
| सीबीएसी | समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट |
| सीएचसी | समुदायिक आरोग्य केंद्र |
| सीएचओ | समुदायिक आरोग्य अधिकारी |
| सीपीएचसी | सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा |
| डीएच | जिल्हा रुग्णालय |
| डीएम | मधुमेह |
| ईसीजी | इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम |
| एचआयव्ही | मानवी प्रतिकारहीनता विषाणू |
| आययू | आंतरराष्ट्रीय युनिट |
| एमएएस | महिला आरोग्य समिती |
| एमसीपी | आई आणि बाल संरक्षण |
| मो | वैदयकीय अधिकारी |
| एमपीडब्ल्यु | बहुउद्देशीय कार्यकर्ता |
| एनसीडी | असंसर्गजन्य रोग |
| ओए | नेत्ररोग सहाय्यक |
| आरबीएसके | राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रम |
| एसएएम | तीव्र कुपोषण |
| एसडीएच | उपजिल्हा रुग्णालय |
| युएचएसएनडी | शहरी आरोग्य, स्वच्छता आणि पोषण दिन |
| व्हीएचएसएनसी | ग्राम आरोग्य, स्वच्छता आणि पोषण समिती |
| व्हीएचएसएनडी | ग्राम आरोग्य, स्वच्छता आणि पोषण दिन |

## प्रकरण– १

# परिचय

डोळा हा सर्वात महत्वांचा संवेदनशिल अवयव आहे जो आपल्याला आपल्या अवतीभोवतीच्या सर्व गोष्टी पाहण्यास मदत करतो. जे लोक पाहु शकत नाहीत, त्यांवे जीवन अंधारमय होऊन त्यांच्या दैनंदिन कामकाजा वर त्याचा  मोठा परिणाम दिसुन येतो.

वेगवेगळया वयोगटातील लोक अंध असु शकतात. जन्मापासुनच काही मुलांना अधंत्व राहु शकते. अशा मुलांना पुरेसे शिक्षण आणि कौशल्यावर आधारित प्रशिक्षण देऊन मदत केली जाऊ शकते. अंध मुले मोठी होऊन यशस्वी अभिंयता, शिक्षक आणि गायक झालेली आहेत आणि अंध मुले नोकरी देखील करतात. अंध मुलांना ब्रेल लिपी मध्ये शिक्षण दिले जाऊ शकते ( अंधासाठी किंवा ज्यांची दृष्टी कमी आहे त्यांच्यासाठी वाचन आणि लिहण्याच्या प्रणाली ला ब्रेल लिपी म्हणतात)आयुष्यमान भारत कार्यक्रमातील आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात  प्रदान केल्या जाणा–या सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा मध्ये डोळयांच्या काळजीचा समावेश आहे.

नेत्र काळजीचे व्यापक ध्येय हे आहे की समाजातील सर्व लोकांना सर्वोत्तम दृष्टी मिळावी. आपण एक आशा सेविका म्हणुन आरोग्य वर्धीनी केंद्रामध्ये एक अंत्यत अतिशय महत्वाचे काम करणा–या पथकाचे सदस्य आहात आणि लोकांना कोणती समस्या आहे हे ओळखण्यास मदत करण्याची महत्वाची भुमिका आपण पार पाडता.

नेत्राची काळजी (डोळयांची काळजी) या कार्यक्रमांतर्गत विविध स्तरावर सेवा प्रदान केली जाते. मुलभुत आणि प्राथमिक काळजी सामाजिक स्तरावर दिली जाते तर आरोग्य वर्धीनी केंद्रस्तरावर ग्रामिण आणि शहरी भागात अधिक दर्जाच्या सेवा दिल्या जातात. बहुतेक केसेस ला सामुदायीक आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी, किंवा जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राचे केन्द्रातील नेत्र सहाय्यक यांच्या कडे तपासणीकरिता पाठवावे लागेल, तसेच संपुर्ण नेत्र निदान आणि उपचारासाठी नेत्र तज्ञ उपलब्ध असलेल्या ग्रामिण रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, किंवा जिल्हा रुग्णालयात पाठवावे लागेल.

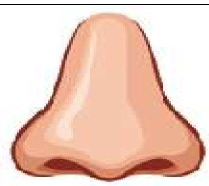
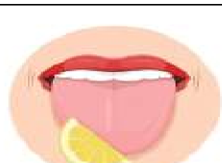
तुम्ही आरोग्यवर्धिनी केंद्राचे चे प्रमुख असलेल्या समुदाय आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधिकारी यांचे देखरेखीखाली काम कराल. जे तुमच्या कार्यक्षेत्रातील समाजाच्या नेत्र काळजी साठी तुम्हाला मदत, पर्यवेक्षण, आणि मार्गदर्शन करतील. तुम्ही ग्रामीण आणि शहरी भागातील समाजातील नेत्र संबधीत कोणत्याही समस्या असलेल्या लोकांना आरोग्यवर्धिनी केंद्राकडे पाठवाल. तुमच्या कार्यक्षेत्रात कोणत्याही व्यक्तीने आरोग्यवर्धिनी केंद्राला नेत्र समस्येच्या उपचारासाठी भेट दिल्यावर त्यांचे नियमित पाठपुराव्याची खात्री करण्यासाठी आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना माहिती द्यावी.

या प्रशिक्षण पुस्तीकेत पाच प्रकरणे आहेत जे तुम्ही शिकणार आहात.

- डोळयांची रचना आणि त्यांचे कार्य
- दृष्टी समस्यांचे मुल्यांकन करण्यासाठी साधने (टुल्स)
- सामाजिक स्तरावर डोळयांच्या सामान्य समस्या आणि त्यांचे व्यवस्थापन

- नेत्राचीनिगा यामध्ये आरोग्य प्रचार
- वेगवेगळया सेवा प्रदान करणा-यांची भुमिका आणि डोळयांशी संबधीत काळजी करण्यात तुमची प्रमुख कार्ये व अडचणी.

(हि पुस्तिका तुमच्यासाठी आहे, जेणे करुन तुम्ही सामाजिक स्तरावर डोळयांच्या काळजीमध्ये महत्वाची भुमिका बजावु शकाल)

| मानवी शरीरातील संवेदना | |
|---|---|
| पाच ज्ञानेद्रिंये काय आहेत<br>**संवेदना** **संवेदना** | आम्ही या संवेदनाचा वापर कशासाठी करतो<br>या संवेदना काय भाव दर्शवितात? |
| स्पर्श | आपली त्वचा स्पर्शाला संवेदनशील असते, ती आपल्याला गरम, थंड, उग्र, गुळगुळीत या सारख्या गोष्टी जाणविण्यास मदत करते. |
| दृष्टी | आपले नेत्र आपणाला सभोवतालच्या सर्व गोष्टी पाहण्यास सक्षम करतात, जसे की लोक, प्राणी, इमारती, आपल्या घरातील आणि जिथे आपण काम करतो तेथील वस्तु साहीत्ये ई. |
|  गंध | आपले नाक आपणाला अन्न शिजविणे, आग जळल्याचे, पावसाचे व प्रदुषित पाणी या सारख्या क्रियांमध्येगंध घेण्यास बुध्दीला सक्षम करते. |
| शब्द | आपले कान आपणाला आपल्या सभोवतालचे आवाज ऐकण्सास मदत करतात. जसे की एखादे बाळ रडत आहे, लोक बोलत आहेत, कुत्रे भुंकणे, गाडीच्या भोग्यांचा आवाज. पाण्याचा आवाज, संगीत ई. |
|  रस | अन्न आणि पेय गोड/आंबट, गरम/थंड शिजविलेअसल्यास आपल्याला जीभेमुळे रस (चव) ज्ञानहोते. |

**प्रकरण २**

# नेत्र आणि दृष्टी तपासणी बाबत समजून घेणे

## २.१ नेत्र रचना

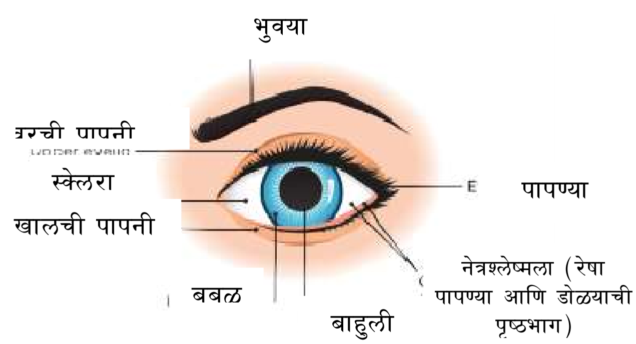
नेत्रांमध्ये अनेक भाग असतात जे स्पष्ट दृष्टीनिर्माण करण्यासाठी एकत्रीत काम करतात.

नेत्रांचे दोन भाग असतात. समोरचा भाग ज्यामध्ये कर्णिका (cornea), बाहुली (pupil) आणि दृष्टीमणी (lense) असतात आणि पार्श्व भाग ज्यामध्ये श्वेतपटल आणि नेत्रांतील दृष्टीपटल (retina) असते, नेत्रांचे सर्व भाग अतिशय नाजुक आहेत म्हणुन त्यांना सुरक्षीत ठेवणे महत्वाचे आहे.

पापण्यांनी नेत्रालाझाकुन संरक्षीत केलेले असल्याने, नेत्रांचे हानीकारक, प्रखर प्रकाशापासुन आणि दुखापती पासुन सरंक्षण केले जाते.

मानवी नेत्रांमध्ये खालील बाबी समाविष्ट आहेत

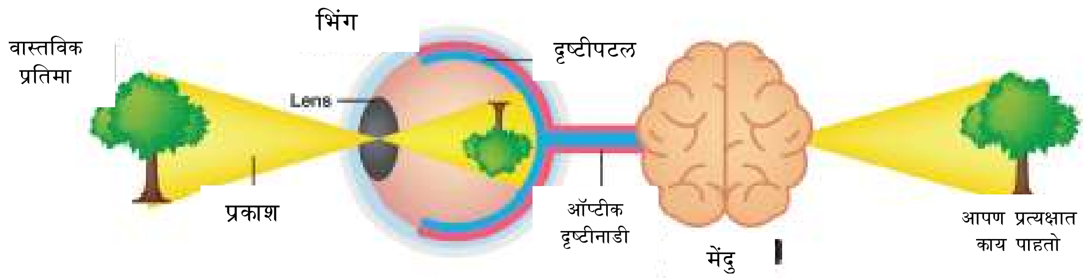
- प्रत्येक नेत्रांला दोन पापण्या- वरची आणि खालची,
- कर्णिका- मध्यवर्ती पारदर्शक घुमटासारखा थर जो नेत्रांचा समोरील भाग व्यापतो.
- नेत्रांच्या मध्यभागी असलेली बाहुली किंवा कृष्णपटल हे असे एक वर्तुळ आहे, ज्यामुळे नेत्रांमध्ये प्रकाश प्रवेश करु शकतो.
- बुबुळ किंवा रंगीत भाग
- (लोकांचे नेत्र,काळे,घारे, निळे, असतात,) तो बाहुलीचा आकार बदलवुन प्रकाश नेत्रांत प्रवेश करण्यासाठी मदत करतो. यावर बुबळ नियंत्रण करते.
- बाहुल्यांच्या (कृष्णपटल) मागे एक स्पष्ट भिंग स्थित आहे.




- श्वेतपटलनेत्रांचापांढरा भाग असुन नेत्र गोलाकाराचे तो सरंक्षण करतो.
- नेत्रांतील सर्वात आतले वर्तुळदृष्टीपटल आहे.(retina)
- नेत्र अश्रुव्दारे देखील सरंक्षीत केले जातात, अश्रु नेत्रांना ओलसर ठेवतात, ज्यामुळे घाण, धुळ, आणि घातक पदार्थ साफ होवुन नेत्रामध्ये होणा-या संसर्गापासुन देखील सरंक्षण करण्यास अश्रु मदत करतात.

## २.२ आपण कसे बघतो

बघण्याची प्रक्रिया फार गुंतागुंतीची असुन, मेंदु आणि प्रकाशाव्दारे ती पुर्ण होते. वस्तुतील किरणे कर्णिकाव्दारे केन्द्रीत केली जातात. बाहुलीतुन किरण डोळयात प्रवेश करतात, नंतर भिंग(लेन्स) व शेवटी डोळयाच्या मागील बाजुस पोहचतात, तेथुन म्हणजेचदृष्टीपटलातुन दृष्टीमज्जातंतु नांवाच्या विशेष मज्जातंतुकडे संदेश पाठवीले जातात आणि ते आपल्याला दिसत असलेल्या प्रतिमा तयार करण्यास मदत करतात, या दृष्टीप्रक्रीयेचा कोणताही भाग खराब झाल्यास त्या व्यक्तीला नीट पाहण्यास अडचण येते.




आपण कसे बघतो

मानवाला दोन डोळे आहेत दोन्ही डोळयांचा वापर करुन आपण पाहु शकतो त्यापेक्षा आपण एका डोळयाने वेगळया पध्दतीने पाहतो. दोन्ही डोळयाने बघितल्यास आपल्याला एंकदंरीत वास्तविक चित्र पाहण्यास मदत होते.

## २.३ समाजातील दृष्टीमांद्य (अंधत्व आणि कमी दृष्टी) असलेल्या लोकांना ओळखण्यासाठी नेत्रतपासणी. .

तुम्ही कार्यक्षेत्रामध्ये बोटाच्या मोजणी पध्दतीने आणि ६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट (ई चार्ट) चा वापर करु शकता.

### A- बोटमोजणी चाचणी पध्दतीने एखाद्याचे अंधत्व कशीतपासणी कराल.

Finger Counting Method

बोटमोजणी चाचणी पध्दतीने आपण समाजातील १८ वर्षापेक्षा जास्त वयोगटातील प्रौढ व्यक्तीचें, अंधत्व तपासणी करु शकतो.

**मार्गदर्शक सुचनाः**

१) व्यक्तीपासून ३ मीटर (१० फूट) दूर उभे रहा.
२) दूरदृष्टी पाहण्यासाठीत्या व्यक्तीला तपासणीदरम्यानचष्मा घालण्यास सांगा.
३) व्यक्तीला त्यांच्या हाताच्या तळव्याने त्यांचा एक डोळा व्यवस्थित बंद करण्यास सांगा.
४) तुम्ही तुमच्या बोटांची संख्या मोजुन ठेवा (कोणत्याही क्रमाने १,२,३, ४ किंवा
५) ती व्यक्ती किती बोटे पाहु शकते हे विचारा, आणि सांगायला सांगा,
६) खात्री करण्यासाठी यावेळी बोटांची वेगवेगळी संख्या दर्शविणारी तपासणी पुन्हा करा तो/ती किती बोटे पाहु शकते हे सांगण्यास पुन्हा त्या व्यक्तीला सांगा.
७) प्रत्येक डोळयाच्या चाचणीबद्दल खात्री करण्यासाठी हि तपासणी २-३ वेळा पुन्हा करा.
८) ही चाचणी दोन्ही डोळयासाठी स्वतंत्रपणे वेगवेगळी करावी.

तीन मिटर अंतरावर डोळयांनी बोटे मोजु शकत नाही अशा तुमच्या कार्यक्षेत्रातील सर्व व्यक्तीच्या नोंदी ठेवा.जसे की, त्यांचे नांव, वय, दोन्ही डोळयाचें बोट मोजणी चाचणीचा परिणाम. उजवा डोळा आणि डावा डोळा अशा अंधत्वाने ग्रस्त व्यक्तींना जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्रांवर उपलब्ध असलेल्या समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी कडुन तपासणी साठी संदर्भीत केले पाहीजे. अशा व्यक्तींमध्ये अंधत्व आल्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन जीवनातील कामकाजावर विपरीत

परिणाम होतो. अशा व्यक्तींच्या नोंदी वेगळ्या नोंदवहीमध्ये ठेवा. संदर्भ सेवेसाठी यादी तयार करा. अशा व्यक्तीच्या पाठपुराव्याची खात्री करा. ज्या व्यक्तींना एका डोळ्याने किंवा दोन्ही डोळ्यांनी ३ मिटर (१० फुट) बोटांनी मोजु शकतात. त्यांची ६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट (ई-चार्ट) वापरुन दुरच्या दृष्टी ची तपासणी केली पाहीजे.

**B-लोकांची दुरदृष्टी नोंद करण्यासाठी६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट (ई-चार्ट) चा असा वापर करु शकतो .**

दुरची दृष्टी चांगली नाही किंवा कोणत्याही एका डोळयाची दृष्टीकमी झालेली आहे किंवा नाही हे निश्चीत करण्यासाठी एक जलद चाचणी म्हणजे ६/१८ स्नेलन व्हिजन चार्ट. तुम्ही ६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट चा वापर करावा.हा तक्ता शाळांमध्ये शालेय मुलांच्या दृष्टी तपासणीसाठी वापरला जाऊ शकतो.

समुदाय स्तरावर व्हिजन चार्च
(आशासाठी - ६/ १८ व्हिजन चार्च)

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम अंतर्गत, मोबाईल आरोग्य पथकाव्दारे अंगणवाडी आणि शाळेतील किशोरवयीन मुलांची (० ते १८ वर्षे) नेत्र आणि दृष्टी संबधीत समस्यासाठी नेत्रतपासणी केल्या जाईल. दृष्टी संबधीत समस्याची चाचणी करतांना मुलांनी त्यांच्या हातांच्या तळव्याने डोळा व्यवस्थित झाकलेला असल्याची खात्री करा.

**दुरदृष्टता तपासणे, = ६/१८ स्नेलेन चार्टचा वापर करुन आशा स्वंयसेविका सामाजिक स्तरावर दुरदृष्टता दोषांचीतपासणी करेल.**

**आवश्यक साहीत्ये**

- ६/१८ दृष्टीसाठी दृष्टीतपासणी कार्ड (ई चार्ट)
- मोजमाप पट्टीने ६ मिटर (२० फुट)
- पेन आणि नोंदणी कार्ड/ नोदंणी प्रपत्र
- संदर्भ सेवा कार्ड,

**तयारी**

- योग्यरित्या प्रकाश असलेली जागाः
- (खुप गडद नाही, खुप जास्त प्रकाशमयसुध्दा नाही किंवा एकदम सुर्याकडे नजर पडणारनाही असे ठिकाण निवडावे) व्यक्तीला आरामात उभे करा.
- तुम्ही काय करणार आहात ते त्या व्यक्तीला सांगा.

**आपणांस करावयाच्या कृती**

६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट(ई चार्ट) वापरुन दृष्टीदोषासाठी स्क्रीनिंग
स्त्रोतः डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायन्सेस.

