Community Eye Health *Journal*

South Asia Edition

सामुदायिक नेत्र स्वास्थ्य जर्नल, दक्षिण एशिया संस्करण

© RAMKUMAR, ARAVIND EYE HOSPITAL CC BY-NC-SA 4.0

नेत्र स्वास्थ्य के लिए दवाएं

आंखों की देखभाल में दवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, न केवल तब जब मरीज अस्पताल या नेत्र क्लिनिक में होते हैं, बल्कि तब भी जब उन्हें घर पर अपनी आंखों की देखभाल जारी रखनी होती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि रोगी आंखों की दवाओं का निर्धारित तरीके से पालन करते रहें, दो शर्तों को पूरा किया जाना महत्वपूर्ण है:

1. निर्धारित दवा स्थानीय रूप से उस कीमत पर उपलब्ध होनी चाहिए जो रोगी वहन कर सकें। (दीर्घावधि में भी अगर उनकी आंख की पुरानी स्थिति (क्रोनिक) है)।
2. मरीजों को उनकी दवाई का क्यों और कैसे उपयोग करना है इसकी भी पूरी जानकारी होनी चाहिए। (इसलिए अगले पृष्ठ पर, एक पेज का निर्देश पत्र है जिसे आप कॉपी कर सकते हैं और सीधे मरीजों के साथ साझा कर सकते हैं।)

इन दो शर्तों को पूरा करने में नेत्र देखभाल टीम के प्रत्येक सदस्य की महत्वपूर्ण भूमिका और अच्छा संचार आवश्यक है।

- फार्मासिस्ट सुरक्षा के लिए प्रिस्क्रिप्शन की सटीकता की जांच कर सकते हैं, चिकित्सकों को राय दे सकते हैं, और रोगी शिक्षा और पालन का समर्थन कर सकते हैं।
- चिकित्सक और प्रिस्क्राइबर फार्मासिस्ट से पूछ सकते हैं कि कौन सी दवाएं स्थानीय रूप से उपलब्ध और सस्ती हैं।
- नर्स और अलाइड हेल्थ कर्मी रोगियों के अस्पताल छोड़ने से पहले यह जाँच कर उन की सहायता कर सकते हैं कि उनके पास सही प्रिस्क्रिप्शन और/या दवा है, और उन्हें अपनी दवा का सही तरीके से उपयोग आता है।
- प्रबंधक और नीति निर्माता प्रतिपालन के प्रयासों का समर्थन कर सकते हैं या स्थानीय स्तर पर आई ड्रॉप बनाने पर विचार कर सकते हैं।

हालांकि, जैसा कि हमने इस अंक में दिखाने की कोशिश की है - आंखों की देखभाल करने वाली टीम के सदस्य अपनी भूमिका में सबसे प्रभावी तभी हो सकते हैं यदि वे यह समझलें कि रोगी भी टीम का सबसे महत्वपूर्ण सदस्य है। यदि हर कदम पर रोगी की जरूरतों, क्षमताओं, और परिस्थितियों को ध्यान में नहीं रखेंगे, तो सबसे अच्छी दवा भी प्रभावी नहीं होगी।

इस पत्रिका को सब्सक्राइब करने के लिए कृपया दिए गए क्यूआर कोड (QR code) को अपने मोबाइल फ़ोन से स्कैन करें

आई-ड्रॉप्स उपयोग करने का सही तरीका

आई-ड्रॉप्स डालने में पहले

- आवश्यक वस्तुओं को इकट्ठा करें: दवा, साफ टिशू पेपर या पेपर टॉवल, दर्पण, साबुन और पानी, या हैंड सैनिटाइज़र
- प्रत्येक दवा का उपयोग कैसे करें, इस पर लिखित निर्देश पढ़ें।यह दवा की बोतल पर, पैकेज इन्सर्ट पर, या आपको दी गयी प्रिस्क्रिप्शन शीट पर होता है।
- अगर आप ड्रॉप, जेल और/या ऑइंटमेंट का उपयोग कर रहे हैं, तो उनका उपयोग इसी अनुक्रम में करें; पहले ड्रॉप, फिर जेल, और उसके बाद ऑइंटमेंट।
- अगर दवा आपकी पलक की समस्या के इलाज के लिए है तो दवा को पलक पर ही डालें, आँख में नहीं।
- अगर आँख में चोट लगी हो तो उसमे दवा न डालें , जल्द से जल्द चोट की जांच के लिए नेत्र क्लिनिक जाएँ।
- अगर आँख से डिस्चार्ज हो रहा है तो स्टेराइल कॉटन या उबाल के ठन्डे किये हुए पानी में डूबे हुए कॉटन से आँख को साफ़ करें।

आई-ड्रॉप्स का उपयोग कैसे करें ?

