रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी

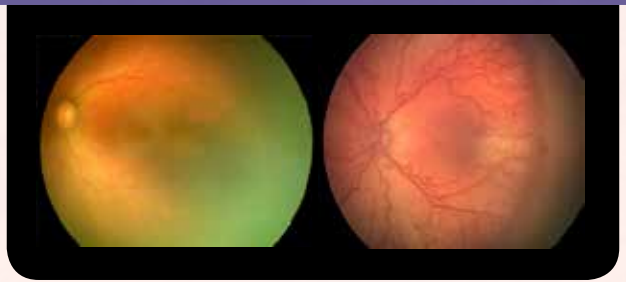
माता-पिता के लिए फोटो गाइड

क्या आपके बच्चे का जन्म 9 महीने से पहले हुआ था?
उसकी आंखो और दृश्टि की देखभाल करने में मदद कीजिए

NeoTech

9 महिने से पहले पैदा हुए कुछ बच्चों को ऑखो की एक बीमारी हो सकती है, जिसे रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी कहते है, या '' आरओपी''

यह ज़रुरी है कि आपको जल्दी इसके बारे में पता लग जाए, ताकि आपको पता होगा कि अपने बच्चे की नज़रों की रक्षा करने के लिए आप क्या कर सकती है

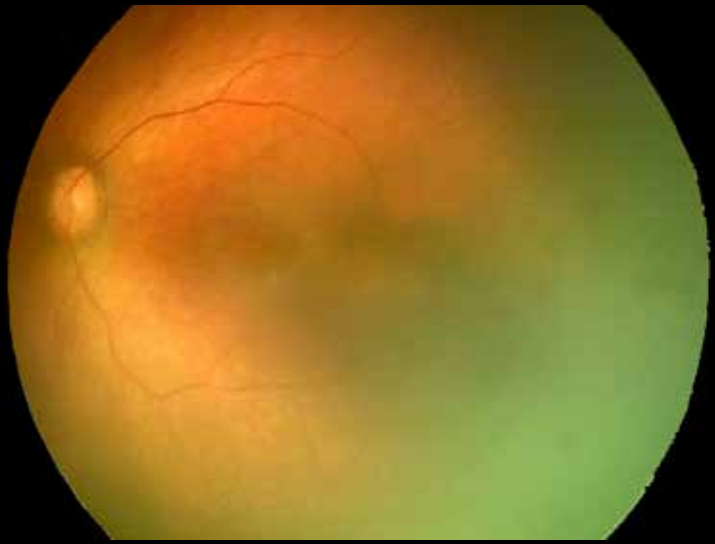


बाईं तरफ एक सामान्य स्वस्थ आंख का चित्र है, जिसमें रक्त वाहिकाएं लगभग सीधी होती है

दायीं तरफ आरओपी का चित्र है, जिसमें असामान्य रक्त वाहिकाएं है जो अव्यवस्थित तरीके से बढ़ती हैं। रक्त वाहिकाओं में से खून आ सकता है या यह रेटिना को खींच सकते है, जिससे दृश्टि जा सकती है

समय से पहले जन्में लगभग 5 में से 1 बच्चे को आरओपी हो सकता है – ज्यादातर बच्चों में यह इलाज के बिना ही अपने आप ठीक हो जाता है

लगभग 20 में से एक बच्चे को गंभीर रुप से आरओपी होता है और उनकी दृश्टि बचाने के लिए तुरंत इलाज की ज़रुरत पड़ती है



स्वस्थ्य आंख

आरओपी ग्रस्त आंखे

बच्चे आरओपी के साथ पैदा नहीं होते है, क्योंकि जन्म के कुछ सप्ताह बाद यह विकसित होता है।

हमेषा नियमित रुप से स्नान करके अपनी स्वच्छता बनाएं रखे।

अपने बच्चे को छूने से पहले, हमेषा साबुन से पहने हाथ धो लीजिए और एक साफ तौलिया या टिषु से हाथों को सूखा लीजिए, या एल्को. हल वाइप का इस्तेमाल कीजिए ।