- प्रथम दृष्टीचा तक्ता दाखवा. त्या व्यक्तीला तुम्हीहे स्पष्टपणे सांगा की चार्ट मधील Es पैकी ज्या दिशेकडे तुम्ही हाताने दाखवाल, त्यांनी त्याचे उत्तर दिले पाहीजे. जसे की डावी दिशा, खालची दिशा, उजवी दिशा आणि वरची दिशा
- त्या व्यक्तीला समजले असल्याची खात्री करण्यासाठी हाताने दिशा दाखविण्यास सांगा.
- जर त्या व्यक्तीला दुरचे पाहण्यासाठी चष्मा असेल तर तपासणीच्या वेळी चष्मा लावण्यास सांगा. ६ मिटरचे माप असलेल्या एका दोरीने किंवा मोजमाप पट्टीने मोजा आणि व्यक्तीला उभे करुन त्यांच्या पासुन ६ मिटर (२० फुट) ६/१८ स्नेलेन चार्ट (ई-चार्ट) व्यक्तीच्या अगदी समान डोळयाच्या पातळीवर धरा.
- त्या व्यक्तीला त्यांच्या डाव्या हाताच्या तळव्याने डावा डोळा व्यवस्थित झाकण्यास सांगा, जेणे करुन तुम्ही उजव्या डोळयाची चाचणी करु शकाल.
- तुम्ही व्हिजन चार्टच्या बाजुने उभे रहा आणि E पैकी एकाकडे निर्देश करा E चे तोंड कोणत्या दिशेने आहे हे त्या व्यक्तीला बोटाने दाखविण्यास सांगा इतर E बद्दल देखील पुन्हा विचारा जर व्यक्ती E ची योग्य दिशा दाखवित नसेल, तर पुढील E वर जा आणि त्यांना दुस-या E बद्दल विचारा.
- आता त्या व्यक्तीला उजव्या हाताच्या तळव्याने उजवा डोळा व्यवस्थित झाकण्यास सांगा. डाव्या डोळयाने चाचणी पुन्हा करा. सर्व चारहीम्वर दिल्या प्रमाणे समान तपासणी करा.
- ज्या व्यक्तीला एका डोळयातुन ४ पैकी ३ Es योग्य दिशा दाखवु शकत नाहीत किंवा दोन्ही डोळयानी दाखवु शकत नाही तर त्या व्यक्तीचे डोळयात दृष्टीदोष आहे. कार्यक्षेत्रातील अशा सर्वांची नोंद ठेवा.
- कार्यक्षेत्रातील अशा व्यक्ती ज्यांना ४ पैकी ३E वाचता येत नाहीत त्यांनासमुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात पाठवावे, आणि संदर्भ सेवेची यादी तयार करुन त्यांच्या पाठपुराव्याची खात्री करा.

(हा तक्ता वापरण्यासाठी आणि दृष्टीदोष ओळखण्यासाठी तुम्ही आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका ची मदत घेऊ शकता)

## २.४ दृष्टी समस्या ओळखण्यासाठीचे साधन

तुम्हाला समुदायावर आधारीत मुल्यांकन तपासणी सुची (CBAC) बद्दल माहिती आहेच. सामान्य असांसर्गिक आजार (NCD) साठी जोखमीच्या घटकांचे ओळख करण्यासाठी तुम्ही याचा वापर केलेला आहे. या (CBAC) चा एक भाग म्हणुन तुम्ही दृष्टीशी संबधित प्रश्न देखील विचारणार आहात. तुम्ही पुर्वीप्रमाणेच व्यक्तींना लक्ष करण्यासाठी (CBAC) चा वापर करणार, दृष्टीशी प्रश्न पुढील प्रमाणे आहेत.

| |
|---|
| ढगाळ किंवा अंधुक दृष्टी -होय/नाही |
| वाचण्यात अडचण -होय/नाही |
| डोळयातील वेदना एका आठवडयापेक्षा जास्त काळ राहणे-होय/नाही |
| डोळयातील लालसरपणा एका आठवडयापेक्षा जास्त काळ राहणे-होय/नाही |

CBAC चा उद्देश दृष्टी समस्या असलेल्या व्यक्तींना लवकर ओळखण्यास मदत करणे हा आहे. दृष्टी समस्या असणा-या समाजातील लोकांमध्ये भितीचे वातावरण किंवा भिती निर्माण करणे नाही. याची देखील दक्षता घेतली पाहीजे. तपासणी सुची मध्ये रोगाचे निदान होत नाही. CBAC परिशिष्ट-३ मध्ये उपलब्ध करण्यात आलेले आहे. CBAC मध्ये वरीलपैकी कोणत्याही एका प्रश्नाला व्यक्तीने होय" असेउत्तर दिल्यास तुम्ही त्या व्यक्तीला त्वरीत आरोग्य वधीनी केन्द्रात पाठवावे.

CBAC व्यतिरिक्त वर चर्चा केल्याप्रमाणे तुम्ही ६/१८ स्नेलेन व्हिजन चार्ट (ई-चार्ट) वापरुन बोटांची चाचणी पध्दतीचा वापर करुन अंधत्वाची आणि दृष्टीदोषाची तपासणी करु शकता. या दोन्ही तपासणी पध्दतीमध्ये ज्या व्यक्ती कोणत्याही एका किंवा दोन डोळयाने पाहु किंवा वाचु शकत नाही अशा व्यक्तींना मोतीबिंदु किंवा डोळयाच्या इतर समस्येसाठी आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातीलसमुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी यांच्या माध्यमातुन नेत्रतज्ञ उपलब्ध असलेल्या ठिकाणी संदर्भीत करण्यात येईल.

लक्षात ठेवा-CBAC मध्ये दृष्टीशी संबधित प्रश्न केवळ तपासणीसाठी आहेत, निदानासाठी नाहीत.

नेत्ररोग सहाय्यक, वैद्यकीय अधिकारी, नेत्रतज्ञ यांचे व्दारे दृष्टी समस्याचे निदान निश्चीत होईल.

**कृपया लक्षात असु द्या** - तुमच्या गृहभेटी दरम्यान, ज्या व्यक्तींना सुई-दोरा ओवण्यात किंवा अन्नधान्य साफ करण्यास अडचण असल्याची तक्रार असल्यास त्याची नोंद ठेवा, अशा व्यक्तींना नेत्रसहाय्यकाकडे जवळचे दिसण्याच्या चष्म्यासाठी आरोग्यवर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे.

**एक किंवा दोन्ही डोळयांतील अचानक दृष्टी कमी झाल्याची तक्रार असल्यास (अचानक दुखणे किंवा इतर समस्या) जवळच्या संदर्भसेवा केन्द्रात पाठवावे.**

## प्रकरण ३

# सामाजिक स्तरावर डोळयांच्या सामान्य समस्यांना कसे सामोरे जावे.

### ३.१ मोतीबिंदु

मोतीबिंदु हे भारतातील अंधत्वाचे प्रमुख कारण आहे. याला हिंदीमध्ये सफेद **मोतिया** असेही म्हणतात. इतर प्रदेशांनाही त्यांची स्थानिक संज्ञा असेल. ५० वर्षापेक्षा अधिक वयाच्या प्रौढांना याचा त्रास होऊ शकतो. याचा अर्थ ही एक वयाशी संबधीत स्थिती आहे. जी वृध्दत्वाच्या प्रक्रीयेमुळे उद्‌भवते. काही वेळा लहान वयाच्या लोकांना देखील मोतीबिंदु होऊ शकतो. तसेच हे जन्माच्या वेळी मुलांमध्ये देखील होऊ शकते.

मोतीबिंदू
स्रोत: अरविंद आय हॉस्पिटल, मदुराई

मोतीबिंदु हेडोळयांच्या भिंगावर (लेन्सवर) परिणाम करतात,जे आपल्या सामान्य दृष्टीस मदत करते मोतीबिंदु इतर कारणामुळे देखील होतो. जसे की प्रौढांमधील मधुमेहाची स्थिती असणे,डोळयाला दुखापत होणे, जळजळहोणे, किंवा दिर्घकाळापर्यंत स्टिराईडचा वापरानंतर.

पांढरा डोळा जन्मजात मोतीबिंदू दर्शवतो
(जन्मापासून मोतीबिंदू)
स्रोत: RBSK, 2017

### ३.१.१ आपण एखाद्या व्यक्तीमध्ये मोतीबिंदु आहे हे कसे ओळखु शकतो.

चित्रात दाखविलेल्या दोन डोळ्यांची तुलना करुया. तुमच्या काय लक्षात आले, सामान्य डोळ्याच्या बुबुळावर मध्यभागी काळा भाग असतो. यामुळे लोक योग्यरित्या पाहु शकतात. कारण प्रकाश किरण त्यामधुन सामान्यपणे प्रवेश करुशकतात. चित्रातील दुस-या डोळ्यात तुम्हाला दिसेल की बुबुळाच्या काळ्या भागावर पांढुरका किंवा राखाडी रंगा सारखा झालेला आहे. ज्यामुळे प्रकाश किरण सामान्यपणे प्रवेश करु शकणार नाहीत. आणि अशा स्थितीत असलेल्या लोकांच्या दृष्टीवर परिणाम होतो.यालाच या स्थितीला मोतिबिंदु असे म्हणतात आणि याचा मुख्य परिणाम डोळयांच्या भिंगावर (लेन्सवर) होतो.

सामान्य आणि मोतीबिंदू डोळा
स्रोत: डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायन्सेस

तुम्ही यापुर्वी सर्व प्रौढ (स्त्रियां व पुरुष) यांची असंसर्गजन्य आजारांसाठी यादी तयार केलेली आहे. सर्व लोकसंख्येसाठी ही यादी अबाधीत ठेवल्या जात आहे. जेणे करुन त्यांची दृष्टीदोषासाठी तपासणी केली जाईल. त्यांचा पाठपुरावा केला जाईल. तुम्ही आशांच्या भुमिकेत दुर्लक्षीत आणि उपेक्षीत असलेल्या लोकसंख्येपर्यंत तसेच तुमच्या कार्यक्षेत्रात स्थलांतरीत झालेल्या लोकांपर्यत पोहोचत असल्याची खात्री करावी जेणे करुन त्यांना देखील तपासणी आणि पाठपुरावा प्रक्रीयेमध्ये समाविष्ट करण्यात येईल. दर सहामहिन्यांनी आपणांस यादी अद्यावत करावयाची आहे. शासनाकडुन प्राप्त अहवाल प्रपत्रकात माहिती भरावी.

वर सांगीतल्याप्रमाणे तुम्ही प्रौढांसाठी CBACफार्म पुर्ण कराल ज्यामध्ये डोळयांच्या काळजी संबधीच्या प्रश्नांचा देखील समावेश आहे. डोळयांशी संबधित कोणत्याही लक्षणांना ”होय” प्रतिसाद असल्यास, तुम्ही त्या व्यक्तीला ताबडतोब आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे. ज्यांना दुरुन सामान्यपणे दिसण्यात अडचण येत असल्यास किंवा त्यांच्यामध्ये तुम्हाला पांढरा किंवा राखडी रंगाचा बिंदू बुबुळावर दिसत आहे त्यांच्यावर विशेष लक्ष द्या.

तुम्हाला हे देखील माहीत असले पाहिजे की मधुमेह असलेल्या प्रौढ व्यक्तींना लवकर मोतीबिंदु होण्याची शक्यता असते. अशा व्यक्तींनी त्यांची वार्षीक नेत्रतपासणी नेत्र तज्ञाकडुन करुन घ्यावी. तसेच ज्या कुटुंबानी त्यांच्या मुलांमध्ये दृष्टी दोष असल्याची तक्रार केलेली आहे. अशा मुलांचा शोध घेवुन त्यांना पुढील व्यवस्थापनासाठी राष्ट्रीय बाल सुरक्षा पथका (आरबीएसके) सोबत समन्वय ठेवावा.

### ३.१.२ मोतीबिंदुची लक्षणे.

१. मोतीबिंदुने प्रभावित झालेल्या डोळ्यातुन हळुहळु दृष्टी कमी होते. आणि योग्यवेळी उपचार न झाल्यास ते आणखी खराब होते.
२. ती व्यक्ती अंधुक (ढगाळ/अस्पष्ट) दिसत असल्याची तक्रार करु शकते, जसे काही त्यांच्या डोळयावर काहीतरी ठेवलेले आहे.
३. ती व्यक्ती अशी तक्रार करु शकते की तीला/त्याला चष्मा वारंवार बदलावा लागत आहे तरी देखील चष्मा वापरुन ही ती/तो स्पष्टपणे पाहु शकत नाही.
४. ती व्यक्ती अशी तक्रार करु शकते की तिला/त्याला प्रखर प्रकाश किंवा चमकणे सहन करणे कठीन जाते.(तीव्र प्रकाश)

### ३.१.३ मोतीबिंदु उपचार

कोणत्याही डोळयात मोतीबिंदु असलेल्या व्यक्तीला नेत्र शस्त्रक्रियेशिवाय दुसरा पर्याय नाही. या ऑपरेशन दरम्यान खराब झालेले लेन्स काढुन त्यांच्या जागी नविन कृत्रीम लेन्स बसविल्या जाते.

### ३.१.४ मोतीबिंदुवरील समुदायासाठी आरोग्य शिक्षण संदेश

१. हे सामान्यतः वृध्द लोकांमध्ये दिसुन येते आणि हा वृध्दत्वाचा परिणाम आहे. तथापी हे लहान वयोगटातील मुलांमध्ये देखील होऊ शकते. मधुमेह असलेल्या प्रौढ व्यक्तींना कमी वयातच होण्याची शक्यता असते.
२. डोळयाचे कोणतेही थेंब/डोळयाचे मलम टाकुन ते बरे होऊ शकत नाही. मोतीबिंदु फक्त डोळंयाच्या शस्त्रक्रीयेमुळेच बरा होऊ शकतो.

३. डोळयांच्या शस्त्रक्रीयेमध्ये सामान्यतः प्रभावित झालेली लेन्स डोळयातुन बाहेर काढणे आणि नविन कृत्रीम लेन्स बसविणे या बाबीचा समावेश असतो. ज्यामुळे व्यक्तीची दृष्टी सामान्य स्थितीत आणता येईल.
४. मोतीबिंदु बरी करण्याची ही शस्त्रक्रिया सुरक्षित आणि सामान्यपणे केली जाते. परंतु ही शस्त्रक्रिया केवळ नेत्ररोग तज्ञ/विशेषज्ञ यांच्या माध्यमातुन मान्यताप्राप्त दवाखान्या मध्येच केली जाते. आरोग्य वर्धीनी केंद्रामध्ये केली जाऊ शकत नाही.
५. राष्ट्रीय अंधत्व आणि दृष्टीदोष निवारण कार्यक्रमांतर्गत सरकारी नेत्र रुग्णालये, आणि अशासकीय संस्था (एनजीओ) च्या माध्यमातुन मोतीबिंदुने प्रभावित लोकांवर मोफत शस्त्रक्रिया करतात.
६. प्रौढ व्यक्तीमध्ये ज्यांना वृध्दत्वामुळे मोतीबिंदु होतो, त्यांच्या दोन्ही डोळयावर परिणाम होतो, त्यांच्या दोन्ही डोळयावर शस्त्रक्रीयेची गरज आहे.

### ३.१.५ समाजासाठी संदेश

A- मोतीबिंदु शस्त्रक्रीयेपुर्वी तयारी

१. कोणत्या डोळयाला मोतीबिंदु आहे हे ओळखण्यासाठी रुग्णाची डॉक्टरांनी तपासणी करणे आवश्यक आहे.
२. शस्त्रक्रिया करण्यापुर्वी रक्तदाब मोजणे, रक्तातील साखर, लघवीची तपासणी, आणि इलेक्ट्राकार्डीयोग्राफ(इसीजी) या सारख्या सामान्य तपासण्या केल्या जातात. आणि शस्त्रक्रीयेच्या तारखे बद्दल सल्ला आणि सामान्य खबरदारी त्या व्यक्तीला समजावुन सांगितले जाते.
३. काही व्यक्ती त्याच्या ऑपरेशनला विलंब करतात. हे लक्षात घेणे महत्वाचे आहे. शस्त्रक्रीयेला उशीर केल्याने शस्त्रक्रीयेनंतर गुंतागुत वाढण्याची शक्यता आहे म्हणुन लवकर शस्त्रक्रीया करुन गुंतागुत टाळणे चांगले राहते.
४. मोतीबिंदु शस्त्रक्रीया करणा-या व्यक्तीने हे समजुन घेतले पाहीजे की शस्त्रक्रीयेनंतर योग्य विश्रांतीची गरज आहे.त्यांनी धुळ, धुर, किंवा प्रदुषणाचा संपर्क टाळावा.
५. खोकला किंवा इतर समस्या असलेल्या व्यक्तीला मोतीबिंदु शस्त्रक्रीया होण्यापुर्वी उपचार करणे आवश्यक आहे.

**B- शस्त्रक्रियेनंतरची माहिती**

मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेनंतर नेत्र ढाल असलेले रुग्ण
स्रोत: अरविंद आय हॉस्पिटल, मदुराई.

१. शस्त्रक्रिया झालेला डोळा आयपॅड (कव्हर) झाकुन सुरक्षित करावा.
२. डॉक्टरांनी सांगीतल्यानुसार शस्त्रक्रिया केलेल्या डोळयाला तीव्र प्रकाश, टिव्ही, मोबाईल, धुळ, धुर, चुली, अचानक हालचाल, या पासुन सुरक्षीत ठेवावे. दिवसा गडद चष्मा वापरण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात त्यानुसार वापरावे.
३. नेत्र चिकीत्सक/डॉक्टर शस्त्रक्रीया केलेल्या डोळ्यात डोळयाचे थेंब /डोळयाचे मलम घालण्याचे सल्ला देतील. हे विहीत कालावधीसाठी योग्यरित्या केले पाहीजे. डोळ्याचे औषधाचे थेंब आणि डोळ्याचे मलम देण्याच्या योग्य पध्दतीसाठी अनुक्रमे परिशिष्ट-१ आणि परिशिष्ट-२ पहा.
४. रुग्णाने शस्त्रक्रिया झालेल्या डोळयाला चोळू नये.

५.रुग्णाने शस्त्रक्रिया झालेल्या डोळयात पाणी टाकु नये. परंतु डोळयाभोवती स्वच्छता राखली पाहीजे. कापसाच्या बोळयाने डोळयाच्या आजुबाजुचा भाग स्वच्छ केला पाहीजे. एकवाटी आणिकापुस घ्या. पाणी उकळुन थंड होऊ दया. डोळयाच्या अवतीभोवती कापसाने पुसुन घ्या, शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाने किमान १० दिवस दररोज हे करावे.

६.मोतीबिंदु शस्त्रक्रियेनंतर किमान ५ दिवस डोकयावरुन पाणी घेऊन अंघोळ करण्याचे टाळावे.

७.रुग्णाने किमान एक आठवडा शस्त्रक्रीया झालेल्या डोळयाच्या बाजुने झोपु नये.

८.जडवस्तु उचलणे टाळावे. ४ ते ६ आठवडे व्यायाम करणे आणि डोळयात काजळ,सुरमा लावणे टाळावे.

९.शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाने सामान्य संतुलित आहार घ्यावा.

१०. मोतीबिंदुची शस्त्रक्रीया झाल्यावर एक आठवडयानंतर आणि एक महिन्यानंतर नेत्र तज्ञाकडे भेट देणे आणि सल्ला घेणे महत्वाचे आहे.

११. शस्त्रक्रियाझालेल्या डोळयात लालसरपणा, दुखणे, किंवा अंधुकदृष्टी या सारख्या तक्रारी असल्यास त्वरीत नेत्रचिकीत्सक/डॉक्टराकडे संपर्क साधावा.

१२. मोतीबिंदुच्या शस्त्रक्रीयेनंतर रुग्णांना लेन्सच्या प्रकारानुसार चष्म्याची आवश्यकता भासु शकते जे डोळयासाठी वापरल्या जाते.

