

---

# आयुर्वेद्यमित्र

वर्ष - ३, अंक - ४ था  
(ऑक्टो - नोव्हें. - डिसें. - २०११)

(त्रैमासिक )

**‘ढीळे हे जुलमी गडे’ नेत्र विशेषांक**

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित

**आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय**

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

फोन : कॉलेज : ०२० - २७६५९५७८ रुग्णालय : ०२० - २७६५९४६०

Website - [www.carcavu.com](http://www.carcavu.com). E-mail - [carc2006@rediffmail.com](mailto:carc2006@rediffmail.com)

## संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय, आकुर्डी
कार्यकारी संपादक	:	डॉ. राजेंद्र देशपांडे
साहाय्यक कार्यकारी संपादक	:	डॉ. स्वाती चोभे
संपादक मंडळ	:	डॉ. इला भीर डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. माधुरी महादार सौ. स्वाती कडलग

मुद्रक : देवा ग्राफिक्स, निगडी, पुणे - ४४ फोन नं. : ०२० - २७६६२५९५

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र

प्राधिकरण, सेक्टर नं. २५, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

ऑक्टोबर, नोव्हेंबर, डिसेंबर - २०११ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

‘असेल दृष्टी तर दिसेल सृष्टी’ ही म्हण अक्षरशः खरी आहे कारण डोळ्याचे आरोग्य नीट असेल तरच आपल्याला हे सुंदर जग दिसू शकते.

नेत्ररोगांमुळे अंधत्व येणाऱ्या रुग्णांची संख्या भारतामध्ये खूपच जास्त आहे, त्यामुळे डोळ्याची काळजी कशी घ्यावी ? हे प्रत्येकाला माहिती असणे आवश्यक आहे.

मनुष्य सर्व प्रकारचे ज्ञान सुमारे ८०% डोळ्याच्या माध्यमातून मिळवत असतो. अशा ह्या डोळ्याची रचना कशी असते, आपल्याला कशा प्रकारे दृष्टीज्ञान होते ह्या विषयी माहिती आपल्याला आम्ही नेत्र विशेषांकामधून देत आहोत.

आजकाल चष्मा नाही असा मुलगा किंवा मुलगी आढळणे मुष्कील झाले आहे. हा चष्मा आपण घालवू शकतो का ? ह्या विषयी देखील माहिती आम्ही तुम्हाला प्रस्तुत अंकामध्ये दिली आहे.

मोतीबिंदू व त्या विषयीची माहिती वाचून आपल्या मोतीबिंदू विषयीच्या शंका नक्कीच दूर होतील ह्या विषयी शंका नाही.

डायबेटिसचा अत्यंत वाईट परिणाम डोळ्यावर होऊन ह्या रुग्णांना डोळा गमवावा लागतो व असे होऊ नये म्हणून काय खबरदारी घेणे आवश्यक आहे हे देखील आपण ह्या अंकामध्ये वाचू शकाल.

डोळ्याच्या आरोग्यासाठी आयुर्वेद व योगशास्त्र काय करू शकते ह्याचा आढावा आरोग्यमित्राने ह्या नेत्र विशेषांकात घेतला आहे नेत्ररोग हा विषय इतका मोठा आहे की केवळ एका अंकामध्ये नेत्ररोगांची माहिती देणे अशक्य आहे .

परंतु प्रस्तुत अंक आपल्याला नक्कीच उपयुक्त ठरेल व त्यानुसार आपण आपल्या डोळ्यांची काळजी घ्यावी ही आरोग्यमित्राची अपेक्षा !

संपादक मंडळ

## ‘डोळे हे जुलमी गडे’ (नेत्र विशेषांक) अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	डोळ्यांची रचना ...	डॉ. दिनेश नाईक , डॉ. समीर दिवेकर	१-२
२)	डोळ्यांचे कार्य	डॉ. वृषाली गायकवाड	३-६
३)	डोळ्यांच्या स्वास्थ्यासाठी	डॉ. आरती फिरके	७-९
४)	नेत्र स्वास्थ्यासाठी उपयुक्त कार्य - त्राटक	डॉ. आरती फिरके, डॉ. रोमा गंगावणे	१०-११
५)	रेखाचित्र - त्राटक	डॉ. आरती फिरके	१२
६)	डोळ्यांचे आरोग्य बिघडवणारी कारणे	डॉ. चंदना वीरकर	१३-१५
७)	डोळ्यांसंदर्भातील विविध तपासण्या	डॉ. चंदना वीरकर	१६-१७
८)	डोळ्यांचे आजार व आयुर्वेदिक औषधी	डॉ. मीनल लाड	१८
९)	रेखाचित्र - दारूहरिद्रा	डॉ. अनुजा चव्हाण, डॉ. इला भोर	१९
१०)	डोळ्यांचे आजार व आयुर्वेदीय चिकित्सा	डॉ. माधवी जगताप	२०-२३
११)	नेत्ररोग व पंचकर्म	डॉ. पूर्णिमा डावरे	२४-२५
१२)	मोतीबिंदूविषयी सर्व काही	डॉ. चंदना वीरकर	२६-२८
१३)	चष्मा	डॉ. नीलमणी बर्वे	२९
१४)	मधुमेह (डायबेटीस व डोळा)	डॉ. चंदना वीरकर	३०-३१
१५)	Squint - तिरळेपणा	डॉ. नीलमणी बर्वे	३२-३३
१६)	Surgeries in Ophthalmology	डॉ. नीलमणी बर्वे	३४-३५
१७)	Ophthalmology in G.P.	डॉ. नीलमणी बर्वे	३६-३७
१८)	नेत्ररोगांवर आयुर्वेदीक उपचार	डॉ. नीलमणी बर्वे	३८
१९)	त्रिफळा घृत	डॉ. पियुष गांधी	३९-४०
२०)	नेत्ररोगांवर वापरल्या जाणाऱ्या रसौषधी	डॉ. सुलक्षणा वरपे	४१-४२
२१)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	४३-४४
२२)	रुग्णालयीन अहवाल	डॉ. मनीषा नायकोडी	४५

# डोळ्याची रचना

डॉ. दिनेश नाईक  
मो. 9881371440

डॉ. समीर दिवेकर  
P.G. Scholar  
मो. 9011064698

डोळ्याचे २ भाग पुढील प्रमाणे आहेत -

- अ) नेत्र उपांगे (Accessory organs of eye)
- ब) नेत्रगोलक (Eye Ball)

## अ) Accessory Organs

- १) भुवई
- २) पापण्या
- ३) पापण्यांचे केस
- ४) वर्त्मकला (Conjunctiva)
- ५) डोळ्याचे स्नायू (Orbital muscles)
- ६) अश्रुग्रंथी (Lacrimal apparatus )

१) **भुवई - ( Eye brows )** डोळ्याच्या खोबणीच्या वरच्या भागावरील जी त्वचा असते. त्यावरील कमानीच्या आकाराची केस रचना म्हणजे भुवई.

२) **पापण्या ( Eye Lids )-** वरील व खालची अशा दोन पापण्या असतात त्या ज्या ठिकाणी एकत्र येतात त्यास नेत्रकोन ( Angle of eye ) असे म्हणतात.

३) **पापण्यांचे केस - ( Eye lashes )** -पापण्यांच्या कडेला असणाऱ्या केसांना पक्ष म्हणतात. या केसांच्या मुळाशी तैल ग्रंथी असतात. पापण्यांच्या केसांमुळे धुलीकण इत्यादी पासून डोळ्यांचे संरक्षण होते.

४) **कंजन्टीवा ( Conjunctiva )** - हे पारदर्शी रंगहीन आवरण डोळ्याच्या पांढऱ्या भागावर असते .

५) **नेत्रगोलकाचे स्नायू ( Orbital muscles )** - डोळ्याभोवती एकूण सात विविध स्नायू असतात. ते डोळा स्थिर ठेवण्याचे काम करतात. यामध्ये काही बिघाड झाल्यास तिरळेपणा होतो.

६) **अश्रुग्रंथी (Lacrimal apparatus )** - डोळ्यात येणाऱ्या पाण्याची निर्मिती, वहन व उत्सर्जन करणारी रचना म्हणजे अश्रुग्रंथी होय . अश्रूंचे वहन व उत्सर्जन करणारी रचना म्हणजे अश्रुग्रंथी होय. अश्रूंचे वहन डोळ्यापासून नाकामध्ये होते.

## ब) नेत्रगोलक ( Eye ball ) :-

नेत्रगोलक हा अंडाकृती असतो. रचनेच्या दृष्टीने डोळ्याचे ३ भाग होतात.

- १) फायब्रस कोट (Fibrous Coat)
- २) व्हासक्युलर कोट (Vascular Coat )
- ३) नर्वस कोट (Nervous Coat )

**१) फायब्रस कोट - ( Fibrous Coat)-** यामध्ये २ भाग असतात.

- i) स्कलेरा (sclera )
- ii) कॉर्निया (cornea )

**i) Sclera** - डोळ्याचा आपणास दिसणारा पांढराभाग म्हणजे स्कलेरा होय.

**ii) Cornea** - हा गोलाकार पारदर्शी भाग असतो . या भागात रक्तवाहिन्या नसतात. त्यामुळे या भागास इजा होऊन जखम झाल्यास तो भाग पांढरा पडतो त्यास आपण “फुल पडणे”असे म्हणतात.

मृत्यूनंतर नेत्रदान करतेवेळी हाच भाग प्रत्यारोपणार्थ उपयोगात आणतात.

