

जलविन्दु

वर्तमान अवस्था

विश्वभर लगभग 60 मिलियन जलविन्दु रोगीहरु छन् । तिनीहरु मध्ये एक चौथाई चिनियाँ मूलका छन् । हङकङमा, लगभग 120,000 जना जलविन्दु रोगीहरु छन्, र ती मध्ये एक सातौं दुवै आँखाको अन्धोपनबाट पिडित छन् । प्रारम्भिक चरणहरुमा, जलविन्दुका लक्षणहरु प्रस्ट रुपमा थाहा नहुन सक्छन् । धेरैजसो बिरामीहरुले उनीहरुको अवस्था गम्भिर भएपछि मात्र चिकित्सा सेवा खोज्न थाल्छन् ।



जलविन्दु भनेको के हो?

जलविन्दु एक प्रकारको आँखामा हुने अवस्था हो जसमा दृष्टि नशा (अप्टिक नर्भ) र रेटिनाको नर्भ फाइबर क्षति हुने गर्दछ । प्रारम्भिक चरणमा, जलविन्दुले आँखाको परिधीमा दृष्टि गुमाउने र यसको लक्षणहरु प्रस्ट रुपमा थाहा नहुन सक्छन् । नियमित दृष्टि परिक्षण द्वारा जलविन्दुको प्रारम्भिक चरण पत्ता लगाउन पनि गाह्रो हुने गर्दछ । यदि यसको उपचार नगरेमा, जलविन्दुले आँखाको बाहिरी तह देख्न सक्ने दृष्टि कमजोर भएर जाने अवस्था बढ्दै जान्छ, त्यसपछि टनेल भिजन (आँखा अगाडिको वस्तुलाई मात्र देख्न सक्ने क्षमता) विकास भई सधैंको लागि अन्धोपन गराउँछ ।

लक्षण र संकेतहरु

ओपन एंगल वा एंगल क्लोजर ग्लुकोमा दुवै प्राईमेरी (पहिलो) वा सेकन्डरी (दोस्रो) हुन सक्छन् ।

ओपन -एंगल ग्लुकोमा

- कोर्निया र आइरिसले बनेको जल निकासी कोण खुल्ला रहने, तर सो कोणको जल निकास मार्गहरु आंशिक रुपमा अवरुद्ध हुने गर्दछ, जसले गर्दा आँखाबाट एक्वीअस ह्यूमर (आँखाको पानी) ढिलो निकास हुने, जसकारण यसको मात्रा संकलन भएर क्रमिक रुपमा आँखाको चाप बढ्ने गर्दछ ।

लक्षण र संकेतहरु

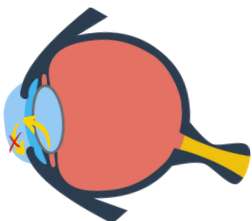
- आँखाको वरिपरिको भाग देख्ने क्षमता(पेरिफेरल भिजन) क्रमिक रुपमा कम भएर जाने र विस्तारै यो समस्या आँखाको बीच भागसम्म फैलिने गर्दछ ।

एंगल - क्लोजर ग्लुकोमा

- जब आइरिस फुल्लेर बाहिरी तर्फ बढ्छ तब कोर्निया र आइरिसले बनेको जल निकासी कोणलाई साँघुरो बनाउने वा अवरुद्ध गर्ने गर्दछ । जसकारण आँखाबाट एक्वीअस ह्यूमर(आँखाको पानी) पर्याप्त बाहिर नबग्नाले गर्दा आँखाको चाप बढ्ने गर्दछ ।
- यो प्रायजसो अचानक सुरु हुने (अक्स्युट एंगल-क्लोजर ग्लुकोमा) र विस्तारै एक गम्भीर रुपको कोल्जड -एंगल ग्लुकोमा मा परिणत हुन सक्छ ।

लक्षण र संकेतहरु (तीव्र अवस्था)