ज्या व्यक्तीच्या एका डोळयाचे मोतीबिंदुचे ऑपरेशन झाले असेल अशा व्यक्तीला दुस-या डोळ्याकडे दुर्लक्ष न करण्याचा सल्ला दिला पाहीजे. कोणतीही गुंतागुत टाळण्यासाठी दुस-या डोळ्यावर ती व्यक्ती लक्ष देत आहे याची खात्री करावी. दोन्ही डोळयाच्या नियमित तपासणी साठी जवळच्या आरोग्यवर्धीनी

**मोतीबिंदु बद्दल असलेले सामान्य समज आणि गैरसमज-**

१.गैरसमजः- डोळंयाच्या थेंबानी मोतिबिंदुचा उपचार केला जातो.

वस्तूस्थिती- केवळ ऑपरेशनमुळे बरा होतो.

२.गैरसमजः- मोतिबिंदु शस्त्रक्रीया धोकादायक आहे

वस्तूस्थिती- हे सर्वात सुरक्षीत ऑपरेशन पैकी एक आहे.

३.गैरसमजः- मोतीबिंदु शस्त्रक्रियेनंतर बरे होण्यासाठी बराच वेळ लागु शकतो.

वस्तुस्थिती : बहुतेक रुग्ण सामान्य कामे पुन्हा सुरु करु शकतात. एक आठवडा ते एक महिन्याच्या कालावधीत दृष्टी पुर्ववत येते.

४.गैरसमज - मोतीबिंदु शस्त्रक्रीया पुन्हा करावी लागते.

वस्तुस्थिती- एकदा मोतीबिंदु शस्त्रक्रीया झाल्यावर मोतीबिंदू पुन्हा होत नाही. दृष्टीवर परिणाम होत नाही.

५ गैरसमज - मोतीबिंदुची शस्त्रक्रीया फक्त हिवाळयातच करता येते

वस्तुस्थितीः- मोतीबिंदुची शस्त्रक्रिया कोणत्याही ऋतूत करता येते.

### ३.१.६ मोतीबिंदुच्या व्यवस्थापनासाठी आशाची भुमिका

१. बोट मोजणी पध्दत किंवा स्नेलेन ६/१८ ई-चार्ट चा वापर केल्यावर किंवा CBAC फार्म भरल्यानंतर आढळलेल्या जास्त धोका असलेल्या व्यक्तीची यादी तयार करावी. अशा व्यक्तींना मोतीबिंदु तपासणी साठी आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे.

२. तुमच्या गृहभेटीदरम्यान, एखाद्या मुलांचे किंवा व्यक्तीचे एक किंवा दोन डोळयातील बुबुळाच्या मध्य भागी असलेल्या काळयाभागा मध्ये पांढूरका किंवा राखाडी सारखा रंग बदललेला तुम्हाला किंवा पालक/काळजी घेणा-या व्यक्तीच्या निदर्शनास आले असल्यास, अशा संशयीत व्यक्तीला तपासणीसाठी जवळच्या संदर्भसेवा केन्द्रात पाठवा. मुलांमध्ये दृष्टीसमस्या साठी आर.बी.एस.के पथकाला कळवा.

३. तुमच्या गृहभेटी दरम्यान संशयित/ जोखमीच्या व्यक्तीचा पाठपुरावा करा की त्या व्यक्तीने स्वतःची तपासणी करुन घेतलेली आहे की नाही याची खात्री करा. मुलांची आर.बि.एस.के पथकाव्दारे उपचार सुरु झाल्याची देखील खात्री करावी.

४. असे व्यक्ती निश्चीत केलेल्या तारखेला मोतीबींदु शस्त्रक्रीयेसाठी गेल्याचे खात्री करावी आणि शस्त्रक्रीयेनंतर त्यांच्या स्थितीचा पाठपुरावा करा.

५. शस्त्रक्रीयेनंतर तुम्ही गृहभेट द्यावी. रुग्ण डोळयात टाकायचे ड्राप किंवा मलम योग्यरित्या टाकत आहे किंवा नाही यावर लक्ष ठेवावे. परिशिष्ट-२ बघा.

६. रुग्णाला शस्त्रक्रीयेनंतर एक आठवडा व एक महिन्यानंतर अथवा डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्यानुसार नेत्रतज्ञाना भेट देण्याची आठवण करुन दयावी.

७. प्रौढ लोकांसाठी आणि ज्यांना स्पष्टपणे पाहण्यास समस्या आहे, त्यांच्यासाठी दरवर्षी डोळयाची तपासणी करण्याची आवश्यकता आहे. यासाठी समाजाला शिक्षीत व जागृत करा. आणि आर.बी.एस.के पथकाव्दारे डोळयाची नियमित तपासणी करण्यासाठी लहानमुले आणि किशोरवयीन (० ते १८ वर्षे) यांना एकत्र आणा.

## ३.२ दृष्टीदोष, तिरळेपणा, आणि प्रेस्बायोपिया

जेव्हा प्रकाशकिरण डोळयात नीट पडतनाहीत आणि डोळयांच्या मागील बाजुस म्हणजेच दृष्टीपटलावर योग्य रितीने लक्ष केन्द्रीत करत नाहीत तेव्हा दृष्टी दोष होतात. हि डोळयाची सर्वात सामान्य समस्या आहे आणि सर्व वयोगटात ही समस्या होत असते. असुधारित दृष्टीदोष हे देखील भारतातील दृष्टीदोष कमी दिसणे ची सामान्य समस्या आहे.

### ३.२.१ दृष्टीदोष चे लक्षणे

१) कमी दिसणारी दृष्टी आणि दुरच्या वस्तु किंवा जवळच्या वस्तु बघण्यास अडचणी.
२) थकवा येणे आणि डोळयात पाणी येणे.
३) डोके दुखणे/डोळा दुखणे किंवा डोळे दुखणे
४) वारंवार लुकलुकणे/पापण्या पिळणे किंवा डोळे चोळणे.
५) डोळयात रांजणवाडी/मांजोळी(स्टाई) वांरवार निर्मीती होणे
६) डोळयांना वारंवार खाज सुटणे.

७) पापण्यांना सुज येणे

८) काही मुलांमध्ये तिरळेपणा (स्क्विंट) असु शकतात.

### ३.२.२ दृष्टीदोष चे निदान

समाजाच्या स्तरावर तुम्ही अंधत्व आणि दृष्टीदोष तपासल्यानंतर जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्राला भेट देण्यासाठी लोकांना एकत्रीत करा. आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील आरोग्य कर्मचारी स्नेलेन चार्ट व्दारे आणि प्रौढांच्या जवळच्या दृष्टीसाठी तपासणी करतील. आरोग्यवर्धीनी येथे तपासणी झाल्यावर नेत्र रुग्णालयात (जेथे नेत्र सहाय्यक, किंवा ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालये येथे नेत्र तज्ञ उपलब्ध असतील)तेथे पाठविले जाईल. दृष्टीदोष ची पुर्ण चाचणी आणि निदान निश्चीत करण्यासाठी उपजिल्हा रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये येथे पाठविले जाईल. एकदा निदान झाल्यावर नेत्ररोग सहाय्यक नेत्र विशेषज्ञ हे चष्म्याच्या वापराबद्दल माहिती देतील आणि चष्म्याची व्यवस्था करतील.

### ३.२.३ दृष्टीदोष सुधारणे

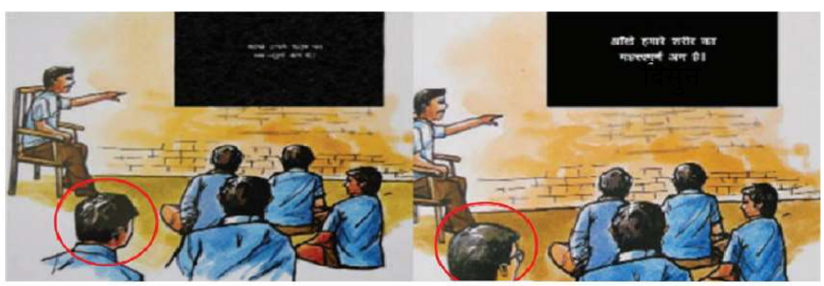
दृष्टी दोष वर उपचार केले जाऊ शकतात आणि सामान्यतः हे चष्म्याव्दारे बरे होतात. नियमित डोळयाची तपासणी आणि दृष्टी तपासल्यामुळे डोळयातील दृष्टी दोष आढळुण येतात. ते सहज सुधारता येते. दृष्टीदोष सरकारी दवाखान्यात नेत्ररोग सहाय्यक आणि नेत्र तज्ञ यांचे माध्यमातुन शोधल्या जाऊ शकते आणि त्यानुसार चष्म्याचे नंबर दिले जातात

### ३.२.४ चष्म्या व्यतिरिक्त दृष्टीदोष सुधारण्याच्या इतर पध्दती आहेत का

होय, लेझर शस्त्रक्रिया आणि लेन्ससारख्या इतर पध्दती देखील आहेत. परंतु नेत्रविशेषज्ञ फक्त सर्वोत्तम पर्याय लिहून देतात. चष्मा हाच सर्वोत्तम पर्याय आहे.

### ३.२.५ मुलांमध्ये दृष्टीदोष

दृष्टीदोष मुलांमध्ये देखील येते,खालीलसामान्य चिन्हावरुन दृष्टीदोष दिसुन येते. तेव्हा नेत्ररोग सहाय्यक नेत्ररोग विशेषज्ञा कडुन तपासणी करावी,



अपवर्तक त्रुटीमुळे मुलामध्ये दूरची दृष्टी पाहण्यात अडचण — चष्मा/चष्मा वापरून लहान मुलाची दूरदृष्टी पाहणे सोपे आहे

स्रोत: डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायन्सेस

१.एक डोळा दुस-या डोळयापेक्षा वेगळया दिशेने फिरतो किंवा बघतो.

२.टिव्ही पाहतांना किंवा वाचतांना मुलेडोळे मिचकावतातकिंवा जास्त प्रमाणात चोळतात.

३.मुलाच्या हातुनवस्तु पडते किंवा त्याकडे लक्ष जात नाही.

४.मुले वाचन साहीत्य किंवा वस्तु खुप जवळ ठेवतात.

५.लक्ष केन्द्रीत करण्यासाठी डोके फिरवतात.मुलांला वारंवार डोकेदुखी, डोळयांचा ताण दुहेरी दृष्टी किंवा अस्पष्ट होण्याची तक्रार करतात.

६.मुलांच्या डोळयात पाणी येते.

७.मुलांना वर्गाच्या मागील बाकावरुन फळयावरील वाचता येत नाही.

८.एक वर्षापेक्षा कमी वयाचे मुल प्रकाश किंवा वस्तुचे अनुसरण करीत नाही. .

लहान मुलांची आणि प्रौढांची दृष्टीतपासणी खालीलप्रमाणे जवळच्या आरोग्य केन्द्रात केली पाहीजे जेथे नेत्ररोग सहाय्यक/नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध आहेत.

१ जेव्हा मुल शाळेत जाण्यास सुरुवात करतात, त्यानंतर वर्षातुन एकदा.

२ चष्मा घालणा-या मुलांसाठी दर सहा महीन्यांनी एकवेळा.

३ प्रौढासांठी जेव्हा ते ४० वर्षाचे होतात,विशेषतः जवळच्या दृष्टीसाठी.

### ३.२.६ तिरळेपणा (स्क्विन्ट)

स्क्विंट (क्रॉस आय)
स्रोत: डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायन्सेस

या स्थितीत दोन्ही डोळे वेगवेगळया दिशेने दिसतात. ज्याला तिरपे डोळे देखील म्हणतात. हे सहसा मुलामध्ये, त्यांच्या आयुष्याच्या सुरुवातीच्या वर्षात दिसुन येते. म्हणुन मुलेजेव्हा एखादया वस्तुकडे पाहते तेव्हा दोन्ही डोळे वेगळया पध्दतीने बघतात. बहुतेक केसेस मध्ये मुले एका वेळी फक्त एकच डोळाने पाहतात त्यामुळे त्या डोळ्यावर ताण पडतो आणिदोन्ही डोळयाने बघण्याचे फायदे मिळत नाही. बहुतेक केसेस मधील हि स्थिती पालक किंवा काळजी घेणा-याच्या लक्षात येऊ शकते. वेळेवर उपचार घेतल्यास हि परिस्थिती सुधारल्या जाऊ शकते. तुमच्या गृहभेटी दरम्यान तुम्हाला कार्यक्षेत्रात असे स्थिती असलेल्याची माहिती कळाली, पालक किंवा काळजी घेणा-याकडुन कळाले की त्यांच्या मुलाला दिसण्यात समस्या आहे आणि डोळे मिटण्याची तक्रार आहे तर तुम्ही मुलाला लवकरात लवकर जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे. पुढील व्यवस्थापनासाठी आर.बी.एस.के पथका सोबत समन्वय साधावा. अशा मुलांना पुढील तपासणी आणि व्यवस्थापनासाठी समुदायिक आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी यांना कळवावे.

### ३.२.७ प्रिस्बायोपिया (जवळचे दृष्टी दोष)

चष्म्याच्या वापराने प्रिस्बायोपिया सुधारणे स्त्रोत: डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायन्सेस

हि एक अशी स्थिती आहे जी वयाशी संबधीत आहे आणि वयाच्या ४० वर्षाच्या वयापर्यंत जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीमध्ये आढळते. वृध्दापकाळात डोळ्यामध्ये झीज होऊन बदल (कार्यक्षमता कमी होणे) आणि डोळे दृष्टीस मदत करण्याची क्षमता गमावतात. (जवळच्या वस्तु कमी दिसणे) अशा केस मध्ये व्यक्ती जवळच्या वस्तु व्यवस्थित पाहु शकत नाही.आणि वाचण्यात अडचण येते, जवळची दृष्टी (नजर) कामाची गरज असलेल्या इतर कामावर देखील परिणाम होतो, जसे की गहु, तांदुळ, डाळी निवडणे, सुई मध्ये धागा टाकणे, औषधावरील

बारीक अक्षरे वाचणे, मोबाईल फोनमधील संदेश पाहणे ई.प्रिस्बायोपिया चष्म्याच्या वापराने सहज ठीक होते. जवळच्या दृष्टीसाठी आवश्यक तयार केलेले चष्मे उपलब्ध असतात. जे नेत्र रोग सहाय्यक सहजपणे तपासणी करुन देऊन मार्गदर्शन करतात.

### ३.२.८ दृष्टीदोष, तिरळेपणा, आणि प्रिस्बायोपिया मध्ये आशाची भूमिका.

कोणत्याही प्रौढ किंवा मुलाला दृष्टीदोष, तिरळेपणा, किंवा प्रिस्बायोपिया असल्याचा संशय असल्यास तुम्ही जवळच्या आरोग्यवर्धीनीकेन्द येथे उपलब्ध समुदायिक आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी यांना कळवावे, त्यांचे मार्फतत्या व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य संस्थेत संदर्भसेवा देतील जेथे नेत्रतज्ञ/नेत्र विशेषज्ञ/ नेत्ररोग सहाय्यक उपलब्ध असतील. संशयित मुलांच्या पुढील व्यवस्थापनासाठी आर.बी.एस.के पथकासोबत समन्वय करा आणि त्यांना माहिती द्यावी.

**खालील प्रमाणे उपक्रम करा.**

१) जर एखाद्या व्यक्तीला चष्मा लावण्याची गरज असेल आणि त्यांना ते पटत नसेल तर तुम्ही त्यांना महत्व समजावुन सांगा. यावर भर द्यावा की त्यांच्या डोळयाची समस्या अधिक वाईट होण्याआधी दुरकरणे फार महत्वाचे आहे.

२) आशा या नात्याने तुमच्या समाजातील मुले, तरुण, आणि महिला ज्यांना कोणत्याही प्रकारचे दृष्टीदोष असल्यास त्यांना जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्रा कडे पाठवावे. त्यांना चष्मा लिहुन दिल्यावर ते नियमित वापरतात काय याची खात्री करावी.

३) रुग्णाला चष्मा वापरण्यात काही अडचण येत आहे का ते विचारा आणि नेत्ररोग सहाय्यक /नेत्ररोग तज्ञ यांनी सांगीतलेला चष्मा नियमित वापरण्यास सांगावे.

४) चष्माचा वापर केल्यावर सतत लालसरपणा, पाणी येणे, डोळयांचा थकवा,दृष्टी कमी होणे या सारखी लक्षणे आढलल्यास, त्या व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रास भेट देण्यास सांगा.

५) अ जीवनसत्व असलेल्या पदार्थांच्या सेवनाच्या महत्वाबद्दल व्यक्तींना सल्ला द्यावा.(जीवनसत्व अ च्या कमतरतेवरील प्रकरणात दिलेले आहे.)संगणक, मोबाईल, इलेक्ट्रॉनीक्स वस्तुचा वापर मर्यादीत करा, ज्यामुळे डोळयांना ताण होणार नाही.

६) डोळयांचा ताण कमी करण्यासाठी डोळयाचे साधे व्यायाम करण्यासाठी समाजाला प्रोत्साहीत करा (२०-२०-२०) दर २० मिनीटानी २० सेंकदा साठी तुमच्या समोर २० फुट दुर पहा.

### ३.३ नेत्रशोथ (Conjunctivitis)

यास सामान्यतः आय फल्यु असेही म्हणतात हे उन्हाळयाच्या शेवटी आणि पावसाळयाच्या सुरुवातीस दिसुन येते. हे निसर्गतः सांसर्गीक असुन एका व्यक्तीकडुन पासुन दुस-या व्यक्तीमध्ये पसरते. याचा अनेकदा दोन्ही डोळयावर परिणाम होतो आणि डोळयाना खाज सुटणे सुरु होते. या नंतर डोळे लाल होतात आणि नंतर पापण्या चिकटणे, डोळयांना सुज येते. यामध्ये पांढरा-पिवळा स्राव जमा होतो. जो साधारणपणे कोणत्याही औषधाविना आणि स्वच्छतेची काळजी घेतल्याने ३ ते ४ दिवसात बरा

डोळ्याच्या बुबुळाच्या पुढील भागास होणारा दाह
स्त्रोत- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदूराई

होतो. लालसरपणा/दुखणे ३-४ दिवसानंतरही राहिल्यास पुढील तपासणीसाठी आरोग्यवर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे.

**लक्षात ठेवा- प्रत्येक वेळी लाल डोळा असणे म्हणजे नेत्रशोथ असेलच असे नाहीः**

### ३.३.१ हे कसे पसरते?

बोटे, माशा, रुमाल, आंघोळीचा टॉवेल, चादरी, बेडशिट, उशा, यांचे माध्यमातुन संसर्ग पसरवतो. वैयक्तीक बाबींचे देवाणघेवाण टाळल्यास एका व्यक्तीकडुन दुस-या व्यक्तीकडे संसर्ग प्रसार रोखण्यास मदत होते.

### ३.३.२ नेत्रशोथ प्रतिबंधः

सर्वात महत्वाचा भाग म्हणजे पुरेशी स्वच्छता राखणे, काही महत्वाच्या मुद्दयामध्ये हे समाविष्ठ आहे.-

१. हात आणि चेहरा पाण्याने वांरवार स्वच्छ धुणे.
२. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यासाठी स्वतंत्र टॉवेल, रुमाल, बेडशिट, इत्यादी वेगळे ठेवा.
३. दररोज वर दिल्याप्रमाणे वैयक्तीक साहीत्ये स्वच्छ पाण्याने धुवावे.
४. डोळ्यांना वांरवार स्पर्श करणे टाळा.