**२) Vascular Coat-** यामध्ये

- i) कोरॉईड (Choroid )
- ii) सिलीअरी बॉडी (Ciliary body )
- iii) आईरीस (Iris )
- iv) लेन्स (lens) या संरचनाचा समावेश होतो.

i) Choroid - स्कलेराच्या आतील भागास कोरॉईड म्हणतात.

ii) सिलिअरी बॉडी (Ciliary body) - Choroid व Iris यांना जोडणारा भाग आहे. Lens चा आकार बदलण्यासाठी व नेत्र भिंग धरून ठेवण्यासाठी उपयुक्त रचना आहे.

iii) आयरीस (Iris) - हा मध्यभागी गोलाकार छिद्र असणारा कॉर्निया व Lens यांच्यामधील पडदा असतो. डोळ्यांना येणारा काळा व करडा रंग Iris च्या रंगावरून ठरतो.

iv) भिंग (Lens ) - भिंग अपारदर्शक झाल्यास त्यास मोतीबिंदू (Cataract ) होतो व त्यामुळे अंधत्व येऊ शकते.

**३) डोळ्याचा पडदा (Nervous Coat ) -**

या पडद्यास Retina असेही म्हणतात. वस्तुंच्या विविध आकाराच्या रंगाच्या स्वरूपांच्या चित्ररूपी रचना याच भागावर पडतात. व त्याचे ज्ञान आपणास मेंदूद्वारे होते .

मधुमेहामध्ये याच पडद्यावरील रक्तवाहिन्यामधील दोषामुळे Diabetic Retinopathy होते व अंधत्व येऊ शकते.

\* Aquous humour - Cornea व lens यामधील भागात असणाऱ्या पातळ द्रवास म्हणतात. प्राकृत नेत्रामध्ये याचा दाब सामान्य असणे गरजेचे असते.

\* Vitreous Body - हा काहीसा द्रवघन पदार्थ असतो. तो lens च्या आत असतो. त्यामुळे डोळ्यास विशिष्ट आकार प्राप्त होतो .

\*\*\*\*\*

# डोळ्याचे कार्य

डॉ. वृषाली गायकवाड  
मो. 9423569189

डोळा हा मनुष्य शरीरातील किती महत्वाचा अवयव आहे हे वेगळे सांगण्याची गरज नाही. अशा महत्त्वपूर्ण अवयवांचे कार्य विस्ताराने पाहू या. नेत्राच्या कार्याचा अभ्यास सहा भागामध्ये करावा लागतो.

1. Electromagnetic radiation.
2. The accessory structures of eyes.
3. The eyeball
4. Formation of visual Image
5. The physiology of vision
6. Visual Pathway.

## 1. Electromagnetic radiation :-

Electromagnetic radiation हे सूर्यापासून निघणाऱ्या उर्जांचे स्रोत आहे. हे अनेक प्रकारचे असतो. e.g. gamma rays, x-rays, UV rays etc. डोळा फक्त visible light लाच sensitive असतो. Electromagnetic spectrum मधील visible light ची wave length ही 400 nm to 700 nm असते व तीच मानवाच्या डोळ्यांनी बघता येते. तसेच रंग हे सुध्दा Wavelength वर अवलंबून असतात.

## 2. Accessory Structures of eye :- (a) eyelid (पापण्या):

पापण्या या दोन असतात. वरची व खालची. यांचे कार्य बाहेरील धुळीचे कण, अधिकचा प्रकाश इ. गोष्टीपासून डोळ्यांचे रक्षण करणे, झोपेच्या कालावधीमध्ये डोळ्यांचे संरक्षण करणे, तसेच पापण्यांच्या हालचालीने नेत्रांचा ओलावा टिकून राहतो.

b) Eyelashes & Eyebrows- भुवया व पापण्यांचे केस यांचे सुध्दा कार्य डोळ्यांच्या आत धूळ इ. पदार्थ न जाऊ देणे हेच आहे.

c) Lacrimal apparatus - दोन्ही डोळ्यांच्या वरच्या बाजूस अश्रुग्रंथी व अश्रुवाटक नलिका असतात त्याला एकत्रीत Lacrimal apparatus म्हणतात. यापासून निर्माण होणारे अश्रू हे नेत्राला स्वच्छ व ओलसर ठेवतात. तसेच बाह्य हानिकारक गोष्टीपासून डोळ्यांचे संरक्षण करतात.

3) Eye Ball - नेत्रगोल हा हाडांच्या खोबणीत असतो त्यामुळे त्याचे संरक्षण होते. नेत्रगोलाला बाह्य बाजूने सहा स्नायू असतात. ह्या स्नायूंचे कार्य डोळ्यांची हालचाल पाहिजे त्या दिशेने करणे हे आहे.

नेत्रगोलक हा प्रमुख तीन आवरणांनी बनलेला असतो.

- १) बाह्यस्तर (Fibrous Tunic)
- २) मध्यस्तर (Vascular Tunic)
- ३) आंतर्स्तर स्तर (Retina)

**१) बाह्यस्तर** - हा नेत्र गोलाकाचा सर्वात बाहेरील स्तर आहे. पुढील बाजूस याच्यापासून cornea तयार होतो व मागच्या बाजूस टणक असा sclera तयार होतो.

डोळा उघडल्यावर जो काळा भाग दिसतो त्याला cornea किंवा बुबूळ म्हणतात. Cornea हा पारदर्शक असतो व याच्या आतील बाजूस Iris नावाचा स्नायु असतो, ज्यावरून नेत्राची रंग निश्चिती केली जाते. Cornea चे मुख्य कार्य प्रकाशाला retina पर्यंत पोहचविणे. डोळ्यातील पांढरा भाग म्हणजे स्कलेरा होय. हा Sclera टणक कठीण असतो व Cornea सोडून नेत्रगोलकाच्या पूर्ण भागाला आवरण करतो. हा टणक व कठीण असल्याने नेत्राला गोलाकार आकार देतो तसेच नेत्र गोलाकाच्या आतील सर्व नाजूक अवयवांचे संरक्षण करतो.

**२) मध्य स्तर (vascular tunic)** - हा नेत्रगोलाकाचा मधील स्तर आहे व प्रमुख तीन भागांपासून बनलेला आहे.

- a) Choroid
- b) ciliary body
- c) Iris

a) Choroid - ही Sclera च्या आतील बाजूस असते. त्यामध्ये भरपूर संख्येने रक्तवाहिन्या असतात, ज्या retina ला पोषक घटक पुरविण्याचे कार्य करतात. तसेच यातील Melanin pigment मुळे याचा रंग गडद तपकिरी असतो. यामुळे retina वर तयार होणारी प्रतिमा ही अस्पष्ट किंवा धुसर निर्माण न होता, स्पष्ट प्रतिमा तयार होते.

b) Ciliary body - या choroid layer पासून डोळ्यांच्या पुढील भागात तयार होतात. यांचे आत रक्त-वाहिन्या असतात, जे नेत्रगोलाकाच्या पुढील भागात aqueous humor नावाचा पातळ द्रव तयार करतात. यांच्यापासून पुढे स्नायू (Suspensory ligaments) तयार होतात, जे lens ला जोडलेले असतात. Lens चा आकार वस्तू दूर अथवा जवळ यानुसार बदलविण्याचे कार्य केले जाते, जेणे करून वस्तू चे स्पष्ट चित्र बरोबर retina वरच तयार होईल.

c) Iris :- डोळ्यांना काळा, निळा रंग देणारे स्नायू म्हणजे आयरिस . हा cornea व lens च्या मध्ये असतो. याचे मुख्य कार्य हे डोळ्यांच्या आत येणाऱ्या प्रकाश किरणांना pupil द्वारे नियंत्रित करणे. प्युपिल (pupil) म्हणजे Iris च्या मधोमध असणारे छिद्र. ह्या pupil ला सामान्य माणसे डोळ्यातील बाहुली म्हणतात.

जेव्हा अधिक प्रखर प्रकाश असेल तर pupil हे आंकुचन पावते व प्रकाशाची प्रखरता कमी होते. तसेच मन्द प्रकाश असेल तेव्हा pupil हे विस्तारीत होतात व अधिक प्रकाश आत जाऊ शकतो.

**३) आंतर्स्तर स्तर ( Retina )** - हा नेत्रगोलकाच्या सर्वात आतील तिसरा स्तर आहे. हा नेत्रगोलकाच्या मागच्या 3/4 भागाला आच्छादन करते. Ophthalmoscope नावाच्या यंत्राद्वारे याचे direct परीक्षण करू शकतो.

Retina प्रामुख्याने दोन स्तरां पासून बनलेला असतो.

- १) Neural layer (चेतना तंतू चा स्तर )
- २) Pigment layer (रंगीत द्रव्यांचा स्तर)



Pigment layer च्या सर्व cells मध्ये melanin नावाचे रंजक द्रव्य असते. हा स्तर choroid व Retina च्या neural भागाच्या मध्ये असतो. या स्तराचे प्रमुख कार्य म्हणजे Retina वर पडणाऱ्या सरळ प्रकाशाचे शोषण करणे.

Retina ची Neural layer ही म्हणजे मेंदूची बहुसंख्य स्तर असणारी बाह्यवृद्धी आहे. याचे मुख्य कार्य म्हणजे जे डोळ्यांनी दिसते, ती माहिती मेंदूपर्यंत पोहचण्याच्या आधी त्यावर नीट प्रक्रिया करणे, जेणे करून योग्य माहिती मेंदू पर्यंत पोहचू शकेल.

Retina चे तीन प्रमुख स्तर पुढील प्रमाणे आहेत.

- 1) Photoreceptor layer
- 2) Bipolar layer
- 3) Ganglion cell layer

**1) Photoreceptor layer :-** या मध्ये असणारे Photoreceptor हे वैशिष्ट्यपूर्ण cells असतात. या cells चे प्रमुख कार्य म्हणजे प्रकाश किरणांचे रूपांतर nerve impulse मध्ये करणे . हे cells सुध्दा दोन प्रकारचे असतात.

