स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject: Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!
http://www.healthlibrary.com/information.htm

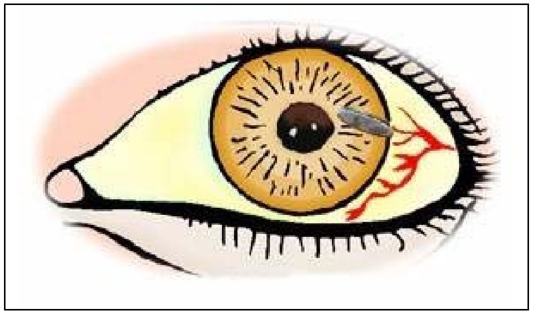
For More Info: ASK A LIBRARIAN

Health Education Library For People
206,Dr. D.N.Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai – 400 001.
Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394
www.healthlibrary.com

HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

आँख की चोट

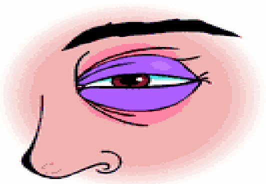


आँख की चोट आँखों की चोट कितनी खतरनाक होती है? आँखें हमारे शरीर का सबसे नाजुक अंग है। चहरे पर उपस्थित होने से इनका आसानी से विक्षत होने का खतरा बना रहता है। हवा के झोके में का तिनका, किसी की अंगुली की अचानक मार, दुर्घटना या तेज हवा के साथ उडकर आयी नुकीली चीज किसी से भी आँख में चोट लग सकती है। स्वयं से मार की भयानकता का अनुमान नहीं लगाया जा सकता। इसके लिए आँखों के अन्दर के अवयवों, जैसे -कार्निया की जाँच करना हो तो नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर ही कर सकता है । कार्निया में कोई नुकीली चीज के भेदन होने पर आन्तरिक रक्तस्राव होकर पूरा अंधापन होने का खतरा हो सकता है। आँखों की चोट के सामान्य कारण - जैसा कि उपर कहा गया है, आँख की मार साधारण दिखने पर भी गंभीर हो सकती है । बालू का तिनका भी कार्निया पर होने से आँख में खरोंच करने से अत्यन्त गंभीर हो सकते हैं । कसी नुकीली वस्तु से भी कुन्दमार लगने पर भी उसे नजरअन्दाज नहीं करना चाहिए । आँखों की मार के साधारण कारण ये हैं - ⁎ हवा में घुले तिनके जैसे, जब हम हवा के झोंके के विरुद्ध खड़े हों या निर्माणाधीन स्थळ पर हों, खेतों भूसा निकाल जा रहा हो आदि ।

* दुर्घटनावश मार लग जाना जैसे मुँह की सफाई के समय, आँखों का मेकअप करते समय या लंबे नाखून आदि से, स्वयं की ऊँगली लगना

* किसी वस्तु के गिरने, चेहरे पर मार लगना आँख में दुर्घटनावश मार लगना आदि

* रसायन द्वारा मार लगना भी खतरनाक होता है । यह लैबोरेटरी में सामान्य बात होती है या रसायन फेक्ट्री में भी होता है । आँख की मार का उपचार क्या है? आधिका आँख की मार एक आपातस्थिति होती है और सिके लिए नेत्ररोग विशेषज्ञ का परामर्श जरूरी होता है । कुछ मूलभूत प्राथमिक उपचार का पालन करना जरूरी है । साधारण मार में इन उपचारों से लाभ मिल पाता है और नहीं तो कम से कम गहरी चोट लगने पर पीड़ा कम हो सकती हैं । याद रखें - ⁎ आँखो के देखने के लिए हमेशा हाथों को अच्छी तरह धो लें या आँख का प्रक्षालन करें ।



* अंगुली के पोरों से आँख की सतह को न छूएँ, न दबायें और न ही रगड़ें । ऐसा करने कार्निया में खरोंच आ सकती है और इन्फेक्शन की शुरुआत हो सकती है । आँख में बाह्य वस्तु या रसायन गिरने पर ⁎ कोई बाहरी वस्तु आँख में गिरने पर सबसे पहले आँखों को साफ कुनकुने पानी से अच्छी तरह धो लेवें । किसी छोटे मुँह की गिलास से धीमें से कुनकुने पानी की धारा छोड़ें । इस प्रकार 15 मिनट तक फ्लश करते रहें । हम पाँच मिनट में देखते रहें कि बाहरी वस्तु आंख से निकल गयी या नहीं ।

⁎ शीघ्रातिशीघ्र अस्पताल पहुँचे या अम्बुलेंस मंगवायें, क्योंकि इस प्रकार की मार केवल नेत्र विशेषज्ञ ही जाँच सकता है ।

* प्रभावित आँख को एक छोटे कटे नींबू जितने कप से ढक देवें, जो कि आँख के दबाव को ग्रहण कर लेता है, फिर इस पर एक टेप चिपका देवें ।

* शान्त रहें, चिल्लाये, रोयें नहीं क्योंकि इससे आँख पर दबाव पड़ता है । मार जितनी खतरनाक दिख रही है, हो सकता है उतनी नहीं हो - इस बात को दिमाग में रखें । इससे आँख को न ठीक होने की स्थिति से बचाया जा सकता है । काली आँख या नुकीली वस्तु की मार (जैसे आँख के पास घूँसा मारने) पर ⁎ थोड़ी थोड़ी देर से 5 से 10 मिनट पर ठंडा सेक करें और 10 से 15 मिनट तक बाद टॉवेल में बर्फ रख कर आँख पर रखें । इसे आँखों की पलकों की नरम चमड़ी की रक्षा की जा सकती है तुरन्त डॉक्टरी देखभाल जरूरी है

LET'S HELP ERADICATE IGNORANCE