नेत्रशोथ
स्त्रोत- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदुराई

### ३.३.३ नेत्रशोथ उपचार.

ज्या लोकांना नेत्रशोथ आहे त्यांना खालील गोष्टीसाठी समुपदेशन केले पाहीजे.

१) स्वच्छ थंड पाण्याने डोळे वारंवार धुवा.
२) बरे वाटण्यासाठी डोळयावर थंड, ओलसर स्वच्छ कापड ठेवा.
३) स्व-औषध टाळा आणि वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय स्वतःच्या मतानुसार औषधे वापरु नका.
४) दिवसा वांरवार ॲंटीबायोटिक थेंब आणि रात्रीच्या वेळी डोळयाच्या मलम हे उपचार करणे.
५) डोळयात तुप/मध/गुलाबपाणी/कादंयाचा अर्क टाकु नका.
६) जर डोळ्याच्या स्थितीमध्ये सुधारणा झाली नाही तर तुम्हाला कळवायला सांगा, आणि जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्रात समुदायिक आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक यांचा सल्ला घ्यावा.

### ३.३.४ नेत्रशोथ व्यवस्थापनात आशाची भुमिका.

१) नेत्रशोथ असलेल्या सर्व व्यक्तींना ओळखणे आणि त्यांना ताबडतोब आरोग्यवर्धीनी केन्द्राकडे पुढील व्यवस्थापन व उपचारासाठी पाठविणे.
२) जे उपचार घेत आहेत आणि योग्य स्वच्छता ठेवतआहेत याची खात्री करण्यासाठी पाठपुरावा करणे.
३) कुटुंबातील इतर सर्व सदस्यांनी देखील योग्य ती स्वच्छता पाळत आहे किंवा नाही याची खात्री करावी.
४) नेत्रशोथ आणि त्यांचे प्रतिबंध उपाय बद्दल समाजाला जागृत करा. त्यांना माहिती द्या.

बिटॉट डाग
स्त्रोत- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदुराई

## ३.४ अ जीवनसत्वाची कमतरता.

जीवनसत्व अ डोसेस मुलांना दिले जातात याची तुम्हाला जाणीव आहेच, माता आणि बाल संगोपन (MCP) कार्डावर मुलांना दिलेल्या वदेण्यात येणा-या जीवनसत्व अ" च्या मात्रेची नोंद ठेवण्यास मदत होते. सध्या राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रकानुसार मुलांना वयाच्या ९ महिन्यापासुन आणि नंतर ६ महिन्यांनी मुले पाच वर्षाचे होई पर्यंत जीवनसत्व अ चे नऊ मात्रा दिले जातात.

### ३.४.१ मुलांना अ जीवनसत्वका दिले जाते या बद्दल तुम्ही कधी विचार केला आहे का, त्यांचे कार्ये काय आहेत.

अजीवनसत्व हे आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या सुक्ष्म अन्नद्रव्यापैकी एक आहे. त्यांच्या कार्यापैकी एक कार्य म्हणजे सामान्य दृष्टीस मदत करणे होय. याची कमतरता बहुतेकवेळा पाचवर्षापेक्षा कमी वयाची मुले आणि गरोदर मातांनाजीवनसत्व अ"ची कमतरता चे परिणाम अनेक प्रकारे राहु शकते. त्यापैकी एक म्हणजे रात्रीची दृष्टी कमी होणे, ज्याला आपण रातांधळेपणा म्हणतो आणि हे जीवनसत्वअ कमतरतेचे पहिले लक्षण आहे.

या स्थितीत अंधार पडल्यावर व्यक्ती नीट पाहु शकत नाही. आई तक्रार करते की त्यांचे मुले अंधारात पडतात त्यांना नीट वस्तु दिसत नाहीत. या स्थितीवर उपचार न केल्यास त्यांचा परिणाम संपुर्ण डोळयावर होऊ शकतो. ज्यामुळे डोळे आणि कर्निका कोरडे होतात आणि शेवटी अंधत्व येते.

बिटॉट डाग
स्त्रोत- डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मीक सायसेंस

चित्रात दाखविल्याप्रमाणे डोळयाच्या बाहेरील बाजुस काही पांढरे ठिपके देखील तुम्ही पाहु शकता. ज्याला अ जीवनसत्वाची कमतरता आहे त्यांना हे होतात याला बिटॉट्स स्पॉट म्हणतात. बिटॉटचे डाग एकदा तयार झाले तर त्याला अ जीवनसत्वाच्या उपचाराने काढुन टाकता येत नाही.

### ३.४.२ जीवनसत्व अ चे अन्न स्रोत

दुध आणि दुग्धजन्य पदार्थ जसे लोणी, तुप, या सारख्या अ जीवनसत्व असलेल्या पदार्थाचे नियमित सेवन केले पाहीजे., राजगि-याचे पाने, मेथीची पाने, मेथी, पालक, मोहरीचे पान, मुळयाची पाने पुदीण्याची पाने, पिवळ्या आणि लाल भाज्या आणि फळे,गाजर, टॉमेटो, रताळे, पपई, आंबा, जर्दाळु, खजुर, ई आणि योग्य स्तनपान, (चिकाचे दुधात अ जीवनसत्व जास्त असते)जीवनसत्व अ असलेल्या भाज्या आणि फळे वाढविण्यासाठी परसबाग/सामुदायीक बागेला प्रोत्साहन दिले पाहीजे.

व्हिटॅमीन ए समृध्द अन्न

### ३.४.३ अ जीवनसत्व संबधित डोळयांच्या समस्यांचे प्रतिबंध

अजीवनसत्व कमतरतेच्या प्रतिबंधामध्ये ९ ते ५९ महिने वयोगटातील सर्व मुलांना जीवनसत्व अ चे किमान नऊ मात्रा देणे यांचा समावेश आहे. १ लाख इंटरनॅशनल युनीटचा पहिली मात्रा ९ व्या महिन्यात गोवर रुबेला लसीकरणा सोबत आणि त्यांनतरचे २ लाख इंटरनॅशनल युनीट दर सहा महिण्यानी पाच वर्षा पर्यंत दिले पाहीजे. तथापी ज्या केसेस मध्ये आधीच जीवनसत्व अ ची कमतरता आढळुन आलेली आहे, अशा सर्व केसेस ला जास्तीचे मात्रामध्ये अ जीवनसत्व दिले गेले पाहीजे. यासाठी आशांना सामुदायिक आरोग्य अधिकारी यांचे माध्यमातुन उपचारासाठी आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे. अधिक समस्या असलेल्यांना वैद्यकीय अधिकारी यांनी उपचार करायला पाहीजे.

अ. जीवनसत्व सप्लीमेन्टेशन कार्यक्रमामुळे देशामध्ये अ" जीवनसत्व कमतरता चे प्रमाण कमी झालेले आहे.

### ३.४.४ जीवनसत्व अ च्या कमतरतेच्या विकारांना प्रतिबंध करण्यासाठी आशाची भुमिका.

१) दुर्लक्षीत व असरंक्षीत लोकसंख्येतील माता व काळजी घेणा-यामध्ये अ जीवनसत्वा बाबत व प्रतिबंधा बाबत खालील प्रमाणे जागरुकता निर्माण करणे गरजेचे आहे-
   - मुलांमध्ये आणि गरोदरमाता मध्ये अ जीवनसत्वाच्या कमतरतेची चिन्हे आणि लक्षणे.
   - स्थानिक पातळीवर, ऋतुनुसार उपलब्ध असलेल्या अ जीवनसत्व असलेले पदार्थाचे सेवन केल्याने प्रतिबंध केल्या जाऊ शकते.
   - ९ ते ५९ महिने वयोगटातील मुलांसाठी अ जीवनसत्व पुरक मात्रा देणे.
   - चिकाच्या दुधाच्या स्तनपानावर लक्ष केन्द्रीत करुन स्तनपानाला प्रोत्साहन देणे.

गृहभेटी, व्हिएचएनडी युएचएनडी, सत्रे, ग्राम आरोग्य पोषण व स्वच्छता समिती, महिला आरोग्य समिती, या सारखे समाजाच्या स्तरावर आयोजीत कार्यक्रमामध्ये अ जीवनसत्वाच्या बाबतीत जनजागृती निर्माण केल्या जाऊ शकते.

२) पाच वर्षापेक्षा कमी वयाच्या सर्व मुलांना जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्र, लसीकरण व बाह्य संपर्क सत्रामधुन जीवनसत्व अ प्रतिबंधात्मक मात्रा मिळतील याची खात्री करावी.
३) मुलांमधील सर्व गोवर केसेस चे निरीक्षण करणे आणि त्यांना अ जीवनसस्वपोषणमिळत असल्याची खात्री करावी.
४) रातांधळेपणाचे सर्व केसेस किंवा अ जीवनसत्व कमतरतेची इतरचिन्हे असलेल्यांना जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे निदानासाठी आणि उपचारासाठी सदंर्भीत करणे.

## ३.५ रांजणवाडी/मांजोळी

### ३.५.१ रांजणवाडी (स्टाई) म्हणजे काय?

अवरोधितग्रंथीचा परिणाम म्हणुन पापणीवर मुरुमासारखे डाग येतात.

स्टॉय
स्त्रोतः- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदुराई

### ३.५.२ रांजणवाडी (स्टाई) कारणे

पापणीच्या आत किंवा त्यावरील ग्रंथी बंद (ब्लॉक) झाल्यास डाग येतात. अस्वच्छतेचा अभाव किंवा धुळाचे कणामुळे ग्रंथी उघडण्यास अडथळा आल्यामुळे असे होऊ शकते.

### ३.५.३ रांजणवाडीच्या (स्टाय) निर्मीतीची लक्षणे आणि चिन्हे.

- डोळयात बाहेरील वस्तु (फॉरेनबॉडी) असल्याची संवेदना जाणवते. (डोळे मिचकावतांना)
- डोळयात दाब.
- डोळयाच्या पृष्ठभागावर मांजोळीमधुन जाड पु पसरल्यास दृष्टी अंधुक होऊ शकते.
- पापणीच्या भागावर मुरुमासारखी स्थिती होते.
- त्वचेची लालसरपणा आणि वेदनादायक सुज.
- पापण्यावर जाड स्त्राव असु शकतो.
- चिडचिडेपणाला प्रतिसाद म्हणुन अश्रु देखील तयार होतात.

### ३.५.४ रांजणवाडी (स्टाई) साठी उपचार

सर्वात पांरपारीक उपचार म्हणजे वांरवार, कोरडे, उबदार (खुप गरम नसावे) कपड्याने दिवसातुन अनेक वेळा डोळ्यावर हळुवार लावणे (कॉम्प्रेस) तिव्र जळजळ, स्राव येत असल्यास जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे उपचारासाठी संदर्भ सेवा द्यावी.

डोळ्यात टाकायचे ड्राप चा सल्ला वैद्यकीय अधिकारी कडुन दिला जाईल आणि काही केसेस मध्ये नेत्र विशेषज्ञा कडुन डोळ्यातील पु काढुण टाकण्याची आवश्यकता भासु शकते. रांजणवाडी (स्टाय) च्या उपचारात तोंडावाटे ॲटींबायोटिक्स देण्याची गरज नाही.

### ३.५.५ रांजणवाडी (स्टाय) प्रतिबंध

१) प्रतिबंधाची सर्वात प्रभावी पध्दत म्हणजे पापण्या आणि डोळे स्वच्छ ठेवावे.
२) पापण्यामध्ये जळजळ होण्याच्या पहिल्या रांजणवाडी (स्टाइ)च्या लक्षणावर दररोज कोरडे आणि उबदार कपडयाने कॉम्प्रेस केल्याने ने ते खराब होण्यापासुन रोखु शकते
३) डोळयाचे सामान्य आरोग्य आणि आरोग्य विषयक उपायांचे पालन करणे.
४) रांजणवाडी (स्टाई) असलेल्या मुलांमध्ये बारकाईने पाठपुरावा करावे कारण ते वेगाने पसरु शकतात, आणि धोकादायक ठरु शकतात.
५) व्यक्तीमध्ये वांरवार रांजणवाडी (स्टाई) तयार होत असल्यास त्याला जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवावे (मधुमेह व्यक्तीतील आणि दुष्टीदोष तपासावे)

## ३.६ ट्रॅकोमा/खुपऱ्या

ट्रॅकोमा हा एक संसर्गजन्य रोग आहे जोएका व्यक्तीकडुन दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये पसरतो. याचा प्रामुख्याने पापण्यावर परिणाम होतो. आणि मुलांना हा आजार सहज होऊ शकतो. प्रौढामध्ये (१५ वर्षानंतर) आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात वांरवार संसर्ग झाल्यामुळे, पापण्या आतील बाजुस वळतात. आणि डोळयाच्या पुढील भागावर घासतात. परिणामी भुरकटपणा दिसतो ज्यामुळे अंधत्व येते.

### ३.६.१ रोगाचा प्रसार कसा होतो आणि आपणतोकसा रोखु शकतो.

हा रोग माशांव्दारे पसरतो आणि जवळच्या शारिरीक संपर्कातुन जसे की खेळतांना, संक्रमण झालेल्या सोबत बेडवर झोपणे (जसे की माता) टॉवेल,उशा चा वापर करणे, जास्त गर्दी मध्ये, अस्वच्छता, अस्वच्छ पाणि, शौचालयाचा अपुरा वापर, उघडयावर शौचास जाण्याची सवय, ज्यामुळे माशां चा संपर्क येणे माशां हे पसरविण्यासाठी जोखीम घटक आहे.ट्रॅकोमाला “वॉटर वॉशड” रोग असेहीसंबोधले जाते. कारण वांरवार चेहरा धुणेआणि चांगली वैयक्तीस्वच्छता लोकांना हारोग होण्यापासुन प्रतिबंधीत करतो.

### ३.६.२ ट्रॅकोमा/खुपऱ्या असलेल्या मुलांना ओळखणे

१.

वरच्या पापणीच्या आतील पृष्ठभागावरील गाठी
स्त्रोतः डॉ.राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायसेंस

**चिन्हे आणि लक्षणे**

१) डोळे मिचकावतांना दुखणे.
२) डोंळयात लालसरपणा आणि जळजळ
३) डोळयामध्ये बाहेरील वस्तु (फॉरेनबॉडी) असल्याची संवेदना असणे.
४) डोळयातुन सतत पाणी येणे.
५) प्रखर प्रकाशासाठी संवेदना वाढणे (एकदम उजेडात त्रास होणे)
६) पापण्याच्या आंतील पृष्टभागावर गाठीदिसणे (सामान्यतः वरच्या पापणीवर)

प्रौढ व्यक्तीच्या पापण्यातीलभाग टार्च व्दारे सामुदाय आरोग्य अधिकारी,आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडुन तपासले जातील.

### ३.६.३ ट्रॅकोमाच्या प्रतिबंधात आशाची भुमिका.

१. नियमित आंघोळ आणि चेहरा धुणे यासाठी समाजामध्ये जागरुकता निर्माण करणे चेहऱ्याच्या स्वच्छतेला प्रोत्साहन देणे, समाजात स्वच्छ पाण्याने हात धुण्याच्या पद्धतीशिकवा. प्रोत्साहन दया.
२. शौचालयाच्या वापरास प्रोत्साहन देणे आणि समाजातील सदस्यांना या मुळे होणाऱ्या धोक्याबद्दल माहिती देणे. जनजागृती करणे.
३. डोळयाच्या पापण्या जर आतील बाजुस वळत आहेत अशा व्यक्तींना आरोग्यवर्धीनी केंद्रामध्ये पाठवा.
४. समाजातील सदस्यामध्ये खालील संदेश पसरविणे.
   अ) आपले वातावरण स्वच्छ ठेवा.
   ब) घरामध्ये आणि आजुबाजुचे सर्व माशांची प्रजनन ठिकाणे काढुन टाका.
   क) वैयक्तीक स्वच्छता राखा. दिवसातुन अनेक वेळा आपला चेहरा स्वच्छ पाण्याने धुवा.
   ड) कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यासाठी स्वतंत्र टॉवेल, कपडे इत्यादी ठेवा आणि ते स्वच्छ असुद्या.

### ३.७ कांचबिंदु

याला हिंदीमध्ये काला मोतिया आणि दृष्टीचा मुक चोर असेही म्हणतात कांचबिंदुचे दोन प्रकार आहेत वेदना रहीत आणि वेदनादायक, डोळयाच्या आंत दाब वाढल्यामुळे ही स्थिती उद्‌भवते.

वेदनारहीत कांचबिंदु हे उशीरादिसूनयेते. आणि बहुतेक रुग्णामध्ये दृष्टी गेलेली असते. जी काही दृष्टी गेली ती परत मिळविता येत नाही. परिणामी व्यक्तीला अंधत्व येते.

वेदना दायक कांचबिंदु मध्ये अचानक तीव्र वेदना होते आणि दोन्ही डोळयापैकी कोणत्याही एका भागात लालसरपणा, डोकेदुखी आणि दृष्टी कमी होणे/मंद होणे असेलक्षणदिसुन येते.वेदना खुप तिव्र असते ज्यामुळे उलटया होऊ शकतात.रुग्णाला ताबडतोब आरोग्यवर्धीनी केंद्राकडे पाठवावे.

### ३.७.१ काचबिंदु साठी जोखीमीचे घटक

१. वय ४० पेक्षा जास्त (कधी कधी हे मुलांमध्ये देखील होऊ शकते)
२. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयरोग, व्यक्तीमधील कोलेस्ट्रॉल चा इतिहास.
३. काचबिंदुचा कौटुंबीक इतीहास

### ३.७.२ वरील छायाचित्रे बघा, तुम्ही किती निरीक्षण करता

सामान्य दृष्टी असलेली व्यक्ती जे पाहु शकते ते पहीले चित्र आहे. इतर दोन काचबिंदु असलेल्या रुग्णाचे आहेत. सुरुवातीच्या टप्प्यात फक्त बाजुची दृष्टी खराब होते, वेळीच उपचार न केल्यास हे आणखी खराब होते. आणि शेवटी ती व्यक्ती फक्त चित्राचा मधला भाग पाहु शकतो.

सामान्य दृष्टी ग्लुकोमाची सुरुवात ग्लुकोमा
स्त्रोतः डॉ.राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायसेंस

(टिप काचबिंदुमध्ये बोगद्याची दृष्टी असलेल्या (दुस-या आणि तिस-या चित्रात दिसलेल्या) व्यक्तींना अजुनही सामान्य दृष्टी असु शकते.आणि तरीही ते स्नेलेन चार्टमधील शेवटची ओळ वाचु शकतात. म्हणुन वर दिलेल्या कोणत्याही जोखीम घटक असलेल्या व्यक्तींना वर्षातुन एकदा जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्र येथे काचबिंदुसाठी नियमित तपासणी सल्ला दिला पाहीजे.

### ३.७.३ काचबिंदुची चिन्हे आणि लक्षणे.

१. प्रकाशाच्या स्रोताभोवती रंगीत चमकदार वर्तुळे.
२. डोकेदुखी आणि तिव्र डोळा दुखणे.
३. वर सांगीतल्याप्रमाणे बाजुची दृष्टी हळुहळु नष्ट होणे आणि दृष्टीचे भाग कमी करणे.
४. चष्मा वांरवार बदलणे.