- 1) Rods
- 2) Cones

Retina मध्ये 120 millions Rods असतात व हे मंद प्रकाशामध्ये व्यवस्थित पाहण्यासाठी मदत करतात, उदा चंद्रप्रकाश. तसेच Retina मध्ये जवळपास 6 millions cones असतात व हे प्रखर प्रकाशात पाहण्यास मदत करतात. Rods च्या मदतीने चित्र हे काळ्या व पांढऱ्या रंगामध्ये दिसते. Cones चे मुख्य कार्य हे रंगाच्या ज्ञानासाठी आहे व त्यामुळे आपणास रंगीत दृष्टी मिळते. Cones हे तीन प्रकारचे असतात. 1) Blue cones 2) Green cones 3) Red cones व यांच्या वेगवेगळ्या combinations मुळे रंगीत गोष्टी बघू शकतो.

या Photoreceptor layer पासून माहिती ही Bipolar layer कडे जाते व नंतर पुढे ganglion cells च्या द्वारे optic nerve च्या (ऑप्टिक नर्व्ह) स्वरूपात नेत्रगोलकाच्या बाहेर पडून मेंदू च्या visual area मध्ये जाते.

**4) Formation of Visual Images :-** डोळ्यांचे कार्य हे बऱ्यापैकी कॅमेऱ्या सारखे असते. डोळ्यासमोरील वस्तूची Retina वर योग्य ठिकाणी Image तयार होणे आवश्यक असते. त्यामध्ये lens चा मुख्य भाग असतो. तसेच त्यासोबत cornea, pupils, aqueous humor यांचा ही सहभाग असतो. lens चे मुख्य कार्य म्हणजे प्रकाशकिरणांना बरोबर Retina वर परावर्तित करणे. Lens हा लवचिक असतो व दोन्ही बाजूनी अर्थात पुढे व मागे बहिर्वक्र असतो. (convex) व जेव्हा वस्तू अधिक जवळून बघतो तेव्हा lens चा बहिर्वक्र पणा कमी होतो अथवा तो अंतर्वक्र होतो व वस्तू स्पष्ट दिसते. कमीत कमी 10 cm या अंतरावरची वस्तू तरूण व्यक्ती मध्ये स्पष्ट दिसू शकते. तसेच लांबची वस्तू पाहतांना lens चा बहिर्वक्रीपणा अधिक वाढतो व वस्तू ची प्रतिमा स्पष्टपणे Retina वर उमटते.

वयानुसार lens चा लवचिकपणा कमी होतो. जवळच्या वस्तु बघण्यासाठी त्याची बहिर्वक्रता कमी होणे ही गोष्ट होत नाही व त्यालाच आपण **चाळीशीचा चष्मा** असे म्हणतो. वैद्यकीय भाषेत त्याला Presbyopia म्हणतात.

**5) Physiology of Vision :-** कोणतीही वस्तू नीट दिसण्यासाठी जसा lens चा महत्वाचा भाग आहे, तसाच ती वस्तू नीट कळण्यासाठी Rods व cone यांचा महत्वाचा भाग आहे. ह्या दोन cells ला photoreceptor cell म्हणतात कारण यांच्या आत photopigments असतात. ह्या pigments चे मुख्य कार्य म्हणजे light rays पासून विजेचा करंट तयार करणे, हे photopigment तयार होण्यासाठी vitamin A ची आवश्यकता असते व म्हणून vitamin A ची जर कमतरता असेल तर कमी प्रकाशात नीट दिसू शकत नाही ज्याला **रातअंधळेपणा** म्हणतात.

कधी कधी cone च्या तीन पैकी एखादी Pigment नसते तेव्हा सुध्दा त्या व्यक्तीला रंगाचे वेगळेपणा नीट कळत नाही. अनेक वेळा लाल व हिरव्या रंगाच्या Pigment ची कमतरता असते तेव्हा त्या व्यक्तीला लाल व हिरवा रंग वेगळा ओळखता येत नाही. त्यालाच **colour blindness** किंवा **रंगांधळेपणा** म्हणतात.

**6) Visual Pathway :-** Retina पासून जी माहिती मेंदू पर्यंत जाते त्याला एकत्रीत पणे visual pathway म्हणतात. यामध्ये Retina पासून तयार झालेली माहिती ही मेंदूपर्यंत optic nerve च्या मदतीने नेली जाते. मेंदू मध्ये मागच्या भागामध्ये ज्याला occipital lobe म्हणतात तेथे नेत्राच्याद्वारे येणाऱ्या माहितीचे ज्ञान मिळवण्याचे केंद्र असते. त्याला **Primary Visual Area** म्हणतात. तेथे माहिती व्यवस्थित पोहचल्यानंतर डोळ्यांच्या समोरील वस्तू चे संपूर्ण ज्ञान होते. अर्थात त्या वस्तूचा रंग, आकार, स्पर्श वजन इ.

\*\*\*\*\*

# डोळ्याच्या स्वास्थासाठी

डॉ. आरती फिरके

मो. : 9822044497

पंचज्ञानेंद्रियापैकी एक अत्यंत महत्त्वाचे ज्ञानेंद्रिय म्हणून डोळ्यांची गणना होते. डोळा हे बाह्य शरीरावरील अत्यंत नाजूक व महत्त्वाचे इंद्रिय असल्यामुळे नेत्रस्वास्थ्य ही अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे सध्याच्या यांत्रिक युगात डोळ्यावर कळत - नकळत खूप ताण येत असतो. टी. व्ही कॉम्प्युटरच्या स्क्रीनकडे तास न तास बघणे, कमी झोप, रात्री जागरण, चमचमीत आहार, हॉटेलिंग या सध्याच्या जीवनशैलीच्या घटकांमुळे डोळ्यांचे नुकसान होत असते. डोळ्याच्या आरोग्यावर या सर्व घटकांचा वाईट परिणाम होत असतो व त्यातूनच डोळ्यांचे विविध आजार निर्माण होऊ शकतात. म्हणून प्रत्येकानेच नेत्र स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी डोळ्यांची काळजी घेतलीच पाहिजे.

बाह्य जगाच्या सौंदर्याशी निकटचा संबंध ठेवण्याचे सर्वोत्तम साधन असल्याने नेत्रास ज्ञानेंद्रियामध्ये श्रेष्ठता प्राप्त झाली आहे. म्हणून प्राचीन ग्रंथकार त्यास Queen of Senses म्हणतात.

नेत्र स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी खालील मुद्यांचे पालन केल्यास डोळ्यांचे आरोग्य नक्कीच टिकून राहील.

## १) अंजन :- सर्वसामान्य भाषेमध्ये अंजन म्हणजे काजळ !

आयुर्वेदात दिनचर्या ह्या उपक्रमाचे सविस्तर वर्णन आलेले आहे. प्रत्येक दिवशी निरोगी राहण्याकरीता केलेले कार्य म्हणजे दिनचर्या . या उपक्रमात नेत्र या ज्ञानेंद्रियाची काळजी घेण्यासाठी अंजन या उपक्रमाचे वर्णन आले आहे.

नेत्रशुध्दीसाठी व दृष्टी सुधारण्यासाठी उपयुक्त औषध डोळ्यामध्ये घालण्याची प्रक्रिया म्हणजे अंजन होय. मुख व दंतधावनानंतर डोळ्याच्या स्वास्थ्यासाठी डोळ्यामध्ये अंजन घालावे. सुरम्यापासून तयार केलेले काजळ डोळ्यात दररोज घालावे, त्यामुळे डोळे सुंदर होतात, दृष्टी सूक्ष्म होते, वेदना, दाह, कण्डू ही लक्षणे नष्ट होतात. तसेच नेत्रांचे तेज वाढून नेत्र ऊन व हवा सहन करू शकतात. स्रोतोजन (सुरमा) वापरल्यास नेत्ररोग निर्माण होत नाहीत, म्हणून स्वस्थ व्यक्तीने सुध्दा रोज अंजनकर्म करावे. डोळे हे तेजोमय असल्याने त्यांना कफापासून अपाय होण्याचा संभव असतो, तो होऊ नये, संचित कफाचा स्राव व्हावा, यासाठी आठवड्यातून एकदा रसांजन (दारुहरिद्रा व दूध) वापरावे . शेळीच्या दुधात दारूहळदीचा चतुर्थांश काढा करून तो आटवून घट्ट करावा म्हणजे रसांजन तयार होते.

आयुर्वेदात चरकाचार्यांनी अंजनाची महती खालीलप्रमाणे वर्णन केलेली आहे.

सुवर्णादि धातू किंवा मणी यांना तेल लावून नंतर कपड्याने पुसल्यावर सोने जसे स्वच्छ होते त्याचप्रमाणे अंजनामुळे दृष्टी स्वच्छ होऊन आकाशातील चंद्राप्रमाणे चमकते.

दिनचर्येत स्वस्थ व्यक्तीसाठी अंजन करण्यासाठी ऋतुप्रमाणे वेगवेगळ्या वेळा सांगितल्या आहेत, त्या वेळेप्रमाणे जर अंजन केले. तर त्याचा लाभ नक्कीच जास्त प्रमाणात होईल.

जसे हेमंत व शिशिर ऋतू - मध्यान्हकाळी

ग्रीष्म व शरद ऋतू - सकाळ व संध्याकाळी

वर्षा ऋतू - आकाश निरभ्र असतांना  
वसंत - अति उष्णतेत न करता इतर वेळी .  
सुरमा अंजन - रोज  
रसांजन - आठवड्यातून १ वेळा.