अच्छी स्वच्छता और साफ हाथ संक्रमण को कम करते है जिससे आ. रओपी से बचने में मदद मिलती है।

HAND WASHING – A SIMPLE AND EFFECTIVE
METHOD FOR PREVENTION OF NOSOCOMIAL SEPSIS
Wash hands for 2 complete minutes before entering NICU & before any procedure
Wash hands for at least 20 seconds before and after touching baby
unicef
unite for children

एक और तरीका है जिससे आप आरओपी को दूर रख सकती है, वह है अपने बच्चों को मां का दूध पिलाकर बढ़ने में उनकी मदद करना। अविकसित बच्चे मां का दूध अच्छी तरह से पचा सकते है।

यदि आप अपने दूध से अपने बच्चे को पिलाने में मदद कर सकती है तो नर्स से पूछिये कि कितनी मात्रा में दूध पिलाना चाहिए। वे आपको सलाह देंगी और आपकी मदद करेंगी।

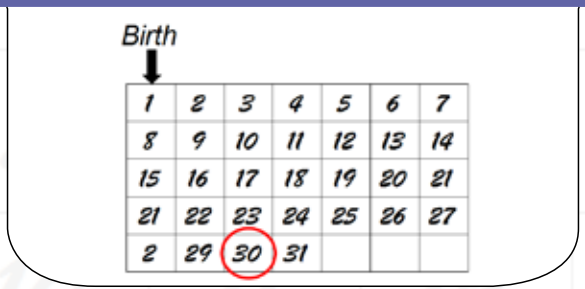
जैसा कि तस्वीर में दिखाया गया है, उसी तरह से आप अपने बच्चे को सीने से लगाकर नर्सिंग के द्वारा आरओपी को दूर रखने में मदद कर सकती है। इसे कंगारु मदर केअर भी ;केएमसी द्धकहते है।

अगर नर्सों का सुझाव है कि आप इस तरह से अपने बच्चे को संभाले, तो उनकी बात मानिये। यह बच्चे को गर्म रखता है और इससे वे सुरक्षित महसूस करते हैं।

अगर बच्चा बहुत जल्दी पैदा हुआ और उसे, ऑक्सीजन की ज़रुरत पड़ी थी या वह बीमार था, तो आरओपी की पूरी संभावना है।

आपके बच्चे को आरओपी हो रहा है या नहीं, यह आप नहीं देख पायेंगे, क्योंकि बाहर से आंखे पूरी तरह से सामान्य दिखाई देती है।

यह ज़रुरी है कि विषेश उपकरणों का इस्तेमाल करके आंखों का एक डॉक्टर आपके बच्चों की जांच करे।



जन्म के 30 वें दिन अपने बच्चे की आंखों की जांच अवष्य ही करानी चाहिए।

यदि आपका बच्चा अब भी अस्पताल में है तो यह जांच युनिट में की जाएगी

यदि आप बच्चे को घर ला चुके है, और आपको बताया गया है कि जांच के लिए बच्चे को वापिस लाना है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उस दिन समय पर वहां पर पहुंचे। यदि आप युनिट में अगले दिन आते है, या देर से आते है, तो हो सकता है कि आपके बच्चे की आंखो की जांच करने के लिए विषेशज्ञ आंखो के डॉक्टर वहां पर उपस्थित न हो।

या आपसे कहां गया है कि अपने बेच्चे को जांच के लिए किसी निर्धारित दिन पर निष्चित अस्पताल में ले जाईये। यदि ऐसा है तो निर्देष को ज़रुर मानिये।

अस्पताल से जाते समय, युनिट में नर्स या डॉक्टर से पूछिये क्या आंखो की जांच के लिए आपको अपने बच्चे को वापिस लाने की ज़रुरत है।