### ३.७.४ काचबिंदुचे उपचार

डोळा दुखण्याची आणि रक्तदाब (उच्च रक्तदाब), मधुमेह, ह्दयविकार किंवा उच्च कोलोस्ट्रॉलची तक्रार असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीने काचबिंदुसाठी नियमित तपासणी केली पाहीजे. अशा व्यक्तीनी वर्षातुन एकदा नेत्र तपासणीसाठी जावे. हे कोणत्याही वयात होऊ शकते परंतु वृध्दांमध्ये आणि प्रौढांमध्ये हे सामान्य आहे. तुम्ही अशा संशयींत व्यक्तींना जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्राकडे पाठवावे. काचबिंदु आढळलेल्या व्यक्तींना वरीष्ठ नेत्रतज्ञ असलेल्या आरोग्य संस्थामध्ये नेत्र विशेषज्ञाच्या मार्फत शस्त्रक्रीयेसाठी सुचविले  जाते.

### ३.७.५ काचबिंदुच्या प्रतिबंधात आशाची भुमिका

१. काचबिंदुच्या लक्षणे आणि चिन्हाबद्दल समाजातील लोकांना शिक्षीत करणे,
२. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, ह्दयविकार किंवा  कोलोस्ट्रॉल मध्ये वाढ असलेल्या लोकांनी तपासणी साठी जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात भेट दिल्यास ते सर्व चित्रे पाहु शकतात की नाही याची खात्री करा. अशा व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांनी डोळयाचा दाब तपासावा आणि वर्षातुन एकदा डोळयाची तपासणी करावी.
३. काचबिंदु लक्षणे दिसणाऱ्या व्यक्तींना जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील सामुदायिक आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे तपासणीसाठी पाठवावे. जे त्यांना तपशिलवार तपासणी साठी वरिष्ठनेत्र विशेषज्ञाची सुविधा उपलब्ध असलेल्या आरोग्य संस्थेत पाठवु शकतात. संदर्भ सेवा मिळाल्याची आपण खात्री करुन घ्या. लक्षात ठेवा लवकर तपासणी आणि नियमित उपचारामुळे होणारे अंधत्व टाळता येते.
४. समाजातील लोकांना जागरुक व शिक्षीत करा. काचबिंदुसाठी वैद्यकीय अधिकारी यांनी लिहुन दिलेले डोळयाचे ड्रॉप, आयुष्यभर चालु ठेवणे आवश्यक आहे. जसे की मधुमेह, उच्चरक्त दाब साठी आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागतात.
५. सर्व निदान झालेल्या काचबिंदुच्या रुग्णांचे नियमित पाठपुरावा करुन ते डोळयात नियमितपणे औषध टाकत आहेत कि नाही याची खात्री करा.

## ३.८ डोळयाची दुखापत

एखाद्या व्यक्तीला डोळयास दुखापत होऊ शकते अशा अनेक परिस्थिती आहेत.त्यापैकी काही सरळ दुखापत होऊ शकणाऱ्या स्थिती–

१. होळी खेळतांना डोळयात रासायनिक रंग पडणे.
२. शारिरीक लढाई दरम्यान किंवा मैदानी खेळ खेळतांना.
३. डोळयांत गरम पाणी जाणे, किंवा दिवाळीच्या फटाक्यामुळे डोळ्यात इजा होणे.
४. काही शारिरीक काम करतांना तिक्ष्ण वस्तु किंवा धान्याची भुशी/लहान काड्या डोळ्यात जाणे, उदा. लाकुड तोडणे, शेतीचा हंगामात डोळयात काही जाणे इत्यादी.
५. वेल्डींग करतांना वेल्डर बिना सरंक्षणा शिवाय काम करतो तेव्हा अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाश डोळयात प्रवेश करतात.
६. सुर्यग्रहणाच्या वेळी थेट सुर्याकडे पाहणे.

पुरेशी खबरदारी घेतल्यास डोळ्याना जखमा व होणारे नुकसान टाळता येते. अशी गंभीर स्थिती कोणत्याही सुचनेशिवाय होऊ शकतात. डोळयांना झालेल्या दुखापती किरकोळ किंवा गंभीर असु शकतात. आणि त्यामुळे कायमचे अंधत्व येऊ शकते.

### ३.८.१ डोळा दुखापत टाळण्यासाठी समाजातील लोकांना महत्वाचे संदेश देणे.

**A- गृहस्तरावर**

१. घरातील तिक्ष्ण वस्तु, साहीत्ये मुलांपासुन दुर ठेवा. काही वस्तु जसे की पेन्सील, चाकु, कात्री तीक्ष्ण धार असलेली खेळणी विशेषतः मुलांनी काळजीपुर्वक हाताळली पाहीजेत.
२. गरम द्रवपदार्थ मुलांपासुन दुर ठेवा. मुले पोहचेल अशा पृष्टभागावर उकळणारी भांडी ठेवु नका.
३. वापर झाल्यावर इस्त्री बंद करा किंवा मुलां पासुन दुर ठेवा.
४. फवारणी करणा-यांनी हॅंडल खाली दाबतांना, पंप वापरतांना नोझल, फवारणी साहीत्ये दुर ठेवल्या जाईल याची काळजी घ्यावी,
५. डिटर्जंट आणि अमोनिया सारख्या घरातील रसायने काळजीपुर्वक हाताळली पाहीजेत.
६. सर्व किटकनाशके, बुरशी नाशके, फिनाईल, ॲसीड आणि अल्कोहोल लॉक मध्ये ठेवा.

**B- खेळतांना**

१ सर्व खेळणी किंवा खेळ खेळतांना त्यांचे निरीक्षण करणे महत्वाचे आहे. जे हानीकरक असु शकतात. अनेक खेळण्याचे टोक टोकदार असतात, तसेच विटी दांडु आणि बॉक्सीगंसारखे खेळ डोळयासाठी धोकादायक ठरु शकतात.
२ बाण, (तिक्ष्ण टोकदार वस्तु साहीत्य) खेळणी, बंदूक, इत्यादी खेळणी डोळयावर आघात करु शकतात.

**C- सणांच्या दिवसात.**

१. सणांच्या वेळी मुले खेळत असतांना प्रौढानी देखरेख करणे महत्वाचे आहे.
२. मुलांना फटाके देऊ नका.
३. घरामध्ये फटाके फोडु नका.
४. सरंक्षणासाठी चष्मा किंवा गॉगल घालावेत.
५. आग विझविण्यासाठी पाण्याची बादली जवळ ठेवा.
६. होळीच्या वेळी नैसर्गिक रंगाचा वापर करावा. रसायने टाळावीत.

### ३.८.२ डोळयात बाहय वस्तू गेल्यास (डोळयात फॉरेन बॉडी )

शेतीमध्ये कापणीच्या हंगामात, ज्वारी किंवा इतर शेतातील माल कापतांना आणि वेगवान वाहनातुन प्रवास करतांना बाहेरील कन (फॉरेन बॉडी) डोळयात जाऊ शकतात. कोळसा, लाकडाचे कण, वाळु, झाडाच्या लहान लहान लाकडाचे कण, देखील डोळयात जाऊ शकतात. आणि डोळयात स्थिर होऊ शकतात. यामुळे डोळ्यात जळजळ होते आणि दृष्टीवर परिणाम होतो.

डोळयातीलबाह्य वस्तु
स्त्रोतः अरविंद आय हॉस्पीटल, मदुराई

डोळयात काहीतरी पडल्यास खालील मुद्याचे निरीक्षण करणे आवश्यक आहे.

१. व्यक्तीला घाबरु नकोस असे सांगा. व्यक्तीने शांतपणे बसायला सांगा आणि डोळे न चोळण्यास सांगीतले पाहीजे. व्यक्तीने डोळयूयात गेलेले कन (फॉरेन बॉडी) काढुन टाकण्याचा प्रयत्न करु नये.
२. भरपुर पाण्याने डोळे धुणे महत्वाचे आहे.
३. अश्रु ने ते साफ करण्याचा प्रयत्न करा.बहुतेक वेळा अश्रुमुळे साफ होतात.
४. कोणतेही औषधे किंवा पारंपारीक डोळयाची औषधे किंवा कोणतेही घरगुती उपचार जसे तुप लावणे, मध, गुलाबजल, कांदयाचा अर्क डोळयात टाकणे धोकादायक आहे.
५. मलमपट्टी करु नका, फक्त जख्मी डोळयाला स्वच्छ कपड्याने झाकुन ठेवा. आणि दुखापत झालेल्या डोळयावर कोणताही दाब देऊनका.फॉरेन बॉडी काढण्यासाठी आणि रुग्णाला स्थिर करण्यासाठीजवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्रा कडेचेऊन जा, आवश्यकता वाटल्यासनेत्रतज्ञ असलेल्या उच्चस्तरावरीलआरोग्य संस्थेत पाठविले जाऊ शकते.

### ३.८.३ डोळयाना होणा-या दुखापती रोखण्यासाठी आशाची भुमिका.

१. गृहस्तरावर डोळा दुखापत टाळण्यासाठी सामाजिक स्तरावर व सणाच्या निमित्ताने जागरुकता निर्माण करा.
२. डोळयाच्या दुखापतीच्या सर्व केसेस साठी प्रथमोपचार करणे, जसे डोळे धुणे आणि त्यांना स्वच्छ कापडाने झाकुन ठेवावे.
३. अशा व्यक्तीच्या व्यवस्थापनासाठी त्याला ताबडतोब जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे पाठवा. गरज पडल्यास अशा रुग्णांना उच्चस्तरीय नेत्ररोग दवाखान्यातही पाठविले जाऊ शकते.
४. उपचारानंतर सर्व रुग्णाचे पाठपुरावा करावे.
५. होळी, दिवाळी, या सारख्या डोळयांना सामान्यपणे दुखापत होणा-या सणाच्या दरम्यान लक्ष व निरीक्षण करावे.
६. शेतकरी यांत्रीक, किंवा वेल्डींगचे काम करणा-यासाठी संरक्षणात्मक चष्म्याच्या वापरास प्रोत्साहन देणे हेल्मेट वापरणे सुर्यग्रहणाच्या वेळी सुर्याकडे थेट न पाहण्यासाठी समाजातील सदस्यांना शिक्षित करावे.वनस्पतीच्या लहान काड्या (फॉरेन बॉडी) कोणत्याही डोळयात प्रवेश करुन कॉर्नीयामध्ये व्रण आणि अंधत्व देऊ शकते.

## ३.९ डोळयाची काळजी घेण्यासाठी विशेष परिस्थिती.

### ३.९.१ मधुमेह आणि डोळयांचे आजार

आशा म्हणुन तुम्ही एनसीडी तपासणी कार्यक्रमाचा एक भाग म्हणुन तुम्ही समाजातील लोकांना जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात तपासणी साठी एकत्र करीत आहातच. मधुमेहाचे निदान झालेल्या सर्व रुग्णांना डोळयाची कोणतेही तक्रार नसली तरीही वर्षातुन एकदा डोळ्याची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

आपल्या देशात मधुमेहाची समस्या वाढत आहे. आणि त्याचे दिर्घकालीन परिणामही दिसत आहे. तुम्हाला माहीती आहेच की मधुमेहामुळे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाढत असते. आता आरोग्यवर्धीनी केन्द्रामध्ये उपलब्ध असलेली औषधे देऊन ते नियंत्रीत केले जाऊ शकते.

मधुमेहाचा आपल्या अनेक अवयावर परिणाम होतो आणि त्यापैकी एक म्हणजे डोळे. हे प्रामुख्याने डोळ्यातील पडद्याच्या मागील भागावर परिणाम करते.याचा लवकरच मोतीबिंदु होतो. यामुळे लवकरच काचबिंदू देखील होऊ शकतो. हे लक्षात ठेवले पाहीजे की जर डोळयातील पडद्यावर हा रोग झाला तर त्या व्यक्तीला त्याच्या दृष्टीमध्ये समस्या निर्माण होतील. तसेच त्यामध्ये दृष्टीचे नुकसान होते. आशा म्हणुन तुम्ही, सर्व कार्यक्षेत्रातील लक्षित लोकसंख्येला त्यांची नियमित नेत्र तपासणी करण्यासाठी तसेच त्यांच्या उच्चरक्त दाब आणि मधुमेह नियंत्रण करण्यासाठी प्रोत्साहीत केले पाहीजे.

### ३.९.१.१ मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये डोळयांचे आजार रोखण्यासाठी आशाची भुमिका.

१. मधुमेह असलेल्या ३० वर्षे आणि त्याहुन अधिक वयाच्या सर्व लोकांनी डोळयांच्या आजाराची तपासणी करावी.
२. मधुमेही रुग्णांना आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांना शिक्षित करा की मधुमेहाचा परिणाम डोळयांवर होऊ शकतो.
३. जीवनशैलीत बदल आणि नियमित औषधोपचार यासारख्या विविध माध्यमाव्दारे मधुमेही रुग्णाच्या रक्तातील साखर नियंत्रीत ठेवल्या जाते.
४. तुमच्या समाजातील सर्व मधुमेही रुग्णांची वार्षिकनेत्र तपासणी करुन घेणे. (डॉक्टरांनी त्यांची साखरेची स्थिती नियंत्रीत केली असली तरी देखील)
५. मधुमेही व्यक्तींना जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे डायबेटीक नेत्ररोगाची वेळेवर ओळख करण्यासाठी संदर्भ सेवा द्या.

### ३.९.२ कमी दिवसाचे जन्म आणि डोळे

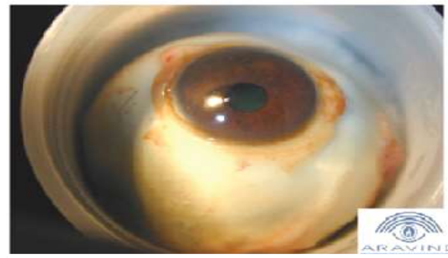
जी बाळे कमी दिवसाचे जन्माला येतात(प्रिमॅच्युअर) जसे की गर्भधारणेच्या ३२ आठवड्यापुर्वी किंवा ज्यांचे वजन १५०० ग्रॅम पेक्षा कमी असते. त्यांना डोळ्यातील पडदा (डोळयामागील अस्तर) पुर्णपणे विकसीत नसते.या मुलांना श्वास घेण्यास त्रास होऊ शकतो. ऑक्सिजन कमी होऊ शकतो. योग्य मदत आणि व्यवस्थापनासाठी अशी बाळंतपणे संस्थेत झाली पाहीजे. अशा बाळांना नवजात युनीट मध्ये ठेवले जाऊ शकते.

या बाळांना जन्माच्या ३० दिवसांच्या आंत डोळ्याची तपासणी करणे आवश्यक आहे. जेणे करुन डोळ्यातील पडदा ठिक आहे कींवा नाही हे तपासणी केल्या जाईल. असाधारण विकास होत असल्यास लवकर शोधुन उपचार न केल्यास बाळाला अंधत्व येऊ शकते. ज्या बाळांचे जन्माचे वजन खुपच कमी आहे १२०० ग्रम पेक्षा कमी आहे, त्या बालकांचे डोळे आधी तपासावे.तुम्ही आशा फॅसीलिटेटर (बिएफ) आणि आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविकाच्यादमदतीसह तुमच्या परिसरात जन्मलेल्या १५००ग्रॅम पेक्षा कमी वजनाच्या किंवा ३२ आठवड्यापुर्वी जन्मलेल्या सर्व बाळांना जन्मांच्या ३०दिवसांच्या आंत डोळा तपासणी करुन घेणेआवश्यक आहे. आणि हे केल्याची खात्री करावी. आर.बि.एस.के पथकाबदल पालकांना माहिति द्या, त्यांना एकत्र करा आणि डोळयाच्या तपासणीसाठी गरज भासल्यास तुम्ही सोबत जा. आणि पाठपुरावा करा.

### ३.१० नेत्रदान

डोळयांच्या पुढचा पारदर्शक भाग जो बाहुलीला झाकतो त्याला कॉर्निया म्हणतात. काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये ते

अपारदर्शक बनते आणि त्यामुळे प्रभावीत व्यक्तीला कॉर्नीया अंधत्व येते. अशा व्यक्तीला दुस-या निरोगी कॉर्नीया टिश्यु बदलवुन त्याचे अंधत्व दुर केल्या जाऊ शकते. व्यक्तीच्या मृत्युनंतर देखील नेत्रदान केल्या जाऊ शकते. नेत्रदान ही एक अशी क्रिया आहे जेव्हा एखादी व्यक्ती कॉर्नीयाच्या अंधत्वाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला त्यांचे डोळे दान करु शकते. नेत्रदान केल्याने ३-४ लोकांना त्यांची दृष्टी परत मिळण्यास मदत होते. नेत्रदानाची प्रचंड मागणी आहे. ज्यांना गरज आहे त्यांना पुरवठा पुरेसा होत नाही. नेत्रदानासाठी आपण एक समाजाचे घटक म्हणुन उदांत्त कार्यासाठी पुढे येऊन आपल्या समाजाला मदत केली पाहीजे. तुम्ही समाजातील लोंकाना हे समजून घेण्यासाठी प्रोत्साहीत केले पाहीजे. मृत्युनंतर त्यांचे नेत्रदान करण्यास सहमती मिळविली पाहीजे.



दान केलेला डोळा
स्त्रोतः- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदुराई

बरेचदा व्यक्ती सहसा नेत्रदानासाठी सहमत होत असते. परंतु मृत्युनंतर नातेवाईकाकडुन समस्या होते. नेत्रदानासाठी कोणताही खर्च लागत नाही. कॉर्निया घेतलेल्या व्यक्तीलाही कोणतेही रक्कम भरावी लागत नाही.

हे एकऐच्छिक सामाजीक कार्य आहे. आणि ते विनामुल्य आहे. कोणत्याही वयाची, लिंग,धर्म, जातीची व्यक्ती आपले डोळे दान करु शकते. दान केलेले डोळे कधीही विकल्या जात नाही किंवा विकत नाही. तुमच्या कार्यक्षेत्रातील मधुमेह, रक्तदाब, आणि दमा असलेले लोक मृत्यु नंतर त्यांचे डोळे दान करुन पुण्याचे काम करु शकतात.

मृत्युनंतर नेत्रदान घरी किंवा रुग्णालयात केले जाऊ शकते. प्रशिक्षितपथकाकडुन मृत्युच्या ६ तासांच्या आत डोळे/कॉर्नीया बाहेर काढले जातात. त्यांनतरच्या कालावधीत डोळे दान केले जात नाही.जे डोळे दान करण्यास तयार आहेत.त्यांच्या नातेवाईकांनी जवळच्या नेत्रपेढीला राष्ट्रीय टोल फ्रि क्रमांक १८०० ००४ ७७० आणि १९१९ (मोठ्या शहरासाठी) २४ तासात कधीही कॉल करणे आवश्यक आहे. कॉल प्राप्त झाल्यावर पथक सदस्य मृत्युच्या ६ तांसाच्या आंत त्यांची भेट घेतील आणि मृत व्यक्तीचा डोळयाचा पुढील भाग किवां जो कॉर्निओस्क्लेरल रिम आहे, ते किंवा संपुर्ण डोळा प्रशिक्षीत टिम सदस्याव्दारे बाहेर काढला जातो. ज्यामुळे मृत व्यक्तीच्या चेह-यावर कोणतेही परिणाम होणार नाही.

तुम्ही आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील सर्व सदस्य, ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती सदस्य, महिला आरोग्य समिती, सपोर्ट ग्रुप यांच्या मदतीने समाजात नेत्रदान करण्यास प्रवृत्त करु शकता.