## २) योगोपचार -

योगाच्या सर्व प्रकारात मनोकायिक शिथिलीकरण केले जाते, त्यामुळे डोळ्यांसह सर्व अंगाना विश्रांती मिळते व दृष्टी सुधारण्यास मदत होते. योगातील त्राटक, नासाग्रदृष्टी, भ्रूमध्यदृष्टी, ध्यान व इतर विश्रांतीकारक आसने यांच्या अभ्यासामुळे डोळ्यांचे क्रियात्मक दोष नाहीसे होतात व डोळे तेजस्वी होतात. विशेषतः नेत्रस्वास्थ्यासाठी जलनेति व त्राटक या क्रियांचा अभ्यास केल्यास नक्कीच त्याचा फायदा होईल.

त्राटक करतांना कोणत्याही स्थिर आसनात बसून समोरील एखाद्या वस्तूवर अगर पांढऱ्या कागदावर गडद रंगाचा ठिपका अगर ॐ हे अक्षर काढून त्यावर एकसारखी नजर स्थिर करण्याचा अभ्यास करावा. स्थिर केलेली दृष्टी डोळ्यांतून पाणी येईपर्यंत स्थिर ठेवावी. रात्री अंधारात बारीक दिव्याच्या ज्योतीवर किंवा पेटलेल्या उदबत्तीवर दृष्टी स्थिर ठेवून त्राटक क्रिया करता येते.

तसेच जलनेतीत स्वच्छ, कोष्ण, लवणमिश्रित जल जलनेतिपात्रात घ्यावे . पात्राची तोटी एका नासिकेत घालून मान तिरपी वाकवून पाणी नाकात सोडून दुसऱ्या नासिकेतून पाणी बाहेर काढावे, त्याचप्रमाणे दुसऱ्या नासिकेतूनही तशीच सवय करावी.

जलनेति व त्राटक या क्रियांच्या अभ्यासामुळे नेत्रविकार होत नाहीत, डोळ्याचे तेज वाढते. चष्मा लागत नाही, दृष्टी तीक्ष्ण होते.

तसेच शीर्षासन, सर्वांगासन, सिंहासन यासारखी आसनेही डोळ्यांना लाभदायक ठरतात. (डोळ्यांचा काही आजार असल्यास शीर्षासन करण्यापूर्वी नेत्रतज्ञाचा सल्ला घ्यावा).

## ३) डोळ्यांचे व्यायाम :-

दृष्टीसाठी लाभदायक असणारे आणि डोळ्यांना सुदृढ आणि कार्यक्षम बनविणारे व्यायाम प्रकार खालीलप्रमाणे -  
१) डोळ्यांवर दाब :- डोळ्यांचा पापण्या शक्य तितक्या घट्ट मिटाव्या. काही क्षण (५ -१० सेकंद) हा दाब तसाच राहू द्या, नंतर हळूहळू स्नायू सैल सोडा. थोडी विश्रांती घ्या (हि क्रिया पुन्हा पुन्हा सुमारे १० वेळा करा)  
२) डोके सरळ व स्थिर ठेऊन फक्त डोळ्यांच्या हालचालीने शक्य तेवढे खालून वर व वरून खाली दृष्टी फिरवावी, नंतर दृष्टी उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे वळवावी. नंतर डोळे मिटून विश्रांती घ्यावी असे १० वेळा करावे.  
३) डोळ्यांची बुबूळे गोलाकार फिरवावी (घड्याळाच्या काट्याच्या दिशेने व उलट दिशेने)  
४) डोळ्यांपासून ८ ते १० इंचावर बोट ठेवून बोटाच्या अग्राकडे दृष्टी स्थिर करा नंतर लगेच त्याच दिशेने दूरवर ५० फुटावर असलेल्या वस्तूवर दृष्टी स्थिर करा. असे १० वेळा करावे.

५) डोके सरळ ठेवून उजव्या बाजूच्या वरच्या कोपऱ्यात पाहा व नंतर दृष्टी डाव्या बाजूच्या खालील कोपऱ्याकडे वळवा थोडी विश्रांती घेऊन हीच क्रिया उलट दिशेने ५ ते १० वेळा करावी. डोळ्यांना विश्रांती (पार्मिंग)- शांतपणे बसून डोळे मिटा. हाताचे तळवे दोन्ही डोळ्यांवर नीट ठेवा. प्रकाशाचे किरण आत मुळीच येणार नाहीत या पध्दतीने डोळे झाका. या स्थितीत १० ते १५ सेकंद रहावे सतत कामात असतांना डोळ्यांवरचा ताण घालवण्यासाठी उपयुक्त .

#### ४) डोळ्यांना उपयुक्त आहार - विहार :-

स्वस्थ व्यक्तीने नेत्र निरोगी रहावे म्हणून नेहमी जुने सातू, गहू, साळीचे तांदूळ, मूग, तूप, मिश्रित हुलग्याचे कढण, पेया, सूरण, पडवळ, वांगी, कारली, केळे, कोहळा, मूळा, कोथिंबीर, कोरफड, शेंदेमीठ, त्रिफळा, मध, मनुका, डाळींब, खडीसाखर, पालेभाज्यांत चंदनबटवा, तांदुळजा या भाज्या खाव्यात तळ पायास कांस्याच्या वाटीने तूप चोळावे, बाहेर जातांना छत्री व पादत्राणे वापरावीत, तसेच दही, कर्लिंगड, मोडाची धान्ये, मासे, आंबट, खारट पदार्थ, तीक्ष्ण, उष्ण, तिखट पचायला जड पदार्थ काकवी हे पदार्थ वर्ज्य करावे.

५) इतर :- नेत्ररक्षणासाठी खालील गोष्टींचे पालन करावे .

- १) रोज सकाळी त्रिफळा - जलाने डोळे धुणे.
- २) शुध्द मध डोळ्यात अंजन म्हणून घालावा.
- ३) रात्री झोपण्यापूर्वी त्रिफळा घृत किंवा त्रिफळा चूर्णाचे सेवन करावे.
- ४) नियमित पादाभ्यंग करावे.
- ५) गुलाबपाण्याच्या किंवा दुधाच्या घड्या डोळ्यांवर ठेवणे
- ६) हिरवळीवर अनवाणी चालणे .
- ७) रात्री जागरण टाळणे, पुरेशी झोप घेणे.
- ८) सूर्यग्रहण डोळ्यांना विशेष संरक्षण घेतल्याशिवाय न बघणे.
- ९) अपुऱ्या प्रकाशात लिहिणे, वाचणे या गोष्टी टाळणे.
- १०) पाठीवर वा पोटावर झोपून न वाचणे.
- ११) डोळे बंद करून दिवसातून १ ते २ वेळा डोळ्यावर थंड पाण्याचे हबके मारणे .

१२) नेत्रबस्ती - यात उडदाच्या पिठाच्या साहाय्याने डोळ्यांभोवती पाळे तयार करून त्यात औषधांची संस्कारित तूप, तेल, दूध घालून काही वेळासाठी ठेवले जाते. डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी , डोळ्यांचा ताण घालवण्यासाठी उपयुक्त आहे.

\*\*\*\*\*

# नेत्र स्वास्थ्यसाठी उपयुक्त कर्मे - त्राटक

डॉ. रोमा गंगावणे

पदव्युत्तर विद्यार्थिनी, स्वस्थवृत्त विभाग

मो. : 982007403

मार्गदर्शन

डॉ. आरती फिरके

मो. : 9822044497

डोळे आहेत म्हणूनच मानवाच्या आयुष्यात प्रकाश आहे नाहीतर त्याचे जीवन अंधःकारमय झाले असते. याच डोळ्यांनी आपण जागे असताना जग बघतो तर निद्रावस्थेत छानसे स्वप्न पाहतो. आजच्या धकाधकीच्या व स्पर्धेच्या युगात माणसाला त्याच्या स्वास्थ्याकडे पाहायला वेळच नाही. त्यासाठीच नेत्र व स्व स्वास्थ्यसाठी प्रभावकारी उपाय म्हणजेच षट्क्रियांमधील एक - त्राटक!

शांत वातावरणात एकाग्रचित्त होऊन अनुकूल आसनामध्ये बसून एखाद्या सूक्ष्म वस्तूकडे व बिंदूकडे निश्चल दृष्टीने जो पर्यंत डोळ्यातून पाणी येत नाही तोपर्यंत बघणे याला त्राटक असे म्हणतात.

याचे तीन प्रकार आहेत

१) बाह्य त्राटक २) मध्य त्राटक ३) आभ्यन्तर त्राटक

## त्राटक विधी

**१) बाह्य / दृष्टी त्राटकामध्ये** आपण दूरवरील चंद्र, चांदण्या, पर्वतशिखरे, उगवता सूर्य किंवा कुठल्याही निश्चल वस्तूकडे स्थिर नजरेने; डोळ्यांची जास्त वेळा उघडझाप न करता मन एकाग्र करून त्यास पाहणे .

\* एक चित्त होऊन पाहण्यामुळे नेत्रांना फायदा म्हणजे दूरची दृष्टी सुधारते.

ज्या व्यक्तिसमध्ये Myopia - short sightedness असेल त्यांच्या चष्म्याचा नंबर कमी होण्यास मदत होते.

**२) मध्य त्राटकामध्ये** रात्री शांत वातावरणामध्ये कोणत्याही सहज आसनामध्ये किंवा खुर्चीवर सरळ बसावे .

\* दृष्टीच्या समपातळीमध्ये आणि सर्व साधारणपणे दीड ते दोन फूट अंतरावर एक निरांजन किंवा मेणबत्ती ठेवावी.

\* गाईच्या शुध्द तुपाचे किंवा तिळाच्या तेलाच्या निरांजनामध्ये वात प्रदीप्त करावी.

\* त्यावर एकटक पाहून मनाची एकाग्रता साधण्याचा प्रयत्न करता येतो.