- आँखा धेरै दुख्ने, आँखाको भाग नरम हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, टाउको दुख्ने, अचानक दृष्टिमा समस्या देखिने (प्रायः उज्यालो कम भएको बेला), धमिलो देख्ने, बत्तीको घेराहरु देख्ने (गोलाकार) र आँखा रातो हुने



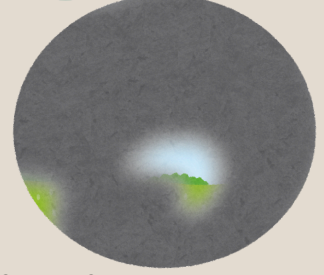
जोखिम कारकहरू

- 40 वर्ष भन्दा माथि उमेर भएका व्यक्तिहरू
- टाढाको वस्तुहरू प्रस्ट नदेख्ने गम्भीर समस्या
- आँखाको उच्च रक्तचाप
- परिवारमा कसैलाई जलविन्दु भएको ईतिहास
- मधुमेह
- उच्च रक्तचाप



आनुवंशिक कारण

- एसियाली मूलका मानिसहरूमा एक्यूट एंगल -क्लोजर ग्लुकोमा हुने जोखिम बढ्दो छ
- अफ्रिका वा अफ्रो- करिबियन मूलका मानिसहरूमा क्रोनिक ओपन-एंगल ग्लुकोमा हुने जोखिम बढ्दो छ ।



उपचार

जलविन्दुलाई निको पार्न सकिन्दैन , र यसले गरेको क्षतिलाईपहिला कै अवस्था पुनः फर्काउन सकिन्दैन। लक्ष्य भनेको इन्ट्राओकुलर फ्लुइड (आँखा भित्र हुने पानी) निकासीमा सुधार ल्याउनु वा आँखामा एक्वीअस ह्यूमर (आँखाको पानी) उत्पादन कम गर्नु हो, जसले गर्दा इन्ट्राओकुलर चाप (आँखा भित्रको नशाको चाप) कम हुने गर्दछ ।

- जलविन्दुको औषधिहरू (आई ड्रप, ट्याब्लेट वाइन्जेक्शन)
- लेजरथेरापी
- आँखाकोशल्यक्रिया
- यी विधिहरूको मिश्रण

नेत्र रोग विशेषज्ञहरूले जलविन्दुको प्रकार, त्यसको गम्भीरता, चिकित्सा ईतिहास ,र समय रुपमा बिरामीको स्वास्थ्य अवस्थालाई हेरेर उपयुक्त उपचार विधि अपनाउने गर्दछ ।

रोकथाम

नियमित जाँच गर्ने

- 40 वर्ष र सो भन्दा माथि उमेर भएका व्यक्तिहरूले वर्षेनी विस्तृत आँखा परिक्षण गर्नु पर्दछ।



जीवनशैली

- प्रति हप्ता 150 मिनेट एरोबिक गर्नुहोस् ।
- जलविन्दु हुने बिरामीहरूले उँधो मुण्टो योगा मुद्रा आसनहरू नगर्ने / तौल उचाल्ने गर्नु हुँदैन (यसले क्षणिक रुपमा आँखाको चाप बढाउने गर्दछ) ।



पर्याप्त निद्रा

- दैनिकी 7-9 घण्टा सुत्नु पर्दछ



आहार

- ताजा खाना सेवन गर्ने
- मोनोसेचुरेटेड फ्याट सेवनमा जोड दिने (जैतुनको तेल, एभोकाडोको तेल आदि) र पोलिअनसेचुरेटेड फ्याटहरू (जुन साल्मन, मेकरेल, सार्डिन, कोड आदिमा पाइन्छ) बोसो (फ्याट) अवशोषित गर्ने प्राथमिक स्रोतहरू हुन् ।
- चिनीको सेवन कम गर्ने
- प्रशोधित आहार सेवन नगर्नुहोस् ।
- एकै पटकमा धेरै पानी नपिउँनुहोस् ।
- ट्रान्स फ्याट (प्रशोधित आहारमा पाइने बोसो) र सेचुरेटेड फ्याटहरूको सेवन नगर्नुहोस् ।
- मदिरा सेवन सिमित राख्ने