**नेत्रदानासाठी मृत्युनंतर घ्यावयाची काळजी.:-**

मृत व्यक्तीचा मृतदेह ठेवलेल्या ठिकाणी वारा येणार नाही याची कुटुंबातील सदस्यांनी काळजी घ्यावी. त्या खोलीतील पंखा बंद ठेवावा ज्यामुळे डोळे कोरडे होणार नाही. मृत व्यक्तीच्या डोक्याला उशीचा आधार असावा. पापण्या बंद केल्या पाहीजेत आणि डोळे ओलसर कापसाच्या तुकड्याने किंवा बर्फाने झाकलेले असावे. यामुळे कॉर्नीया दानासाठी ताजे राहण्यास सक्षम होईल.

आशा या नात्याने समाजाला समजावुन सांगा की नेत्रदानाची प्रतिज्ञा त्यांच्या हयात असतांना कोणतेही व्यक्ती करुन शकते. ज्या व्यक्तींनी त्यांचे डोळे हयात असतांना (नेत्रदान) केलेले आहे त्या व्यक्तींनी

कुटुंबातील व्यक्तींना त्यांचे डोळे नेत्रदान केलेले असल्याची माहिती द्यावी. जेणे करुन कुटुंबीय त्यां व्यक्तीच्या मृत्युनंतर जवळच्या नैत्रपेढीशी संपर्क साधतील. मृत व्यक्तीने नेत्रदानाची प्रतिज्ञा केलेली नसली तरी कुटुंबीय नेत्रपेढीला फोन करुन त्या मृत व्यक्तीचे नेत्रदान करु शकतात. फक्त. एचआयव्ही बाधीत, रेबीज, ब्लड कॅन्सर,किंवा स्टेज ४ कॅन्सर, ज्यांनी डोळयाचे ऑपरेशन केलेले आहे. अशा व्यक्तीला वगळुन कोणतेही व्यक्ती नेत्रदान करु शकतात.

### ३.१०.१ नेत्रदानात आशाची भुमिका-

१. तुम्ही आरोग्यवर्धीनी केंद्रामधील सर्व सदस्य, व्हिएचएसएनसी,सदस्य महिला आरोग्य समिती सपोर्ट ग्रुप ई. नेत्रदानासाठी समाजाला प्रवृत्त करा.
२. नेत्रदानाबद्दल लोकांना शिक्षित करण्यासाठी सामुदायीक सभेचे आयोजन करा.
३. नेत्रदानाबद्दल गांवातील महत्वाच्या दिवसात उत्सवामध्ये प्रतिज्ञा घेण्याचे समारंभ आयोजीत करा.
४. मृत व्यक्तीचे डोळे दान करण्यास इच्छुक कुटुंबासाठी जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा सुविधा द्या

अशा कुटुंबाबाबत जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्र येथे उपलब्ध सामुदायिक आरोग्य अधिारी यांना कळवा.

## प्रकरण ४

# डोळयाची काळजीमध्ये आरोग्य प्रोत्साहन.

### ४.१ डोळे निरोगी कसे ठेवावे?

आपल्या कार्यक्षेत्रातील सर्व वयोगटासाठी डोळयाच्या काळजी संबधीत खालील संदेश.

१. तुम्हाला डोळयांची समस्या असल्यास, शक्य तितक्या लवकर तुमच्या जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केन्द्रात जावे. जर डोळयांला कोणतेही इजा झाली, डोळे दुखत असेल किंवा अचानक नजर(दृष्टी) खराब किंवा कमी झाल्यास त्वरीत डॉक्टरांना दाखवा.
२. वैद्यकीय अधिकारी यांनी सांगीतल्या शिवाय कोणतेही औषधे डोळयात टाकु नका.
३. जास्त सुर्यप्रकाशापासुन तुमच्या डोळयाचे सरंक्षण करा, उदा. टोपी स्कार्प, सनग्लासेस किंवा छत्रीचा वापर करा.
४. जर तुम्हाला रक्तदाब किंवा मधुमेह असेल तर किमान वर्षातुन एकदा डोळयांची संपुर्ण तपासणी करुन घ्या. नियमित रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासा.
५. तुमच्या नातेवाईकाला काचबिंदु असल्यास काचबिंदुसाठी वर्षातुन एकदा तरी डोळयाची तपासणी करा.
६. तुमच्या डोळयांना इजा होऊ शकतील अशा वस्तुसह काम करतांना संरक्षणात्मक चष्मा वापरा जसे की वेल्डींगचे काम, फवारणीचे काम, रसायण, धातु किंवा लाकुड इत्यादी.
७. जळणारी किंवा डंक देणारी रसायने किंवा पदार्थ तुमच्या डोळयाच्या संपर्कात आल्यास त्वरीत स्वच्छ पाण्याने किमान १५ मिनीटे डोळे धुवा आणि आरोग्यवर्धीनी केंद्रात जाण्यास सांगा.
८. तुम्हाला जवळपासच्या लहान वस्तु पाहण्यात किंवा वाचतांना समस्या येत असल्यास, तुम्हाला चष्म्याची गरज आहे.
९. पापण्या स्वच्छ ठेवा. व्यक्तीच्या पापण्यावर टिक्स/उवा/माईटस किंवा त्यांची अंडी असु शकतात. त्यांना डोळयाची स्वच्छता राखण्यासाठी टिपा द्या.

### ४.२ सामान्य आरोग्य संदेश – जे डोळयांच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहे.

१. वाहन चालवितांना/प्रवास करतांना, सिट बेल्ट लावा जेणे करुन शरिराला तसेच डोळयांना दुखापत होणार नाही.
२. डोळयांचे संसर्ग टाळण्यासाठी नेहमी हात आणि चेहरा स्वच्छ ठेवा.
३. धुम्रपान न करुन तुमच्या डोळ्याच्या आरोग्या सह तुमच्या आरोग्याचे देखील रक्षण करा.

### ४.३ माता आणि त्यांच्या मुलांसाठी घेणा-यासाठी निरोगी डोळयाचे संदेश.

१. जन्मानंतर लगेचच त्यांचे डोळे स्वच्छ करा. आवश्यक असल्यास डोळयाचे मलम वापरा. या सर्व बाबी व कौशल्ये तुम्ही आईला आणि नवजात बाळाची काळजी घेणा-यांना शिकविले पाहीजे.
२. डोळयात स्त्राव असलेल्या बाळाला त्वरीत उपचाराची गरज आहे. जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्रा मध्ये मदत घेण्यासाठी त्यांना कळवा.

३. ६ आठवडयानंतर त्यांचे मुल त्यांच्याकडे पाहत नसेल किंवा सरळ दिसत नसेल तर त्यांच्या मातेने किंवा काळजी घेणा-यांनी नवजात बाळाच्या डोळयाची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

आर.बि.एस.के पथकाव्दारे तपासणी साठी त्यांना एकत्रीत करा.

४. डोळयांना इजा होऊ नये म्हणुन मुलांनी तिक्ष्ण वस्तुशी खेळु नये किंवा जवळ बाळगु नये.
५. मुलांच्या डोळयात काजळ किंवा सुरमा लावण्याचे टाळावे.
६. लवकर स्तनपानास प्रांरभ करुन सहा महिने निव्वळ स्तनपानाला प्रोत्साहन द्या.
७. गोवर - रुबेला प्रतिबंधात्मक लसीकरण पुर्णपणे केले पाहीजे.
८. ९ महिने वयाच्या शालेयपुर्व मुलाच्या चांगली दृष्टी साठी नियमितपणे जीवनसत्व अ" ची मात्रा देणे महत्वाचे आहे.
९. मुलांनी डोळयाचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी अ जीवनसत्व युक्त पदार्थ खावेत.
१०. डोळयांना इजा होऊ नये यासाठी सर्व संभाव्य प्रतिबंधात्मक उपाय करुन मुलांना प्रवास करतांना सुरक्षीत ठेवले पाहीजे.

## ४.४ आरोग्य प्रोत्साहन मध्ये सामान्यपणे डोळयाची काळजी साठी संदेश.

योग्य काळजी न घेतल्यास डोळ्यातील संसर्ग झपाट्याने पसरतो. डोळयाचे आरोग्य राखण्याचे उपाय खालीलप्रमाणे आहेत.

१. डोळे स्वच्छ पाण्याने धुवुन स्वच्छ ठेवा. झोपेच्या वेळी डोळे धुणे खुप चांगले आहे ते दिवसभर जमा झालेली घाण आणि धुळ काढुन टाकते.
२. कमी प्रकाशात काम करु नये कमी प्रकाशात वाचल्याने डोळ्यावर ताण येऊ शकतो.
३. डोळे पुसण्यासाठी नेहमी स्वच्छ कापड वापरावे. डोळयांचे आजार जसे की नेत्रशोथ, ट्रॅकोमाडोळे पुसण्यासाठी साडी, धोतर, किंवा शर्टच्या बाह्यांचा वापर करु नका, यामुळे डोळयांना गंभीर संसर्ग होऊ शकतो.
४. प्रत्येक व्यक्तीने डोळे पुसण्यासाठी वेगळे कापड, टॉवेल किंवा रुमाल वापरावा. जर एका डोळयाला आधीच संसर्ग झालेला असेल तर दुस-या डोळयासाठी वेगळा रुमाल वापरावा.
५. प्रखर प्रकाशाकडे बघणे टाळा, सुर्य आणि इतर तेजस्वी वस्तुकडे टक लाऊन पाहु नका.
६. सनग्लासेस शिवाय उन्हात फिरु नका.
७. जीवनसत्व अ असलेल्या पदार्थाचे सेवन करा. आणि मातेनी योग्य स्तनपान करावा. (चिकाचे दुध (कोलोस्टम) मध्ये भरपुर प्रमाणात अ जिवनसत्व आहे)
८. संगणक/लॅपटॉप, मोबाईल फोन वापरतांना किंवा टि.व्ही पाहतानां डोळयाची काळजी घेण्याचे २०-२०-२० चे नियम पाळा (२० मिनीटांनी २० फुट अंतरावर असलेल्या वस्तुवर २० सेंकदासाठी डोळे फोकस- केन्द्रीत करणे)
९. डोळयाच्या कोणत्याही संसर्गाची माहिती आरोग्य कर्मचा-यांना द्या. डोळयाच्या औषधासाठी घरगुती उपाय वापरु नका. रस्त्याच्या बाजुला असलेल्या औषध विक्रेत्यांनी दिलेली औषधे वापरु नका. यामुळे मदत होणार नाही उलट डोळे खराब होण्याची शक्यता असते.
१०. केवळ वैद्यकीय अधिकारी यांनी दिलेले ड्राप आणि मलम डोळयासाठी वापरा. कोणत्याही वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय डोळ्याचे कोणतेही औषध वापरु नका.
११. समाजातील लोकांना आय ड्रॉप वापरण्यासाठी विशेष लक्ष देण्यासाठी माहिती द्या त्यांना शिक्षित करा. ते डोळयासाठी असलेले ड्रॉप आणि कानासाठी असलेले ड्रॉप यामध्ये फरक ओळखु शकत नाहीत त्यामुळे कानाचे ड्रॉप डोळयात टाकु शकतात.

१२. डोळात संसर्ग असलेल्या व्यक्तीने स्विमींग पुलामध्ये जाणे आणि सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळले पाहीजे.

समुदायातील दुरदृष्टी तपासणे | डोळयांची तपासणी

स्त्रोत- डॉ. राजेंद्र प्रसाद सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मीक सायसेंसस्त्रोतः- अरविंद आय हॉस्पीटल, मदराई

नेत्रनिगा विषयी समुदाय जागरुकता
स्त्रोत- डॉ. राजेंद्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केंद्र

## प्रकरण ५

# सेवा देण्याचे पध्दती एक पथक म्हणुन डोळयाची काळजी प्रदान करणे आणि आशाची प्रमुख कार्ये

यापुर्वीच्या प्रकरणामध्ये तुम्ही डोळयाच्या अनेक आजाराशी संबधीत असलेल्या तुमच्या भुमिकेबद्दल शिकलात. या प्रकरणामध्ये तुम्ही डोळयाची प्राथमिक काळजी च्या सेवा प्रदान करतांना तुमच्या कडुन कोणती कामे अपेक्षीत आहेत या बद्दल शिकणार आहात. तुम्ही यामध्ये संदर्भसेवा देण्यात येते त्या स्तरावरील उपलब्ध असलेल्या सेवा आणि वेगवेगळ्या सेवा प्रदान करणा-यांच्या भुमिका जाणुन घ्याल. तुम्हाला दिसुन येईल की या ठिकाणी बरेच मुद्दे पुन्हा-पुन्हा दर्शविलेले आहेत, परंतु हे तुम्हाला तुम च्या दैनंदीन काम समजुन घेण्यास आणि कामाचे नियोजन करण्यास मदत करेल.

### ५.१ डोळयाशी संबधित आजाराची काळजी देण्यासाठी सेवा वितरण पध्दती

तुम्हाला माहिती आहेच की, समाजाला आरोग्य सेवा पुरविणे हे एक समुह कार्य (टिमवर्क) आहे. समाजातील लोकांना योग्य माहिती देण्यासाठी तुम्हाला इतर सामुदायिक आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेविका, आरोग्य सेवक आणि नेत्ररोग सहाय्यक यांच्या भुमिकाबद्दल माहिती असणे आवश्यक आहे.

#### ५.१.१ बहुउद्देशीय आरोग्य कर्मचारी/ आरोग्य सेविका (MPW/ANM)

कार्यक्षेत्रातील सेवा त्याचप्रमाणे उपकेन्द्र आरोग्यवर्धीनी केन्द्रस्तरावर आधारित सर्व सेवा आणि उपक्रमामध्ये आरोग्य सेविका, आरोग्य सेवक यांची भुमीका राहील. आशा गटप्रवर्तीकेसह ते तुमच्या सर्व उपक्रमासाठी मदत आणि निरीक्षण करतील. तसेच कार्यक्षेत्रातील संयुक्त भेटी दरम्यान किंवा सूचीच्या संदर्भात काही तुम्हाला सिबॅक फार्म भरण्या मध्ये काही अडचणी आल्यास मदत व मार्गदर्शन करतील. जर व्यक्ती मध्ये सिबॅक फार्म व्दारे धोक्याचे लक्षणे किंवा बोटाच्या मोजणीच्या पध्दतीमध्ये दृष्टी दोष आढळले, किंवा कोणत्याही डोळयातील ६/१८ पेक्षा कमी दृष्टीदोष आढळुन आले असत्यास तुम्ही अंधत्व आणि दृष्टीदोष च्या पुढील तपासणीसाठी आरोग्यवर्धीनी केन्द्रात पाठवाल. दोष (स्नेलेनचा चार्ट आणि जवळच्या दृष्टीचाचणी वापरुन)आरोग्य सेवक/सेविका डोळयाच्या काळजीच्या सबंधित सर्व उपक्रम प्रभावीपणे पार पाडण्यासाठी सिएचओ ला मदत करतील. तुम्ही आशा गटप्रवर्तकासह कमी दृष्टी असलेल्या रुग्णासाठी समाजाचे आधारावर पुनर्वसन, समाजाचा सहभाग व मान्यता, आणि व्यावसायीक प्रशिक्षण आणि सर्वसमावेशक शिक्षण देण्यास मदत करा.

#### ५.१.२ सामुदायीक आरोग्य अधिकारी (सिएचओ)

ग्रामिण भागातील आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (आयुष्मान भारत हेल्थ ॲन्ड वेलनेस सेंटर-उपकेन्द्र) येथुन दिल्या जाणा-या प्राथमिक आरोग्य सेवा च्या पथकामध्ये सिएचओची महत्वाची भुमिका राहील.

सिएचओ चे कार्य म्हणजे अंध आणि दृष्टीदोष असलेल्यांचीनोंदवही अबाधित ठेवणे व देखभाल करणे, आशा कडुन गोळा केलेल्या माहितीचे संकलन आणि त्यास प्रमाणितकरणे.(डोळयाच्याविकारांची यादी) आशा, आशा गटप्रवर्तक, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका यांचे सोबत मासिक बैठक आयोजित करणे. दृष्टी चाचणीसाठी लक्षीत लोकसंख्येची तपासणी करणे. (जवळचे व दुरच्या नजरेची) दोन्ही डोळयांच्या

सामान्य स्थितीसाठी तपासणी, डोळयाच्या काळजीवर विशेष लक्ष केन्द्रीत करुन आरोग्य प्रोत्साहन देणे. मोतीबिंदु शस्त्रक्रीयेसाठी आढळुन आलेल्या रुग्णांचे समुपदेशन करणे. नियमित चष्मा लावण्या बाबत, कांचबिंदु बाबत पालन करणे. रक्तदाब आणि रक्तातील साखरेचे नियमित निरिक्षण आणि वैद्यकीय अधिकारी नेत्रतज्ञ यांनी लिहुन दिलेले औषधे देणे. योग्य त्या केसेस मध्ये आशा आरोग्य कर्मचारी, आरोग्य सेविका यांच्या समन्वयाने पाठपुरावा करणे.

### ५.१.३ वैद्यकीय अधिकारी (MO)

आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील सिएचओ हे नेत्र विकारांची कोणतेही लक्षणे किंवा चिन्हे असलेल्या व्यक्तीला वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे संदर्भ सेवा देतील. दोन्ही भागातील आरोग्य वर्धीनी केन्द्र (प्राआकेन्द्र, आणि शहरी प्राआकेन्द्र) येथील वैद्यकीय अधिकारी हे संदर्भीत केलेल्या व्यक्तींच्या डोळयाच्या निदानाची खात्री करुन डोळयाच्या सामान्य परिस्थिती/संसर्गावर उपचार करतील आणि दुखापत असलेल्या डोळ्याची प्राथमिक काळजी घेईल. डोळयाच्या विकाराचे आणि जास्त गुंतागुतीच्या केसेस ला पुढील उपचारासाठी ग्रामिण रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, किंवा नेत्र रुग्णालयाकडे संदर्भ सेवा देतील. तसेच मोतीबंदु शस्त्रक्रीयेसाठी रुग्णाचे वैद्यकीय फिटनेस प्रमाणित करतील आणि नेत्र शस्त्रक्रीया आणि बाह्संपर्क उपक्रमासाठी नोंडल अधिकारी म्हणुन काम करतील (नियोजन, देखरेख, वेलनेस क्लिनिक/कर्मचारी यांचे देखरेख आणि जिल्हा रुग्णालयाशी समन्वय ठेवणे)

वरीष्ठ आरोग्य संस्था मधील नेत्र विशेष तज्ञहे उपचारलिहुन देतील,जे आरोग्य वर्धीनी केंद्र स्तरावर सुरु राहील. दिलेल्या सुचनेनुसार रुग्णाला आरोग्य वर्धीनी केन्द्राला भेट द्यावी लागेल.

ग्रामिण आणि शहरी भागातील आरोग्य वर्धीनी मधील स्टाफ नर्स डोळंयाच्या काळजीशी संबधित कार्ये सांभाळण्यासाठी वैद्यकीय अधिकारी यांना मदत करेल.