\* त्यासाठी पहिले दोन मिनिट ज्योतीकडे एकाग्रतेने पाहावे व हळूहळू अभ्यास वाढवावा दिव्याची ज्योत किंवा आकृती डोळ्यासोमर आणावी.

वरील प्रयोगाप्रमाणेच परंतु ज्योती ऐवजी प्रथम एक इंच व्यासाच्या पांढराशुभ्र कागदावर काळे वर्तुळ आणि योगअभ्यासानंतर कालांतराने बिंदूवर केलेले त्राटक विद्यार्थी वर्गास अत्यंत फायदेशी ठरते.

त्यामुळे अध्ययनातील एकाग्रता फार मोठ्या प्रमाणावर वाढवून स्मरणशक्ती तर वाढतेच पण स्पर्धा परीक्षांचे वेळी मन शांत राहून इच्छित कार्य यशस्वी होण्यास मदत होते.

बिंदू ऐवजी आपण ॐकार किंवा इष्ट देवतेचे चित्र वापरू शकतो, पण या त्राटकामध्ये बिंदू पेक्षा जास्त रेषा असल्यामुळे चित्र स्थिर होण्यास अधिक काळ लागू शकतो. प्रौढासाठी हे त्राटक अधिक उपयुक्त आहे.

३) आभ्यन्तर त्राटकामध्ये - भुवयांमध्ये किंवा नासिकाग्र यावर दृष्टी स्थिर करण्याच्या क्रियेला आभ्यन्तर त्राटक म्हणतात ह्या क्रियेमध्ये सुरुवातीला शिरःशूल होऊ शकतो, परंतु सरावाने ही क्रिया कुठलाही त्रास न होता साध्य होऊ शकते.

\* त्राटक क्रियेनंतर डोळे व चेहरा शीतजलाने स्वच्छ धुवावे.

- लाभ**
- १) प्रभावकारी नेत्र शुद्धिकरण विधी
  - २) नेत्र रोग नाशक
  - ३) दृष्टी तीव्र होण्यास मदत करते.
  - ४) तंद्रा व आलस्य दूर होते.
  - ५) चित्ताची चंचलता दूर होते.
  - ६) विषय वासना क्षीण होऊन, सत्त्विक भावाची वृद्धि होते.

तर काही वेळ आपण स्वतःसाठी काढून आजपासूनच सुरुवात करू या हा अभ्यास !

\*\*\*\*\*

# ढ्ढरक

डॉ. आरती फरके  
ढु.: 9822044497





# डोळ्याचे आरोग्य बिघडवणारी कारणे

डॉ. वीरकर चंदना  
मो.: 9822199107

निसर्गाची बहुमोल देणगी असलेल्या डोळ्यांचा वापर कार्यक्षमतेने करता यावा यासाठी डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम ठेवणे गरजेचे आहे. सौंदर्याचा मानबिंदू ठरणारे सुंदर, मोठे, टपोरे पाणीदार नेत्र असण्याचे भाग्य सर्वांना लाभत नाही, परंतु डोळ्याचे आरोग्य राखणे मात्र बरेचसे आपल्या हातात आहे.

दुर्दैवाने ८०% ज्ञानप्राप्ती करून देणाऱ्या या महत्त्वाच्या ज्ञानेंद्रियाकडे कमीच लक्ष दिले जाते. बाकी शरीरासाठी आवर्जून व्यायाम केला जातो पण डोळ्यांचा व्यायाम मात्र मुद्दाम केला जात नाही. दृष्टीदोष असून लाजेखातर चष्मा वारण्याचे टाळून डोळ्यांच्या आरोग्यावर घातक परिणाम आपण करतो.

डोळ्याचे आरोग्य बिघडवणाऱ्या कारणांचे आपण खालीलप्रमाणे वर्गीकरण करू शकतो -

## अनुवंशिक व जन्मजात कारणे (Hereditary & Congenital )

मुदतीपूर्व प्रसूती झालेली बालके , गर्भारपणी आईला झालेले काही आजार, निषिध्द औषधे घेणे यामुळे काही जन्मजात विकृती डोळ्यांमध्ये येऊन डोळ्याचे आरोग्य बिघडू शकते. यातील काही विकृती योग्य गर्भिणी परिचर्येचे पालन करून टाळता येतील. जन्मजात मोतीबिंदू, काचबिंदू यासारख्या विकारांसाठी तात्काळ वैद्यकिय सल्ल्यानुसार चिकित्सा, शस्त्रकर्मोपचार केल्यास या व्याधींचे दृष्टीवर होणारे दूरगामी परिणाम कमी करता येऊ शकतात.

न्हस्वदृष्टी , रातांधळेपणा, रंगांधळेपणा या सारख्या नेत्ररोगांमध्ये अनुवंशिकता आढळून येते. आई वडिलांना दृष्टीदोष असल्यास त्यांच्या मुलांमध्ये दृष्टीदोष येण्याची मोठी शक्यता असते. अशा वेळी मुलांची लहानपणापासूनच नियमित नेत्रतपासणी करत राहणे हिताचे ठरते.

## अयोग्य आहार

मिरची खाल्ली की प्रथम शरीरावर दिसणारा परिणाम म्हणजे डोळ्यातून पाणी येते. आपण जे अन्न खातो त्याचा शरीर व मनावरही निश्चितच परिणाम होत असतो. अत्यंत तिखट, मसालेदार, आंबवलेले, शिळे, पचण्यास जड पदार्थ हे डोळ्यावर हानीकारक परिणाम घडवतात. उदा. दारू सेवन केल्यानंतर डोळे लाल दिसतात हे त्याचे दृश्य स्वरूप! त्याचप्रमाणे लगेच न दिसणारे पण भविष्यात डोळ्यांचे आरोग्य बिघडवणारे असे परिणाम अशा आहारामुळे होताना दिसतात. डोळ्याचा आजारात असे हानीकारक अन्नसेवन टाळले तर आजार लवकर बरे होताना प्रत्यक्षातही आढळून येते. जिभेला चांगले लागणारे मसालेदार, आंबवलेले, दूध + मासे असे विरूध्द असणारे अन्न डोळ्याच्या आरोग्यासाठी निश्चितच अपायकारक ठरते हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

डोळ्याच्या आरोग्यासाठी चौरस आहार , विशेषतः 'अ' जीवनसत्व भरपूर असणारे गाजर, पपई, हिरव्या पालेभाज्या, लाल फळे, दूध यांचा आहारात समावेश असावा.

## परिस्थितिजन्य कारणे

### १) डोळ्यांवर पडणारा ताण :-

डोळ्यांचा अयोग्य उपयोग, डोळ्याने सतत केलेले काम, अपुरी विश्रांती ही डोळ्याचे आरोग्य बिघडवणारी मुख्य कारणे. हल्लीच्या बदललेल्या जीवनशैलीनुसार माणसांना १० ते १२ तास कॉम्प्युटर, लॅपटॉप याच्यापुढे सतत काम करावे लागते.

पुन्हा घरी आल्यानंतर relaxation साठी T.V. समोर बसणे, सिनेमा बघणे यासारख्या पुन्हा डोळ्यावरच ताण आणणाऱ्या गोष्टी केल्या जातात. सतत एकटक स्क्रीनकडे बघत राहिल्यामुळे डोळ्यांची उघडझाप सुध्दा कमी केली जाते. त्यातूनच २१ व्या शतकात Dry Eye, Computer vision Syndrome अशा व्याधींची देणगी तरूणपणातच मिळत आहे. कामाच्या ठिकाणी Computers चा वापर अपरिहार्य असला तरी अधून मधून डोळ्यांना विश्रांती देत तारतम्याने वापर केला पाहिजे. कामाव्यतिरिक्तच्या वेळात डोळ्यावर ताण न देणाऱ्या गोष्टींचा (उदा. संगीत ऐकणे, मैदानी खेळ खेळणे, Computer game नव्हे ) अवलंब relaxation साठी केला पाहिजे.

लहान मुलांच्या डोळ्यावरील ताणही हल्ली वाढलेला दिसतो. साधारणतः वयाच्या ६-७ व्या वर्षी दृष्टी पूर्ण विकसित होत असते. हल्ली आपण २ - २  $\frac{१}{२}$  वर्षांपासूनच मुलांना शाळेत अडकवितो. आत्ताच्या शिक्षणपध्दतीनुसार स्पर्धेत टिकण्याच्या भितीपोटी या वयातच बालकांवर लिखाण, वाचन, अपरिचित भाषा, पुस्तके, वहा यांचे ओझे आपल्याला मुलांवर टाकावे लागते. त्यामुळे मुलांच्या अविकसित दृष्टीवर मोठाच ताण येतो. इतर वेळातही T.V., Computer games अशा डोळ्यावर ताण आणणाऱ्या गोष्टी केल्या जातात. त्याचा डोळ्यांवर निश्चित दुष्परिणाम होताना दिसतो. हल्ली लहान वयातच चष्मे लागताना दिसतात.

T.V., Computer च्या वापरावर नियंत्रण ठेवून मोकळ्या हवेत मैदानी खेळ खेळण्यासाठी मुलांना प्रवृत्त केले तर किमान अतिरिक्त अनावश्यक ताण तरी कमी करणे शक्य होईल.

२) मानसिक ताण : डोळे व मेंदू यांचा घनिष्ठ संबंध आहे साहजिकच मानसिक अशांती, ताण, चिंता या आपल्या जीवनशैलीतील अविभाज्य घटकांचा डोळ्यांवरही परिणाम होत असतो उदा. चिंता, ताण यामुळे सर्वप्रथम शरीरावर दिसणारा परिणाम म्हणजे डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे निर्माण होणे .