- यदि आपने चश्मा पहना है तो अपना चश्मा उतार दें। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं और उन्हें कागज/साफ तौलिये से सुखाएं।
- निकटतम सतह पर एक साफ टिश्यू या पेपर टॉवल रखें।अगर आई ड्रॉप का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो बोतल को धीरे से हिलाएं। कैप निकालें और टिश्यू या पेपर टॉवल पर रखें। बोतल की नोक को न छुएं।
- सुनिश्चित करें कि ड्रॉपर (या ट्यूब) और ढक्कन साफ रहें।
- अब शीशे के सामने खड़े हों या किसी को आपके लिए छोटा शीशा रखने के लिए कहें।
- अपने सिर को पीछे झुकाएं, दोनों आंखें खोलें और छत की ओर देखें। छत पर एक विशिष्ट बिंदु पर ध्यान दें।
- अपनी आंख न झपकाएं और न पोंछें।अंगूठे और तर्जनी ऊँगली के साथ, अपनी निचली पलक को नीचे और बहार की तरफ खींचकर, निचले कंजंक्टिवल सैक/पॉकेट को बाहर की तरफ निकालें (यह वो पॉकेट है जहां आप दवा डालते हैं)।
- अब अपने दूसरे हाथ के अंगूठे और तर्जनी ऊँगली के बीच ड्रॉपर की बोतल या ट्यूब को पकड़ें। (यदि कोई आपकी मदद कर रहा है, तो वे ड्रॉपर की बोतल या ट्यूब को पकड़ सकते हैं और ड्रॉप्स दाल सकते हैं।)
- बोतल की टिप को इस तरह रखें कि टिप सीधे पलक की पॉकेट के ऊपर हो । यह सुनिश्चित करें कि टिप आंख, या पलकों को न छुए, इससे दवा को दूषित/कंटामिनेट होने से बचाया जा सकता है ।
- अगर आपको दवा अपनी आँख में या पलक के किनारे महसूस हो रही तो समझिये के आपने दवा सफल रूप से दाल ली है, और आपको एक से अधिक आई ड्रॉप डालने की आवश्यकता नहीं है।
- ड्रॉप डालने के बाद आँखों को कुछ सेकण्ड्स के लिए हलके से बंद करें और अपनी ऊँगली से आँख के भीतरी कोने को (इसे कैंथस कहते हैं जो की छोटे छिद्रों के रूप में दिखाई देता है) हलके से दबाएं। ऐसा करने से दवा आपकी नाक में नहीं बहती और दवा का अवशोषण जहां इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है वहाँ अच्छे से होता है ।
- अगर दोनों आँखों में दवा डालनी है तो यही क्रिया दोहराएं।
- आँख से कोई तरल पदार्थ या बूँदें लीक होने पर, एक साफ टिश्यू का उपयोग करके अपनी आंखों के चारों ओर पोंछें।
- दवा डालने के बाद पलकें न झपकाएं, और यदि आपको एक से अधिक प्रकार की आई ड्रॉप का उपयोग करना है, तो प्रत्येक दवा के बीच 5-10 मिनट का अंतराल रखें।
- ड्रॉप्स डालने के बाद हाथ को साबुन और पानी से धोएं।

एक साफ टिश्यू / टॉवल पर कैप को सही तरीके से रखें।

कंजंक्टिवल सैक में आई-ड्रॉप्स डालने का सही तरीका।

© DR R.P. CENTRE, AIIMS, DELHI CC BY-NC-SA 4.0

TIJSSEN FOUNDATION

Mission for Vision

सामुदायिक नेत्र स्वास्थ्य जर्नल, दक्षिण एशिया संस्करण निम्नलिखित संगठनों द्वारा समर्थित है टाइसेन फाउंडेशन और मिशन फॉर विज़न