### ५.१.४ नेत्र केन्द्रावरील नेत्ररोग सहाय्यक

वैद्यकीय अधिकारी किंवा नेत्र तज्ञाच्या देखरेखी खाली काम करेल. डोळंयाच्या आजारांची तपासणी आणि ओळख करणे, चष्म्याचे वितरण करणे, डोळयाच्या आजारावर उपचारासह प्राथमिक डोळ्याची काळजी प्रदान करेल. शस्त्रक्रीयेसाठी गुंतागुतीचे केसेसना संदर्भ सेवा देणे, नेत्र तपासणी शिबीरे आयोजीत करणे, शालेय नेत्र आरोग्य तपासणी सत्रे आणि समाजाचे आरोग्य शिक्षणाचे सत्राचे आयोजन करणे ई.

## ५.२ आशा च्या प्रमुख भुमिका आणि जबाबदा-या.

सामाजिक स्तरावर काळजी प्रदान करण्यासाठी तुम्ही गृहभेटी, ग्राम आरोग्य,स्वच्छता आणि पोषण दिन,(VHSND)शहरी आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण दिन(UHSND)ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती (VHSNC)महिला आरोग्य समिती, या माध्यमातुन तुम्ही डोळयाच्या काळजी साठी प्रोत्साहन, डोळयाच्या विकाराची लवकर ओळख, आणि त्यांना संदर्भ सेवा देणे .तसेच दिलेल्या उपचाराचे पालन करण्यासाठी तुम्ही उपक्रम राबवाल. आशा म्हणुन तुम्ही आरोग्य सेवा आणि समाजातील एक महत्वाचा दुवा आहात. तुम्ही सेवा प्रदान करण्यासाठी इतर सेवा प्रदान करणा-या सोबत समन्वय साधुन सेवा दिल्याची खात्री कराल. तुम्हाला आशा गटप्रवर्तक, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका आणि समुदाय आरोग्य अधिकारी व्दारे सामाजिक स्तरावर दिल्या जाणा-या खाली दिलेल्या उपक्रमासाठी मदत केली जाईल.

### ५.२.१ डोळयाची काळजी मधील आशाच्या भुमिका आणि जबाबदा-या.

१. तुमच्या कार्यक्षेत्रात अंधत्व आणि दृष्टीदोष असलेल्या लोकांना ओळखण्यासाठी तुमच्या भागात राहणा-या मुलांचे आणि प्रौढांचे ज्यांच्यामध्ये दृष्टीदोष आहे त्यांची एक यादी तयार करा.

२. समाजातील सर्व प्रौढ व्यक्तीचे बोटांच्या मोजणी पध्दतीने आणि आणि ६/१८ व्हिजन चार्ट वापरुन दृष्टीदोष, अधंत्व तपासणे आणि लक्षीत व्यक्तीसाठी सिबॅक फार्म भरण्याचे काम हाती घ्यावे.

३. दृष्टीदोष साठी धोक्याचे लक्षणासह सापडलेल्या व्यक्तीला (बोटाची मोजणीच्या चाचणी मध्ये पाहु शकत नसलेला, कोणत्याही डोळयात ६/१८ पेक्षा कमी दृष्टी दोष असणे आणि सिबॅक फार्म मध्ये आढळलेल्या लक्षणासह) आरोग्य वर्धीनी येथे पुढील तपासणीसाठी एकत्रीत जमा करा.

४. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ केंद्र पथकाव्दारे तपासणी साठी ( ०ते १८ वर्षे वयोगटातील) शाळा आणि अंगणवाडी स्तरावर मुलांसाठी (कमी दिवसाचे सुध्दा त्यांचे आई व काळजी घेणा-यांनी यावे ) किशोरवयीन मुलांसाठी नेत्र तपासणीसाठी एकत्रीत करा.

५. वैयक्तीक स्वच्छता आणि जीवनमानातील बदल आणि पर्यावरणाच्या देखभाल करण्यासाठी समाजाला एकत्रीत करा . गैरसमज टाळणे आणि नेत्रदानासाठी प्रवृत्त करा.

६. डोळयाच्या समस्यासाठी लवकर काळजी घेण्यासाठी समाजात जागरुकता निर्माण करा.रुग्ण व रुग्णाची काळजी घेणा-यांच्या आरोग्याच्या वर्तणात बदल घडवुन आणण्यासाठी प्रयत्न करा.

७. दृष्टीदोष होऊ शकणा-या व्यक्तींना नेत्ररोग जसे दुष्टी दोष, मोतीबिंदु,ट्रकोमा, मधुमेहजन्य नेत्रविकृती बालपणातील अंधत्व इत्यादी प्रतिबंध आणि सामान्य उपचाराबद्दल समाजाला शिक्षीत करा.

८. डोळयाच्या समस्या असलेल्या रुग्णांला उपचार पुर्ण करण्यासाठी प्रोत्साहीत करा. त्यावर लक्ष ठेवा आणि आरोग्यवर्धीनी केन्द्रा सोबत समन्वय ठेवण्यासाठी सांगा.

९. समाजामध्ये जागरुकता निर्माण करा.अ जीवनसत्वाच्या मात्रेसाठी आणि गोवर-रुबेला लसीकरणासाठी मुलांना एकत्रीत करा.

१० मधमेह आणि उच्चरक्तदाब या सारख्या दिर्घकाळापासुन परिस्थीती असलेल्या लोकांना त्यांचे वर्षातुन एकदा डोळे तपासणी करण्यासाठी जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात एकत्रीत करा.

११ आरोग्य वर्धीनी केन्द्राचे स्तरावर सार्वजनिक नेत्र तपासणी शिबीराचे आयोजन करण्यास मदत करा. शिबीरास उपस्थित राहण्यासाठी लोकांना एकत्रीत करा.

१२ डोळयाची काळजी साठी निश्चीत केलेल्या आरोग्य विषयक चर्चेसाठी ग्राम आरोग्य व पोषण दिन/शहरी आरोग्य व पोषण दिन/ महिला आरोग्य समिती/ ग्राम आरोग्य स्वच्छता व पोषण समिती या सारख्या समाजाच्या स्तरावरील बैठकांचा उपयोग करा. गरोदर आणि स्तनपान देणा-या मलिंना आणि काळजी घेणा-यांना नवजात बालकांच्या डोळयाची मुलभुत काळजी बदद्ल माहीती द्या.

१३ अंधत्व असलेल्या लोकांना आणि सुधारणा न झालेल्या दृष्टीदोष असलेल्यांना शासकीय आर्थीक लाभाच्या योजना बद्दल माहिती द्या. पात्र लाभार्थीना त्यांच्या फायदयासाठी मदत करा.

१४ नेत्रशोथ स्टाई (पापणी सुजणे) रातांधळेपणा, दिसण्यात अडचण किंवा इतर कोणत्याही डोळयाच्या तक्रारीना ओळखा. योग्य तपासणीसाठी ओळखल्या गेलेल्या केसेस ना आरोग्य वर्धीनी केन्द्रात उपलब्ध असलेल्या समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे पाठवा.

१५ काचबिंदु,मधुमेहजन्य नेत्रविकृती, शस्त्रक्रीयेनंतर चे रुग्ण व दिर्घकालीन औषधाची आवश्यकता असलेल्या रुग्णाचे पाठपुराव्याची खात्री करा.

१६ शस्त्रक्रियेनंतर मोतीबिंदुच्या रुग्णाना मोफत चष्म्याचे वितरण, प्रेसबायोपिया असलेल्या वृध्दांना मोफत चष्मा मिळविण्यासाठी सक्षम करणे. दृष्टीदोष असलेल्या मुलांनी चष्म्याचा वापर नियमित करीत असल्याची खात्री करणे.

१७ दृष्टीहिनांना अंधव्यक्तीना आधार देण्यासाठी कुटुंबाच्या भुमिकेबद्दल लोकांना समुपदेशन करुन पुनर्वसन करणे.

## ५.३ सामाजिकस्तरावर दिल्या जाणा-या सेवांची यादी

| समुदाय स्तर | | |
|---|---|---|
| **सेवा** | **प्रतिबंधात्मक आणि उपचारात्मक सेवा** | **जबाबदा-या** |
| सामाजिक स्तरावर आधारीत डोळयाची काळजी, व डोळ्यच्या इतर विकारासाठी मदत समुपदेशन. | डोळयाच्या सामान्य विकाराबद्दल जागरुकता निर्माण करणे. आणि लवकर काळजी घेण्याची गरज निर्माण करण्यासाठी VHSNC/MAS VHNSND/UHSNDआणि समाजाच्या स्तरावरील इतर प्लॅटफार्मच्या बैठकाव्दारे जाणीव निर्माण करणे.<br>डोळयाची काळजी आणि डोळयाच्या विकाराशी संबधित गैरसमज दुर करणे. डोळयाच्या पांरपारिक औषधांचा किंवा दिलेल्याड्रॉपचा वापर टाळण्यास सांगणे. आरोग्य यंत्रणेकडुन प्रदान करण्यात येणा-या विविध स्तरावरील नेत्र उपचार सेवे बाबत माहिती देणे.<br>-६ महीने ते ५ वर्षाखालील मुलासाठी नियमितपणे जीवनसत्व अ" चे प्रतिबंधात्मक मात्रा दिल्याची खात्री करा.<br>- डोळयांचे आजार असलेल्या रुग्णाना (डायबेटीक, माहिती असलेले रुग्ण) एकत्रीत करा.<br>-संदर्भ सेवा केन्द्रामध्ये नेत्र सेवेच्या उपलब्धतेसाठी पाठपुरावा करा.<br>-शस्त्रक्रीयेनंतरच्या मोतीबिंदु रुग्णांना चष्म्याचे वाटप झाल्याचे पाठपुरावा करा.<br>- चष्म्याचे नियमित वापरत असल्याची आणि दृष्टी दोष असलेल्या मुलांचे वर्षातुन दोन वेळा तपासणी करण्याची खात्री करा.<br>प्रेस्बायोपिया असलेल्यांना मोफत चष्मासाठी त्यांना सक्षम करा. | आशा, आशागटप्रवर्तक यांचे मार्गदर्शनासह |
| अंधत्वासाठी दृष्टीदोष साठी तपासणी (स्क्रिनींग) | आशाव्दारे दृष्टीदोषाची तपासणी कोणत्याही डोळयात ६/१८ पेक्षा कमी दृष्टी | प्राथमिक आरोग्य सेवा पथक |

| | | |
|---|---|---|
| | - प्रौढ लोकांची तपासणी आणि प्रेस्बायोपीया (वृध्दाशी निगडीत जवळची दृष्टी) असणा-यांची ओळख, दृष्टीदोष लक्षणे असलेली व्यक्ती, मधुमेही रुग्ण,आणि असामान्य दृष्टी असलेली व्यक्ती, जसे लाल डोळा व डोळयाच्या इतर तक्रारी.<br>- दृष्टीदोष होण्याचा धोका असलेल्या लोकांना प्रवृत्त करण्यासाठी आरोग्य शिक्षण देणे.<br>- आरबिएसके अंतर्गत सर्व मुलांची शाळा व अंगणवाडी स्तरावर दृष्टी तपासणी करणे.<br>-६/१८ दृष्टीव्दारे वाचु शकत नसलेल्या समाजातील व्यक्तींच्या नांवाची यादी तयार करुन नोंद ठेवणे नोंद ठेवणे.<br>समुपदेशन आणि पुनर्वसन करा. | (आरबिएसके पथकाच्या समन्वयाने आवश्यकता असेल तथे) |
| जन्मजात विकार असलेल्या | आशा/आशा गटप्रवर्ताच्या मदतीने तिच्या कार्यक्षेत्रातील जन्मलेल्या कमी दिवसाच्या( ३२ आठवड्यापुर्वी जन्मलेले/कमी वजणाच्या ( १५०० ग्रमॅ पेक्षा कमी )सर्व मुलांची नेत्र तपासणी करण्यासाठी प्रोत्साहीत करेल. | |

आशा गटपवर्तक आणि आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका तुम्हाला गृहभेटी मध्ये आणि सार्वजनिक आरोग्य सवर्धन, उपक्रमाच्या आयोजन दरम्यान मदत करतील. विशेषतःज्या ठिकाणी आरोग्य सेवेचा स्विकार कमी आहेत अशी आव्हाने असलेल्या ठिकाणी, तसेच जे रुग्ण उपचार नियमित घेत नाहीत त्या ठिकाणी सिएचओ च्या माध्यमातुन तुम्हाला पुर्णपणे मदत व समर्थन मिळेल.

१. समाजात डोळयाची काळजी घेण्यासाठी उपक्रम हाती घेणे. तसेच सामाजिक स्तरावरील व्यासपिठाचा वापर करुन वैयक्तीक व परिसर स्वच्छता पाळण्यासाठी जागरुकता निर्माण करणे,
२. समुदाय आधारीत सुचीचा (सिबॅकफार्म) वापर करुन तपासणी करणे.
३. बोटांच्या मोजणी पध्दतीचा आणि दृष्टी तपासणी तक्ता ६/१८ तक्त्याचा वापर करुन अंधत्वासाठी तपासणी करणे.
४. गृहभेटी दरम्यान आणि समाजातील लोकांसोबत संवाद साधतांना डोळयाच्या विकारांची चिन्हे आणि लक्षणे ओळखणे.
५. नेत्ररोग रोखण्यासाठी व नेत्रदानासाठी जनजागृती करणे. डोळयांचे आजार असलेल्या रुग्णाची ओळख त्यांना संदर्भसेवेत नेत्रसेवा मिळण्यासाठी पाठपुरावा करणे.
६. डोळयांचे विकार असलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबाला सल्ला आणि आधार देणे.
७. उपचार नियमित घेत असल्याची खात्री करण्यासाठी सयुंक्त गृहभेटी देणे. रुग्णाला जवळच्या आरोग्य संस्थेला पाठपुरावा करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे.

## परिशिष्ट

## परिशिष्ट १

# डोळयाचे औषधे (आय ड्रॉप) योग्यरित्या कसे टाकावे

**डोळयांचे औषध (आय ड्रॉप) टाकतांना तुम्ही खालील दिलेल्या योग्यत्या पाय-याचे अनुकरण करण्यासाठी व्यक्तीला किंवा कुटुंबाला सल्ला देऊ शकता.**

१) डोळयांचे औषध (आय ड्रॉप) च्या कुपीवरील मुदतबाह्य तारीख बघावी (एक्सपायरी डेट)आणि ती योग्य असल्याची खात्री करा नंतरच औषधोपचार करा.

२) डोळयात घाण किंवा जंतु जाण्यापासुन प्रतिबंध करण्यासाठी डोळयाचे औषध वापरण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ साबण पाण्याने धुवावे

३) जर रुग्ण कॉन्टॅक्ट लेन्स वापरत असेल तर कॉन्टॅक्ट लेन्स काढून डोळयात ड्रॉप टाकण्याचा सल्ला दयावा. ड्रॉप टाकल्यानंतर किमान १५ मिनीटे डोळयात राहीले पाहीजे.

४) डोळयाचे ड्रॉप सरळ डोळयात टाकु नका, आपले डोके मागे वळवा, वर बघण्यास सांगा आणि हळुवारपणे आपल्या खालची पापणी खाली धरा (खालील चित्रानुसार)

५) ड्रॉपची कुपी (बॉटल) डोळयाजवळ धरा.बाटलीच्या टोकाला डोळे, पापणी किंवा हाताचा स्पर्श होऊ देऊ नका. तसे केल्यास सदर कुपी टाकुण द्यावी लागेल. डोळ्यात थेंब दुरुनच टाकावेत.

६) धरलेल्या पापणीमध्ये एका वेळी फक्त एकच थेंब टाका. डोळयाला स्पर्श न करता आय ड्रॉप खालच्या पापणीत टाकावे.

७) पापणी सोडा आणि त्याला डोळे बंद करण्यास सांगा, आय ड्रॉप टाकल्यानंतर डोळे मिचकावीत राहु नये. डोळयाचे थेंब बाहेर पडतील म्हणुन व्यक्तीने डोळे घट्ट दाबु सुध्दा नये.

८) डोळयात जास्तीत जास्त वेळा ड्रॉप टाकण्यासाठी डोळ्याच्या कोप-याजवळ आपल्या बोटाने नाकावर थोडा दाब द्या. जर तुम्हाला डोळ्याच्या ड्रॉपची चव घशात जाणवत असेल तर ते सामान्य आहे.

९) आय ड्रॉप टाकल्यावर एक मिनीट डोळे बंद ठेवा.

१०)आता डॉक्टरांनी सुचविले असल्यास आय ड्रॉप दुस-या डोळयात दिल्या नुसार टाका.

११) जर तुम्हांला डोळयाचे दुसरे ड्रॉप टाकायचे असतील तर त्या दरम्यान ५-१० मिनीटाचे अंतर असावे.

१२) जर तुम्हांला डोळयात मलम लावण्याची गरज असेल तर ते वापरण्याची खात्री करा.

१३) डोळयाचे थेंब वापरल्यानंतर आपले हात साबण पाण्याने स्वच्छ धुवावे.

१४) कोणत्याही स्थितीत आय ड्रॉप वापरुन बघा, जसे झोपतांना, बसलेले असतांना, कोणत्याही स्थितीत आय ड्राप टाकणे चांगले आहे.

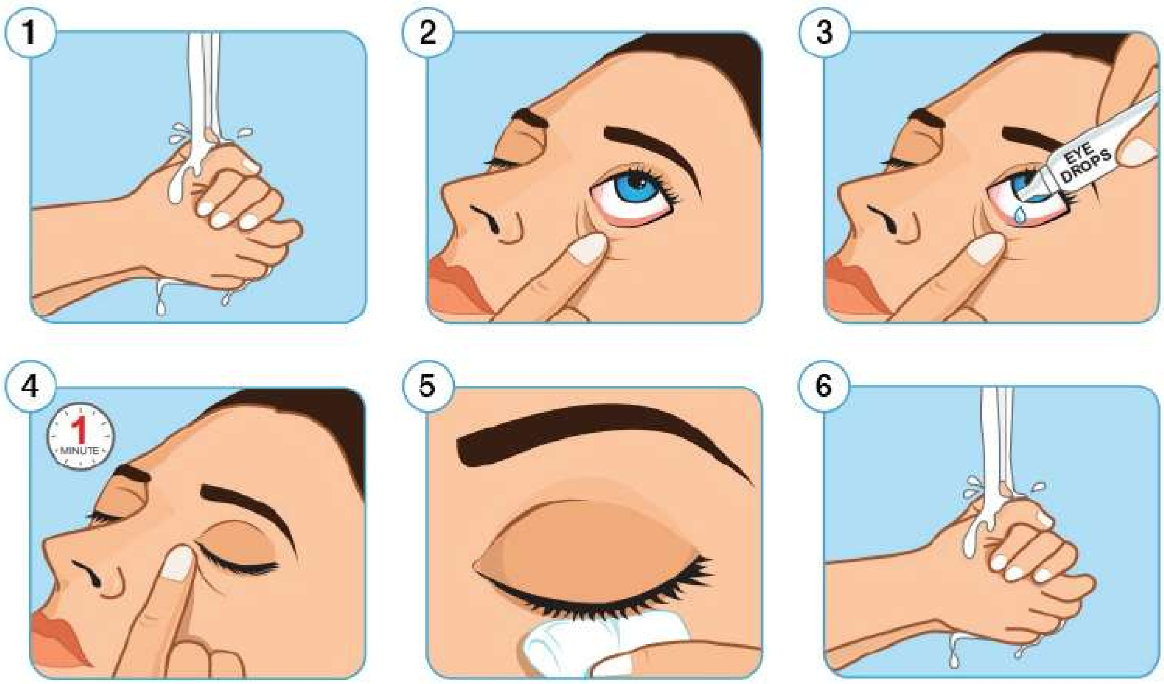
१५) एकदा आय ड्रॉपची कुपी (बॉटल) उघडली की एका महिण्याच्या आत वापरली जाणे आवश्यक आहे. (एक महिण्यानंतर ती फेकुन दया त्यामध्ये औषध असले तरी) .