Stress Management ही डोळ्यांचा आरोग्यासाठी सुध्दा अत्यावश्यक गोष्ट आहे.

### डोळ्यांचा जखमा :-

धनुष्यबाणासारखे खेळ, फटाके, मिरवणुकीतील गुलालासारखे रासायनिक पदार्थ, रंगपंचमीच्या वेळी वापरले जाणारे रासायनिक रंग यामुळे डोळ्यांचे कायमस्वरूपी नुकसान झाल्याचे, प्रसंगी अंधत्व आल्याचे आढळून येते.

‘Prevention is better than cure’ हे सूत्र लक्षात घेऊन या गोष्टी टाळणे हेच डोळ्याच्या आरोग्यासाठी हितकर आहे.

कारखान्यांमध्ये काम करताना संरक्षणासाठी Safty goggles वापरून व अन्य सुरक्षिततेच्या गोष्टी अंमलात आणून radiation, welding, chemicals यांचे डोळ्यांवर होणारे हानीकारक परिणाम टाळले पाहिजेत.

अति प्रकाशमान सूर्याकडे बघणे हेही डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी धोकादायक आहे त्राटक, योगोपचार हे अपूर्ण माहितीच्या आधारे अयोग्य पध्दतीने करणे हे हानीकारक ठरू शकते. चष्म्याचा नंबर जास्त असताना शीर्षासना सारखी आसने हानीकारक ठरू शकतात.

सूर्यग्रहण उघड्या डोळ्यांनी बघितल्यास डोळ्याच्या पडद्याला इजा होऊन दृष्टी कायमस्वरूपी अधू होऊ शकते.

### शरीराचे व डोळ्याचे इतर आजार :-

मधुमेह, रक्तदाब, संधीवात, टी.बी. अशा शरीराच्या इतर आजारांचे परिणाम डोळ्यावर होत असतात. विशेषतः मधुमेह व्याधी जितकी अधिक वर्षे असतो. तसा त्याचा डोळ्यावर परिणाम होण्याची शक्यता वाढते. (मधुमेह नियंत्रणात असला तरीही ) प्राथमिक अवस्थेत प्रत्यक्ष नजरेवर परिणाम दिसत नाही. परंतु मागील पडद्यावर बदल घडत असतात. अचानक दृष्टी कमी झाल्यानंतरच रुग्णांच्या हे लक्षात येते. अशा वेळी फार उशीर झालेला असतो व ही गेलेली दृष्टी परत आणणेही शक्य नसते. त्यासाठी मधुमेहाच्या रूग्णाने वर्षातून किमान १ वेळा नेत्ररोगतज्ञांकडून बाहुली मोठी करून मागच्या पडद्याची तपासणी करून घेणे अत्यावश्यक आहे, जेणेकरून नंतर तपासणी करून घेणे अत्यावश्यक आहे , जेणेकरून नंतर पश्चात्तापाची वेळ येणार नाही.

काचबिंदू (Glaucoma) या आजारातही बरेचदा दृष्टी खूप कमी होईपर्यंत लक्षात येत नाही. डोकेदुखी या सामान्य लक्षणाकडे दुर्लक्ष न करता चाळीशीनंतर इतर तपासण्यांबरोबरच डोळ्यांचीही नियमित तपासणी करून घ्यावी .

### व्यसने :-

दारू, तंबाखू यांच्या सेवनामुळे डोळ्यांवर हानीकारक परिणाम होतो. रोग प्रतिकारशक्ती कमी होणे, जीवनसत्त्व न्यूनता, Toxic amblyopia असे परिणाम होऊन दृष्टीक्षीणता येऊ शकते. दृष्टीपटलावर (Retina) घातक परिणाम होऊ शकतात.

### वयपरत्वे डोळ्याचे आरोग्यावर होणारे परिणाम -

चाळीशीनंतर डोळ्यातील स्नायूंमध्ये दौर्बल्य आल्यामुळे जवळच्या कामासाठी चष्मा वापरावा लागतो. बदलत्या जीवनशैलीमुळ चाळीशीचा नंबर हल्ली तिसीतच येताना आढळतो. तसेच डोळ्याच्या बुबुळाभोवती पांढरे वर्तुळ निर्माण होणे, मोतीबिंदू दृष्टीपटलावर होणाऱ्या बदलांमुळे दृष्टी अधू होणे (Senile Macular degeneration ) असे व्याधी वयपरत्वे उद्भवताना आढळतात. हे पूर्णपणे टाळणे शक्य नसले तरी आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, ऋतूचर्या यांचे पालन करून, रसायन चिकित्सेचा वापर करून या लक्षणांची तीव्रता कमी करणे शक्य होते.

### डोळ्यांना जंतुसंसर्ग करणारी कारणे :-

धूळ, धूर, प्रदुषण यामुळे डोळ्यांना जंतुसंसर्ग, अॅलर्जी होऊ शकते. हल्लीच्या काळातील वाढते प्रदुषण बघता डोळ्यांना goggles वापरून आपण त्यांचे आरोग्य जपू शकतो.

कोणतेही Eye drops उघडल्यानंतर १ महिन्यानंतर वापरणे हे नेत्ररोगांना आमंत्रण देणारे ठरू शकते . त्यामुळे वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय कोणतीही औषधे डोळ्यात घालणे, सल्ल्याशिवाय दीर्घकाळ औषधे वापरत राहणे, अस्वच्छता, डोळ्यात गेलेले बाह्यकण (Foreign body ) काढण्यासाठी जीभेने गदळ काढण्यासारखे गावात चालणारे गावठी उपचार या सर्व गोष्टीमुळे डोळ्यात जंतुसंसर्ग होऊन नजरेवर बेतू शकते.

### ‘असेल दृष्टी तर दिसेल सृष्टी’

ईश्वरनिर्मित सुंदर सृष्टीचा अनुभव घेण्यासाठी निसर्गदत्त डोळ्यांचे आरोग्य बिघडवणारी बरीचशी कारणे टाळणे हे आपल्याच हातात आहे.

\*\*\*\*\*

# डोळ्यासंदर्भातील विविध तपासण्या

डॉ. वीरकर चंदना  
मो. : 9822199107

डोळे हे मनाचा आरसा असतो असे साहित्यात म्हटले जाते. वास्तवातही डोळे हे केवळ मनाचाच नाही तर शरीराचाही आरसा असतो. असे आढळून येते. डोळ्यांच्या तपासणीतून रक्तक्षय, कावीळ, मधुमेह, उच्च रक्तदाब इतकेच नाही तर मेंदू व मज्जावह संस्थेच्या काही आजारांबाबतही माहिती मिळू शकते.

आज विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे नेत्ररोगविज्ञानशाखाही दिवसेंदिवस प्रगत होत चालली आहे . विविध यंत्र, उपकरणांच्या साहाय्याने डोळ्यांच्या विविध तपासण्या करून डोळ्यांच्याच नव्हे तर पूर्ण शरीरव्यापी व्याधींबाबतही माहिती मिळविणे आता शक्य होत आहे.

डोळ्यासंदर्भातील काही सामान्य तपासण्या :-

- १) स्नेलन चार्ट - नेत्ररोगतज्ञांकडे स्नेलनच्या तक्त्यावरील अक्षरे वाचायला सांगून दृष्टी योग्य आहे किंवा नाही हे बघितले जाते.
- २) ऑटोरेफ्रॅक्टोमीटर - सर्वसामान्यतः ज्याला Computerised eye Testing म्हणतात, ते हे उपकरण, याद्वारे चष्म्याच्या नंबरचा अंदाज मिळतो.
- ३) स्लीट लॅप मायक्रोस्कोप - याच्या साहाय्याने तुमच्या डोळ्याची बारकाईने तपासणी करून बुबुळ, बाहुली यांचे आजार, मोतीबिंदू इ. नेत्रविकारांची माहिती होते.
- ४) ऑफ्थॅलमोस्कोपी - याद्वारे दृष्टीपटलाची ( Retina) तपासणी करतात. अधिक चांगल्या पध्दतीने तपासणी होण्यासाठी गरज वाटली तर डोळ्यात बाहुली मोठी करण्याचे थेंब सोडून २०-२५ मिनिटांनी तपासणी करतात. या तपासणीतून डायबेटीस, रक्तदाब इ. रोगांचा डोळ्यावर होत असणारा परिणाम दिसू शकतो. मेंदूचे काही आजार डोक्यातील वाढलेला दाब, नसांची सूज या गोष्टी सुध्दा तपासणीतून कळू शकतात. पडद्याच्या आजारांचे निदान (Retinal Pathology ) या तपासणीतून होते.
- ५) टोनोंमेट्री - टोनोंमीटर नावाच्या उपकरणाने डोळ्यांचा दाब बघितला जातो. काचबिंदू (Glaucoma ) चे निदान या तपासणीद्वारे करता येते.
- ६) फ्युरोसिन स्टेन - फ्युरोसिन या रंग द्रव्याची पट्टी वापरून बुबुळात लहानशा जखमा लगेच लक्षात येतात.
- ७) सॅक सिरिंजिंग - अश्रुवाहिनी नलिकेतील अडथळा (उदा. लासरू विकारात) शोधण्यासाठी ही तपासणी करतात.
- ८) इशियारा चार्ट - रंगीत ठिपक्यांनी आकडे लिहिलेल्या या पुस्तिकेच्या साहाय्याने रंगांधळेपणाचे निदान करतात.