Birth

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27
2	29	30	31			

आपके बच्चे की जांच करने से पहले, उसकी आंखो में ड्रॉप डाला जाएगा ताकि आसानी से आंखो के अंदर के हिस्से की जांच की जा सके।

डॉक्टर विषेश उपकरण का इस्तेमाल करके अंदर देखेंगे।

जांच करने में केवल कुछ मिनट लगते है। यह असुविधाजनक है लेकिन इसमें दर्द नहीं होता है। जांच के दौरान नर्स आपके बच्चे पर पूरा ध्यान देगी।

जांच कर लेने के बाद डॉक्टर या नर्स आपको बतायेंगे कि आपके बच्चों की आंखो में क्या देखा गया और आगे क्या होना चाहिए।

आपको इन 3 में से 1 बात बतायी जाएगीः
आपके बच्चे की आंखे पूरी तरह से स्वस्थ्य है और किसी जांच की ज़रुरत नहीं है

आरओपी है या नहीं है, या केवल माइल्ड आरओपी है, और 1–2 सप्ताह के अंदर डॉक्टर से आपके बच्चे की जांच फिर से करानी होगी।

या, इसकी कम संभावना है, आपको बताया जाएगा कि आपके बच्चे को उपचार की ज़रुरत है। यदि उपचार की ज़रुरत है तो कुछ ही दिनों में उपचार अवष्य किया जाना चाहिए।

यह महत्वपूर्ण है कि आपको दी जानेवाली सलाह को आप मानें, भले ही आपका बच्चा घर पर हो। यदि आपके बच्चे को उपचार की ज़रुरत है तो आपको बता दिया जाएगा।

BREAST FEEDING
&

यदि आपके बच्चे को आरओपी है, इसका इलाज किया गया हो या ना हो, तो यह महत्वपूर्ण है कि एक साल की उम्र के दौरान आप अपने बच्चे को आंखो के डॉक्टर को दिखाये।

यह सुनिष्चित करने के लिए है कि आपके बच्चे की आंखे और दृश्टि सामान्य रुप से विकसित हो रही है और यदि ज़रुरत हो तो और उपचार किया जाए।

इसके बारे में दी गई सलाह का पालन करे, या डॉक्टर से पूछिये

अपने छोटे बच्चे की आंखो और दृश्टि की देखभाल करने में मदद किजिए

अपने बच्चे को छूने से पहले हाथों को स्वच्छ करने, केएमसी करने, और बच्चे को मां का दूध पिलाने के द्वारा आरओपी को दूर रखिये

सुनिष्चित किजिए की जन्म के बाद 30वें दिन बच्चे की आंखो की जांच की जाएं, और बाद में दी जानेवाली सलाह का पालन किया जाये

Disclaimer

The Public Health Foundation of India (PHFI) is a public private initiative that has collaboratively evolved through consultations with multiple constituencies. PHFI is a response to redress the limited institutional capacity in India for strengthening training, research and policy development in the area of Public Health. The presentation of the material in this publication does not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of PHFI or concerning the legal status of any country, territory or area, or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. All rights reserved. This edition is for limited circulation only. Copying, reproduction and dissemination of material in this information product for commercial use is prohibited. For non-commercial or educational purposes, prior written permission from PHFI will be needed and the source must be fully acknowledged and appropriate credit given.

©Public Health Foundation of India (PHFI)

Cover photo **Indian Institute of Public Health**
Photographs **Rajesh Pandey for Indian Institute of Public Health, Hyderabad**
Image of immature retina **H V Desai Hospital, Pune, Maharashtra, India**
Image of Plus Disease **ICEH, LSHTM, CC BY-NC 2.0**
Image on page 24 **Sarfaroz Bin Bashar, IAPB#EyeCareEverywhere**
Design **Neha Vaddadi, Hyderabad, India**

PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

THE QUEEN ELIZABETH
DIAMOND JUBILEE TRUST