१६) दुस-या व्यक्तीला/ कुटुंबातील इतर व्यक्तीला लिहुन दिलेले औषध वापरु नका.

१७) आय ड्रॉप वापरतांना काळजी घ्या डोळयात कानाचे ड्रॉप टाकु नका.

१८) तुमच्या वैद्यकीय अधिकारी डॉक्टरांनी सुचविल्याप्रमाणे तुम्ही योग्य वेळेच्या अंतराने ड्रॉप टाकावे.

आयड्राप योग्य प्रकारे कसे लावायचे



# परिशिष्ट २

## डोळयांचे मलम योग्य रितीने कसे टाकावे

**डोळयाचे मलम टाकतांना तुम्ही खाली दिलेल्या योग्य पध्दतीचे पालन करण्यासाठी व्यक्ती किंवा कुटुंबींयाना सल्ला देऊ शकता.**

१) डोळयाच्या मलमाच्या टयुब वरील मुदतबाह्य तारीख तपासावी (एक्सपायरी डेट) ती योग्य असल्याची खात्री करुन औषधोपचार करा.

२) डोळयातील घाण किंवा जंतु जाण्यापासुन प्रतिबंध करण्यासाठी डोळयाचे मलम वापरण्यापुर्वी आपले हात साबण पाण्याने स्वच्छ धुवावे.

३) डोळयात मलम सरळ टाकु नका. आपले डोके मागे वळवून वर बघण्यास सांगा. आपल्या बोटाने पापणी खाली करा (खालील चित्रानुसार)

४) मलमाची टयुब डोळयाजवळ धरा. टयुबच्या टोकाला डोळे, पापणी किंवा हाताचा स्पर्श होऊ देऊ नका. तसे केल्यास सदर टयुब टाकुण द्यावी लागेल. डोळयात मलम दुरुनच टाकावे.

५) डोळयात मलमाचे प्रमाण पुरेसे असावे (तांदुळाच्या/गव्हाच्या दाण्याप्रमाणे) काजळ टाकल्यासारखे मलम लावा.

६) तुमची हाताने धरलेली पापणी सोडा आणि डोळे बंद करा. डोळयात मलम लावल्यानंतर डोळे मिचकावणे टाळा, डोळा घट्ट दाबु नका कारण त्यामुळे मलम डोळयातुन बाहेर येईल. बाहेर आलेले जास्तीचे मलम पुसुन टाका.

७) एका डोळयात मलम घातल्यांनतर सुमारे एक मिनीट डोळे बंद ठेवा. त्यानंतर वरील पायऱ्याचे अनुसरण करुन डॉक्टरांनी सुचविल्यास दुसऱ्या डोळयात मलम टाका.

८) डोळयाचे मलम वापरल्यावर आपले हात  साबण पाण्याने स्वच्छ धुवावे.

९) डोळयाचे सर्व ड्रॉप टाकल्यानंतरच मलम टाकावे.

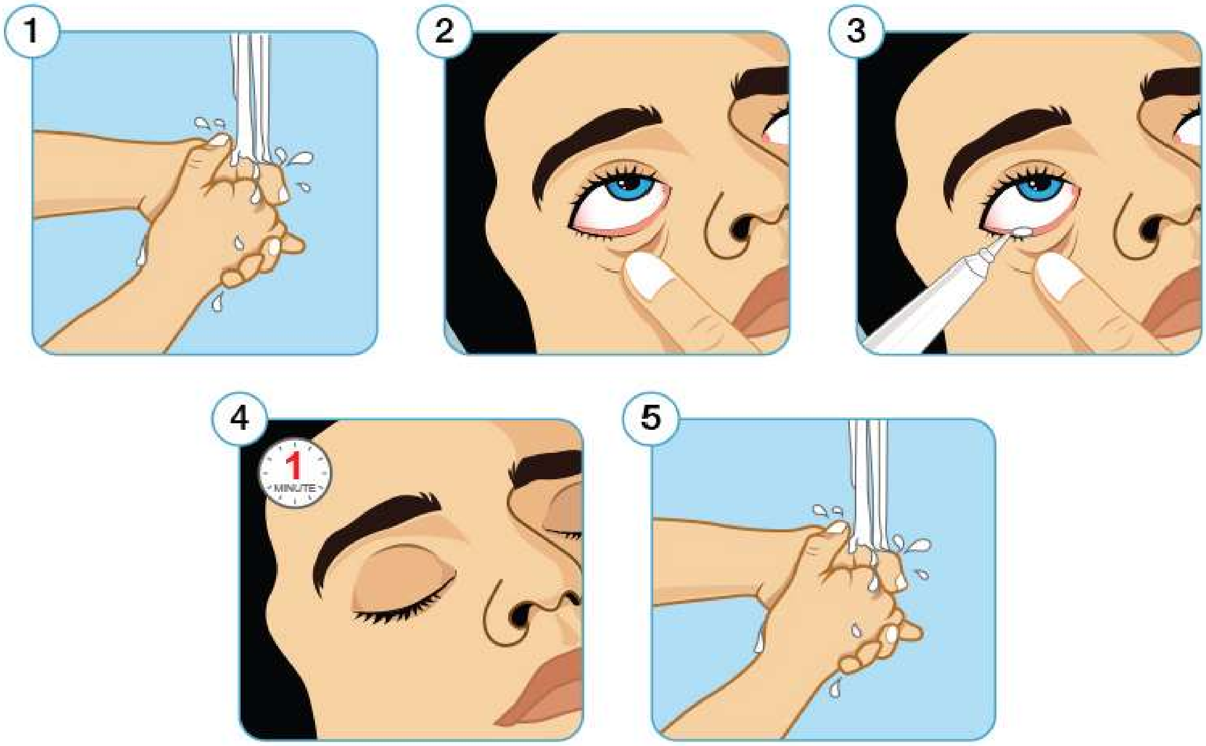
१०) व्यक्तीला समजावुन सांगा की त्याची दृष्टी काही मिनीटासाठी अस्पष्ट राहील.

११) मलम टयुबचे झाकन बंद करा. डोळयाचे मलम उघडल्यावर ते फक्त एक महिण्यासाठीच वापर करा. १ महिन्यानंतर (नि रिकामी नसली तरी) टाकुन द्या.

१२) डॉक्टरांनी दुसऱ्या व्यक्तीला/कुटुंबातील सदस्याला दिलेले डोळयाचे मलम वापरु नका.

१३) सांगीतल्याप्रमाणे योग्य वेळेच्या अंतरानेच मलम टाकावे.

## मलम योग्यरीत्या कसे टाकावे



# परिशिष्ठ ३

## समुदाय आधारीत मुल्यांकन चेकलिस्ट

तारीखः / /

| सामान्य माहिती | |
|---|---|
| आशाचे नांव | गांव/वार्ड :- |
| आरोग्य सेवक/आरोग्य सेविका चे नांव | उपकेन्द्र :- |
| | प्रा.आ.केन्द्र :- |
| वैयक्तीक माहिती | |
| नांवः- | कोणतेही ओळखपत्र (आधारकार्ड, मतदानकार्ड, कोणतेही युआयडी) |
| वयः- | राज्य आरोग्य विमा आहे होय/नाही |
| लिंग | दुरध्वणी क्रमांक (स्वतःचे कुटुंब सदस्य, इतर तपशिल लिहा. |
| पत्ताः- | |
| या व्यक्तीमध्ये खालील पैकी काही आहे का | होय असल्यास कृपया स्पष्ट लिहा |
| दृष्टी दोष,/कायमचे अपंगत्व/बिछान्याला खिळलेला (बेड रिडन)/च्या दैनंदिन कामासाठी मदत आवश्यक आहे | |

| भाग अ- जोखीम मुल्यांकन | | | |
|---|---|---|---|
| प्रश्न | श्रेणी | कोणत्याही लिहलेल्या गुणावर वर्तळ करा. | स्कोअर लिहा |
| १.तुमचे वय काय आहे (पुर्ण वर्षात) | ०-२९ वर्षे | | ० |
| | ३०-३९ वर्षे | | १ |
| | ४०-४९ वर्षे | | २ |
| | ५०-५९ वर्षे | | ३ |
| | ६० वर्षे | | ४ |
| २.तुम्ही धुम्रपान करता काय किंवा गुटखा, खर्रा,खैनी सारखे धुररहीत पदार्थ | कधीच नाही | | ० |
| | पुर्वी वापराचे/ आता कधी कधी | | १ |
| | रोज | | २ |

| भाग अ- जोखीम मुल्यांकन | | | |
|---|---|---|---|
| ३.तुम्ही रोज मद्यपान करता का? | नाही | | ० |
| | होय | | १ |
| ४.कमरेचे माप (से.मी ) मध्ये | स्त्रि | पुरुष | |
| | ८० से.मी किंवा कमी | ९० से.मी किंवा कमी | ० |
| | ८१ ते ९० से.मी | ९१-१०० से.मी | १ |
| | ९० से.मी पेक्षा जास्त | १०० पेक्षा जास्त | २ |
| ५.तुम्ही आठड्यातुन किमान १५० मिनीटे कोणतेही शारिरीक व्यायाम करता काय? | आठवड्यातुन १५० मिनीटे | | ० |
| | एका आठवड्यात १५० मि. पेक्षा कमी | | १ |
| ६.तुम्हाला उच्चरक्तदाब, मधुमेह, हद्य विकाराचा कौटुंबीक इतिहास आहे का? (तुमचे पालक किंवा भांवडापैकी इतिहास आहे का?) | | नाही | ० |
| | | होय | २ |
| **एकुण गुण** | | | |
| प्रत्येक व्यक्तीची तपासणी केली पाहीजे. त्याच्या गुणांचा विचार न करता. | | | |
| ४ वरील गुण असे सुचीत करते की त्या व्यक्तीला एनसीडीचा जास्त धोका असुन शकतो आणि अशा व्यक्तीला दर आठवडयाला होणऱ्या तपासणीला उपस्थित राहणे आवश्यक आहे. | | | |

| भाग-ब लवकर ओळख करणे - रुग्णाला यापैकी कोणतेही लक्षणे आहेत का ते विचारा. | | | |
|---|---|---|---|
| **बि-१ महिला व पुरुष** | **होय/नाही** | | **होय/नाही** |
| दम लागणे (श्वास घेण्यात अडचण) | | फिटचा (मिर्गी) इतिहास | |
| आठवड्या पेक्षा जास्त खोकला. | | तोंड उघडण्यास अडचण | |
| थुंकीत रक्त येणे | | तोंडातील कोणतेही व्रण जे दोन आठवड्यात बरे झालेले नाहीत. | |
| २ आठवड्या पेक्षा जास्त ताप* | | तोंडातील कोणतेही गाठ जी दोन आठवड्यात बरे झालेले नाही. | |
| वजन कमी होणे. | | तोंडातील कोणतेही पांढरा ठिपका ज दोन आठवड्यात बराझालेले नाही. | |
| रात्रीचा घाम येणे | | चघळतांना वेदना | |
| तुम्ही सध्या टिबी चे औषधे घेत आहात का?** | | तुमच्या आवाजातील कोणताही बदल | |
| कुटुंबातील कोणही व्यक्ती सध्या टिबी ने ग्रस्त आहे का? | | संवेदना कमी झालेले कोणतेही हायपोपिग्मॅट केलेले पॅच(बधिर डाग) | |
| टिबी चा इतिहास | | कोणतीही जाड त्वचा | |
| तळहातावर किंवा तळव्यावर वारंवार व्रण येणे. | | त्वचेवरील कोणतीही गाठ | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| तळव्यावर वांरवार मुंग्या येणे | | तळहातावर किंवा तळवे वांरवार सुन्न होणे. | |
| भाग-ब लवकर ओळख करणे - रुग्णाला यापैकी कोणतेही लक्षणे आहेत का ते विचारा. | | | |
| बि-१ महिला व पुरुष | होय/नाही | | होय/नाही |
| ढगाळ किंवा अंधुक दृष्टी होणे | | हात किंवा पायांमध्ये सुन्न होणे | |
| वाचण्यात अडचण | | हात किंवा पायांना मुंग्या येणे. | |
| डोळयातील वेदना एका आठवडयापेक्षा जास्त काळ टिकणे. | | पापणी बंद करण्यास असमर्थ | |
| डोळयातील लालसरपणा एका आठवडयापेक्षा जास्त काळ टिकणे. | | हात/बोटांनी वस्तु पकडण्यात अडचण. | |
| ऐकण्यात अडचण | | पायात कमकुवतपणा ज्यामुळे चालण्यास त्रास होणे. | |
| बि-२ फक्त महिला | होय/नाही | | होय/नाही |
| स्तनात गाठ | | रजोनिवृत्तीनंतर रक्तस्त्राव | |
| स्तनाग्रातुन रक्ता सारखे स्राव येणे | | संभोगानंतर रक्तस्त्राव | |
| स्तनाचा आकार बदलणे. | | दुर्गंधीयुक्त योणी स्राव | |
| मासिक पाळी दरम्यान रक्तस्राव | | | |
| बि-३ वृध्द (६० वर्षे आणि त्यावरील) | | | |
| उभे असतांना किंवा चालतांना अस्वस्थ वाटणे | | खाणे,कपडे,घालणे,केशभुषा करणे, किंवा शौचालय वापरणे, अंघोळ करणे,या सारख्या दैनंदिन काम करण्यासाठी इतराची मदत घेणे आवश्यकता आहे. | |
| हालचाल थांबलेल्या शारिरीक अपंगत्वामुळे ग्रस्त | | त्यांच्या जवळच्या व्यक्तीची नांवे किंवा स्वतःच्या घरचा पत्ता विसरणे. | |
| वर नमुद केलेल्या लक्षणापैकी कोणत्याही एकास होय असे वैयक्तीक उत्तर असल्यास रुग्णाला ताबडतोब वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या आरोग्य संस्थेत पाठवा. | | | |
| * उत्तर होय असल्यास थुंकीचे नमुणे गोळा करणे आणि जवळच्या क्षयरोग तपासणी केन्द्रात पाठविणे.<br>**उत्तर होय असल्यास कुटुंबातील सर्व सदस्याचे एएनएम एमपीडब्ल्यु कडुन तपासणी केली जावे | | | |

| |
|---|
| भाग सी सिओपिडी (फुपफुसाचे आजार) साठी जोखीम घटक. |
| लागु असलेल्या सर्वावर गोल (वर्तुळाकार) करा |
| स्वंयपाकासाठी वापरल्या जाणऱ्या सरपण (इंधनाचा) प्रकार - सरपण/प-हाटी/शेणाच्या गौ-या /कोळसा/केरोसिन/एलपीजी/ |
| रोजगार किंवा व्यवसाय प्रकार = पिकाचे अवशेष जाळणे, कचरा जाळणे, पाने, धुर, वायु आणि धुळीच्या संपर्कात असलेले उद्योग विट्टभट्या, कांचेचे कारखाणे,चुनाभट्टी इ. |

| भाग – डी पिएचक्यु २ (मानसिक आजार) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| गेल्या २ आठवड्यामध्ये तुम्हाला खालील समस्यांनी किती वेळा त्रास झालेला आहे. | अजिबात नाही | अनेक दिवस | अर्ध्याहुन अधिक दिवस | जवळपास दररोज |
| १.गोष्टी करण्यात थोडासा रस किंवा आनंद | 0 | +1 | +2 | +3 |
| २.निराश, उदास, किंवा हताश वाटणे | 0 | +1 | +2 | +3 |
| एकुण गुण | | | | |

एकुण ३ पेक्षा जास्त गुण असलेल्या कोणालाही समुदाय आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.के शहरी प्रा.आ.के यांचे कडे संदर्भ सेवा देण्यात यावी.

# योगदान कर्त्यांची यादी

| | |
|---|---|
| डॉ. प्रविण वशिस्त | प्रभारी अधिकारी, सामुदायिक नेत्रविज्ञान, डॉ. आरपी सेंटर फॉर ऑप्थॅल्मिक सायसेंस, ऑल इंडिया इंस्टिटयुट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स), नवी दिल्ली |
| डॉ. प्रोमिला गुप्ता | प्रमुख सल्लागार, नियंत्रणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम अंधत्व आणि दृष्टीदोष (NPCB & VI), DGHS, मंत्रालय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण (MoHFW) |
| डॉ. सुमित मल्होत्रा | अतिरीक्त प्रोफेसर, सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडीसिन, ऑल इंडिया इन्स्टिटयुट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स), नवी दिल्ली |
| डॉ. पल्लवी शुक्ला | सहाय्यक प्राध्यापक, प्रिव्हेंटिव्ह ऑन्कोलॉजी, डॉ.बी.आर. आंबेडकर इन्स्टिटयुट रोटरी कॅन्सर हॉस्पिटल, ऑल इंडिया इन्स्टिटयुट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स), नवी दिल्ली |
| डॉ. हरीओम कुमार सोलंकी | सहाय्यक प्राध्यापक, (सामुदायिक औषध) शासकीय संस्था, मेडिकल सायन्सेस, ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश |
| डॉ. शफी अहमद | शास्त्रज्ञ, सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडिसिन, ऑल इंडिया इन्स्टिटयुट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स), नवी दिल्ली |
| डॉ अमन दुआ | शास्त्रज्ञ, सेंटर फॉर कम्युनिटी मेडिसिन, ऑल इंडिया इन्स्टिटयुट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स), नवी दिल्ली |
| डॉ. संकल्पसिंग शर्मा | वैदयकीय सल्लागार, कॉर्निया आणि अपवर्तक विभाग, शस्त्रक्रिया, अरविंद नेत्र रुग्णालय, मदुराई, तामिळनाडू |
| डॉ. मेघना तंवर | वैदयकीय सल्लागार, ऑर्बिट आणि ऑक्युलोप्लास्टी विभाग, अरविंद नेत्र रुग्णालय, मदुराई, तामिळनाडू |
| मेजर जनरल (प्रा) अतुल कोतवाल | कार्यकारी संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. एमए बालसुब्रमण्य | सल्लागार- समुदाय प्रक्रिया आणि सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. नेहा दुमका | प्रमुख सल्लागार, ज्ञान व्यवस्थापक विभाग, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. सुमन | वरिष्ट सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि व्यापक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. शालिनी सिंग | माजी-वरिष्ट सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ.रुपसा बॅनर्जी | माजी- वरिष्ट सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| श्रीमती इमा चोप्रा | सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. प्रवीण दावूलुरी | मजी- सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि व्यापक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ माया मस्करेन्हास | बाहय सल्लागार, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |
| डॉ. अमित ढगे | माजी- बाहय सल्लागार, समुदाय प्रक्रिया आणि सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा, राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र (NHSRC) |

Note

**Namaste!**

You are a valuable member of the Ayushman Bharat – Health and Wellness Centre (AB-HWC) team committed to delivering quality comprehensive primary healthcare services to the people of the country.

To reach out to community members about the services at AB-HWCs, do connect to the following social media handles:

- https://instagram.com/ayushmanhwcs
- https://twitter.com/AyushmanHWCs
- https://www.facebook.com/AyushmanHWCs
- https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW

National Health Systems Resource Centre

Design by Macro Graphics Pvt Ltd | www.macrographics.com