सर्वसामान्य नेत्रतपासणीमध्ये या सर्व उपकरणांद्वारे नेत्रतपासणी केली जाते. त्या व्यतिरिक्त काही विशिष्ट कारणांसाठी खालील काही विशेष तपासण्या केल्या जातात -

- १) **पेरिमेट्री** - याद्वारे दृष्टीचा अवाका (दृष्टीक्षेत्रमापन) बघितला जातो. काही ठराविक भागातील नजरेवर झालेला परिणाम याद्वारे कळू शकतो. काचबिंदू, पडद्याचे काही आजार यासाठी ही तपासणी केली जाते.
- २) **केरॅटोमेट्री** - याद्वारे डोळ्यातील कॉर्निया या काचेसारख्या भागाची वक्रता मोजली जाते. Contact lens साठी, डोळ्यात बसविण्याच्या कृत्रिम भिंगाचे माप काढण्यासाठी, काही दृष्टीविकार, कॉर्निया वक्रता असमान असणे (Astigmatism) यासाठी ही तपासणी करतात.
- ३) **A - Scan** - मोतीबिंदू शस्त्रकर्मासाठी डोळ्यात बसविण्याच्या भिंगाचे माप काढण्यासाठी ही तपासणी करतात.
- ४) **B- Scan** - (डोळ्याची सोनोग्राफी) डोळ्याच्या आत गेलेले पदार्थ (Foreign Body), दृष्टीपटल दृष्टीपटल सरकणे डोळ्यातील रक्तस्राव, डोळ्यांचे ट्युमर, यांच्या निदानार्थ ही तपासणी करतात.
- ५) **पॅकीमेट्री** - कॉर्नियाची जाडी मोजण्यासाठी कॉर्नियाच्या ऑपरेशनपूर्वी ही तपासणी केली जाते.
- ६) **कॉर्निअल टोपोग्राफी** - चष्माचा नंबर कमी करण्याच्या शस्त्रकर्मापूर्वी ही तपासणी करावी लागते.
- ७) **C-गोनिओस्कोपी** - काचबिंदू व्याधी, डोळ्याच्या आतील काही जखमा, ट्युमर्स यांच्या निदानासाठी ही तपासणी करतात.
- ८) **फ्युरोसीन अँजिओग्राफी** - शिरेत इंजेक्शनद्वारे विशिष्ट रंगद्रव्य प्रविष्ट करून मागील पडद्याचे परीक्षण करून फोटोग्राफ्स घेतले जातात. दृष्टीपटलाचे आजार (Retina), दृष्टीनाडीचे विकार, रक्तवाहिन्यांचे आजार, डायबेटीस, डोळ्यातील रक्तस्राव अशा अनेक गोष्टींचे निदान या तपासणीतून होते.
- ९) **ओ. सी. टी** - (Optical Coherence tomography) हल्ली नव्यानेच शोध लागलेल्या या तंत्राच्या साहाय्याने दृष्टीपटलाची सूक्ष्मातिसूक्ष्म तपासणी होऊन त्याचे फोटो मिळू शकतात. दृष्टीपटल व दृष्टीनाडी यांच्या विकारांबद्दल याद्वारे दृश्य स्वरूपात माहिती मिळते.
- १०) **E RG (Electroretinogram)** - पडद्याचे अनुवंशिक आजार, colour blindness, night blindness (रातांधळेपणा), डिसलेक्सिआ यांच्या निदानासाठी.
- ११) **EOG Electrooculogram** - वरील तपासणीत न समजणाऱ्या Macula या दृष्टीपटलाच्या भागाच्या काही आजारात निदानार्थ
- १२) **VER Visual evoked response** - बाळांच्या नजरेतील दोष तपासण्यासाठी, दृष्टीपटल, दृष्टीनाडी, दृष्टीक्षेत्रविकृती यांच्या आजारांच्या निदानासाठी.
- १३) **CT. Scan** - डोळ्याची खोबणी, मेंदू, डोळ्याची नस यांचे ट्युमर्स, डोळ्यांचे स्नायू, डोळ्याच्या इजा याची माहिती मिळण्यासाठी
- १४) **MRI - (Magnetic Resonance Imaging)** - डोळ्यासंदर्भातील मृदू पेशी, रक्तस्राव यांची माहिती यातून मिळते.

\*\*\*\*\*

# डोळ्यांचे आजार व आयुर्वेदिक औषधी

डॉ.अनुजा चव्हाण  
मो.: 8888419860

डॉ.मीनल लाड  
मो.: 9022339569

आयुर्वेदिक संहितांमध्ये डोळ्यांच्या विकारांवरती व एकूणच डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम रहावे, याकरीता अनेक औषधी द्रव्यांचा उल्लेख आहे.

चरकाचार्यांनी 'जेष्ठमध' हे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी श्रेष्ठ औषधी द्रव्य सांगितले आहे. जेष्ठमध हे उत्तम रसायन आहे. याबरोबरच 'त्रिफळा' चाही उल्लेख डोळ्यांच्या विकारांसाठी श्रेष्ठ औषध असा आहे. त्रिफळा म्हणजेच हिरडा, आवळा व बेहडा या तीन फळांचा एकत्रित योग डोळ्यांच्या स्वास्थ्याकरीता व विकारांवरती त्रिफळाचा नित्य वापर करावा. पोटातून घेण्याकरीता तसेच अंजन म्हणजेच डोळ्यांत घालण्यासाठी देखील त्रिफळा वापरावे.

त्रिफळामधील **हिरड्याचा** विशेषकरून **चक्षुष्य** असा संदर्भ आहे. ग्रंथांमध्ये सांगितलेल्या हिरड्याच्या सात प्रकारांपैकी 'अभया' हा विशेषतः डोळ्यांसाठी हितकर सांगितला आहे. सध्या बाजारात मिळणारा 'सुरवारी हिरडा' हा या ठिकाणी वापरण्यास योग्य आहे याचाही पोटातून व अंजनाकरीता उपयोग करावा. आवळ्याचा सौंदर्य व उत्तम स्वास्थ्याकरीता उपयोग सर्वश्रुत आहेत. परंतु डोळ्यांकरीताही आवळा हे उत्तम द्रव्य आहे. आधुनिक शास्त्रानुसार आवळ्यामध्ये. भरपूर व्हिटामिन 'सी' व तसेच इतर पोषक द्रव्ये असतात.

याचबरोबर मनुका, धने, चंदन, ताजा मुळा, पडवळ, कारले, डाळिंब, खडीसाखर, मूग यांचा डोळ्यांच्या स्वास्थ्याकरीता आहारामध्ये समावेश करावा. तसेच साध्या मिठाऐवजी 'सैंधव' वापरावे. अतिप्रमाणात मीठाचा वापर हा डोळ्यांस अपायकारक आहे. सैंधव हे डोळ्यांसाठी हितकारक आहे. डोळ्यांकरीता औषध घेताना ते दूध, तूप व मध यांच्या सोबत घ्यावे. दूध व तूप हे एकूण आरोग्याकरीता हितावह आहेतच, तसेच डोळ्यांकरीता विशेष उपयुक्त आहेत. डोळे आले असताना दुधात भिजवलेल्या पट्ट्या डोळ्यांवर ठेवण्याचा प्रघात आहेत. यासाठी शेळीचे दूध विशेषकरून उपयुक्त आहे. त्याचप्रमाणे दारूहळद व शेळीच्या दूधापासून बनवलेले 'रसांजन' हे औषध डोळ्यांच्या रोगांवरती अतिशय उपयुक्त आहे.

सध्याच्या काळात आढळणाऱ्या डोळ्यांच्या तक्रारी म्हणजे डोळ्यांवरती ताण येणे, डोळ्यांतून पाणी येणे, डोळे लाल होणे वगैरे. यामध्ये त्रिफळाच्या काढ्याने डोळे धुणे, डोळ्यांवरती त्रिफळा काढ्याचे थेंब सोडणे या उपायांनी फरक पडतो. तसेच मधाचे थेंब डोळ्यांमध्ये सोडणे, हेही उपकारक असते. उन्हामध्ये फिरल्याने वगैरे डोळे लाल होत असल्यास डोळ्यांवर गुलाबपाणी किंवा जेष्ठमध दुधामध्ये उकळवून ते थंड करून गाळून घेऊन त्याच्या घड्या डोळ्यांवर ठेवाव्यात.

\*\*\*\*\*

# दारुहरिद्रा

डॉ. इला भोर  
मो.: 9423211009



# डोळ्यांचे आजार व आयुर्वेदिय चिकित्सा

डॉ. माधवी जगताप  
मो.: 9970163392

आयुर्वेद हे अतिप्राचीन वैद्यकशास्त्र आहे व ते परंपरेने आजपर्यंत टिकून राहिले आहे नेत्र, कर्ण, नासा, जीभ व त्वचा या पाच ज्ञानेंद्रियांच्या द्वारे बाह्य विषयांचे ज्ञान शरीरस्थ मनाला करून दिले जाते.

ज्याच्याद्वारे आपणांस सर्व सृष्टीचे, दर्शन अवलोकन करता येते, “मनाचा आरसा ” असे ज्याचे सार्थ वर्णन आहे, ते महत्वाचे ज्ञानेंद्रिय म्हणजे - नेत्र / चक्षु - डोळे होय. डोळ्यांचे रक्षण करणे हे महत्त्वांचे काम आहे. कारण दृष्टीचा जर नाश झाला तर एका - क्षणांत विविध रुपात्मक सर्व जगत् तमोमय व एकरूप होऊन जाते . म्हणूनच आयुर्वेद शास्त्रकारांनी म्हटलेच आहे

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यैः यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।

व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रिन्दिवानां पूसांमंधानां विदयमानेऽपि वित्ते ॥

- वाग्भट उत्तरतंत्र १३/९६,९७

जोपर्यंत जिवाची पर्वा आहे तोपर्यंत मनुष्यांनी सदोदीत डोळ्यांच्या रक्षणाविषयी यत्न करावा, कारण आंधळ्या मनुष्यास दिवस व रात्र हे दोन्ही सारखेच असतात व अशा मनुष्याजवळ पुष्कळ पैसा असला तरी हे जग व्यर्थ आहे. म्हणून डोळ्यांचे रक्षण करण्याचे नेहमी प्रयत्न करावेत.

**डोळ्यांचे आजार - सामान्य कारणे : -**

**१) असात्म्य - इन्द्रियार्थसंयोग -**

डोळ्यांच्या आजारांची कारणे माहित असतील तर ती टाळण्यासाठीचे प्रयत्न करता येऊ शकतात. म्हणून ही कारणे माहित असणे आवश्यक असते. यामध्ये महत्त्वाचे कारण म्हणजे डोळ्यांचा अतिप्रमाणात, चुकीचा अथवा मूळीच वापर न करणे हे महत्त्वाचे कारण आहे . यालाच असात्म्य (चुकीचा/ अति/ कमी ) इन्द्रियार्थ (नेत्रविषय - रूप- पाहणे) संयोग म्हणतात.

## चक्षुरिन्द्रिय (डोळे)

### अतियोग

अत्याधिक चमकणाऱ्या  
दृश्याकडे खूप वेळ पाहत  
राहणे उदा. सूर्य, अग्नि .

### हीन /अयोग

कधीच न पाहणे/कमी पाहणे  
कमी प्रकाशात काम करणे  
अंधरात वाचणे

### मिथ्यायोग

बीभत्स, अश्लील, भयानक, अद्भूत  
वित्रासन दृश्ये (शीघ्र भय उत्पन्न  
करणारी दृश्य) पाहणे  
अधिक जवळून/अधिक लांबून  
पाहणे



## २) इतर कारणे -

- उन्हामध्ये हिंडून आल्यावर वा आग्निसमीप काम केल्यावर लगेच पोहणे,
- दूरच्या वा अतिसूक्ष्म वस्तू पाहणे,
- दिवसा झोपणे,
- वरचेवर रागावणे वा शोक करणे तसेच शरीरास क्लेश होतील अशा गोष्टी वारंवार करणे,
- अतिप्रमाणात आंबट पदार्थ, कुळीथ, उडिद , द्रव पदार्थ, मद्यपान इत्यादिंचे सेवन करणे
- रात्रीचे शिळे अन्न खाणे
- वेगधारण-मल (शौच), मूत्र, वात (अधोवात गॅस) सर्दी, व अश्रू यांचा वेग आला असता त्यांचा रोध करणे,
- धूळ, धूर डोळ्यात जाणे
- डोळा गरम वस्तूने शेकणे
- वमनाचा अतियोग
- डोक्यावर , डोळ्यावर आघात होणे
- ऋतुचर्येचे (ऋतूनुसार आचरणाचे, आहार विहाराचे नियम, ऋतूनुसार शोधन कार्ये ) योग्य तऱ्हेने पालन न करणे ही नेत्ररोगांची विविध कारणे आहेत.

**\* अश्रूंचा वेग अडवणे -** मनुष्यमात्राला होणारे बहुतेक सर्व रोग वेगांचा (उत्सर्जनाच्या नैसर्गिक प्रवृत्ति ) अवरोध अथवा त्यांचे मुद्दाम प्रवर्तन केल्यानेच होतात; हे जाणूनच आयुर्वेद शास्त्रकारांनी वेगांचे प्रकार, अवरोध वा प्रवर्तन केल्याने होणारे उपद्रव आणि त्या उपद्रवाचे शमन करण्यासाठी उपयांचे सविस्तर वर्णन केलेले आहेत.

बाष्पावरोध म्हणजेच डोळ्यांतून होणारा प्रासंगिक अश्रूपात होऊ न दिल्यास पडसे, डोळ्यांचे विविध विकार, शिरोरोग, हृद्रोग, मन्यास्तंभ (मान जखडणे) अरूचि (चव न लागणे), चक्कर येणे आदि विकार होऊ शकतात. आनंद व शोकजन्य अश्रूंना अडविल्याने शिरस्थ तर्पक (पोषक) कफाची दुष्टी झाल्याने त्यामुळे हे विकार होतात . दृष्टी ही तेजोमय असल्याने तिच्यावरही याचा परिणाम होतो.

यावर झोप घेणे, मनोरंजक गप्पा- गोष्टींत वेळ घालवणे आदि उपाय शास्त्रानुसार वैद्य सल्ल्याने करणे इष्ट असते.

### **\* डोळ्याचे आजार - सामान्य लक्षणे**

- डोळ्यांतून सारखे पाणी वाहणे
- डोळे गढूळ दिसणे
- डोळे लाल होणे (डोळ्यांच्या ठिकाणी अल्प प्रमाणात सूज येणे)
- प्रकाश सहन न होणे

- डोळे दुखणे
- डोळे जड वाटणे, खाज सुटणे
- डोळे जळजळणे ,
- पापणीच्या ठिकाणी टोचल्याप्रमाणे वेदना होणे
- डोळ्यातून घाण जास्त प्रमाणात येणे
- नेत्रेंद्रियाच्या (दिसणे) कर्मात विकृती उत्पन्न होणे, पाहताना त्रास होणे
- पापण्या उघडताना वा बंद करताना त्रास होणे.

आदी लक्षणे पाहताच नेत्राला दोषांनी आक्रान्त केले आहे असे समजावे. ह्या अवस्थेत नेत्रावर ताबडतोब चिकित्सा करावी. अन्यथा नेत्ररोग बरे होऊ शकत नाहीत.

### डोळ्यांचे विविध आजार :-

नेत्राच्या उपांगांनुसार डोळ्यांचे विविध विकार हातात. तसेच सार्वदेहिक आजारांचा परिणाम म्हणूनही डोळ्यांत व्याधि उत्पन्न होऊ शकतात.

#### नेत्र -उपांग

#### आजार - उदाहरणे

पापण्यांचे केस

पक्ष्मशात-पापण्यांचे केस गळणे

पक्ष्मकोप - पापण्यांचे केस रूक्ष, खरखरीत, आत वळलेले .

वर्त्म (पापणी)

अंजननामिका (रांजणवाडी), पोथकी (खुपऱ्या होणे)

पांढरे बुबूळ (शुक्लमंडल)

(लाल होणे) सिराजाल, अर्म (मांसवृद्धि होणे)

काळे बुबूळ (कृष्णमंडल)

मोतीबिंदू (लिंगनाश), तिमिर (दिसण्यातील विकृती), नकुलांध्य (रातांधळेपणा)

नेत्र -सर्वनेत्रगत

डोळे येणे (अभिष्यंद), (नेत्रगोलकातील दाब वाढणे), डोळ्यास सूज येणे

### डोळ्यांचे आजार - आयुर्वेदिय चिकित्सा

#### १) निदान परिवर्जन व नेत्राचेबल वाढवणे/ नेत्र स्वास्थ्य टिकवणे :-

- नेत्ररोगांना उत्पन्न करणाऱ्या सर्व कारणांचा त्याग करणे आवश्यक असते.
- नेत्रस्वास्थ्यरक्षण - स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् व आतुरस्य विकार प्रशमनं हे आयुर्वेदाचे मुख्य उद्दीष्ट आहे. त्यामुळे डोळ्यांचे आजार होऊच नयेत यासाठी रोजच्या दिनक्रमात ग्रंथकारांनी डोळ्यांचे आरोग्य टिकवण्यासाठी, बल वाढविण्यासाठी विविध उपाय वर्णन केले आहेत.
- डोळ्यांच्या स्वास्थ्यासाठी मुख व दंतधावनानंतर दररोज डोळ्यात सुरमा (काजळ) घालावे
- डोळे हे तेजोमय असल्याने त्यांना कफापासून अपाय होण्याचा संभव असतो. तो होऊ नये, संचित कफाचा स्राव व्हावा यासाठी दर ७ व्या दिवशी त्यात रसांजन घालावे. (वैद्यांच्या सल्ल्याने)

- अंजनाच्या नियमित वापरामुळे डोळ्यांचे स्नायू , पापण्या, अश्रुग्रंथी, पापण्याचे केस आदि उपागे दृढ व कार्यक्षम राहतात. सर्व नेत्रास पोषण मिळते व त्यामुळे प्रतिकार क्षमता वाढते.
- डोळ्यांचे रक्षण करणे महत्वाचे काम आहे त्यासाठी संतर्पण, स्निग्ध व शीत उपचार नेहमी करावेत .
- सोने तुपात घासून त्याचे अंजन करावे
- पायांना रोज अभ्यंग करावा. ते डोळ्यास हितकर असते. रात्री पायाच्या तळव्यांना तेल किंवा तूप चोळावे
- नेहमी पादत्राणे वापरावीत, विशेषतः चामड्याची वापरणे डोळ्यांसाठी इष्ट असते.
- हिरवळीवर अनवाणी चालणे, पायांवर शीत उपचार केल्याने त्यातील उष्णता जाऊन डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते.

### ३) चिकित्सा :-

नेत्र रुग्णांची सखोल परीक्षा करून व्याधिविनिश्चय झाल्यावर योग्य औषधोपचार, शस्त्रकर्म केल्यास आजार बरा होतो. व्याधी जेवढा नवीन, सुरवातीलाच जर वैद्यांकडे दाखविला गेला, तितके तो व्याधी लवकर बरा होण्याच्या शक्यता अधिक असते.

### डोळ्यांच्या विकारात चिकित्सा दोन प्रकारे केली जाते -

स्थानिक व सार्वदेहिक

डोळ्यांच्या रोगांत सार्वदेहिक दोषांबरोबरच स्थानिक दोषांचीही चिकित्सा करणे आवश्यक असते.

सार्वदेहिक - शोधन (पंचकर्म) वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य, धूमपान, शिरोबस्ति, रक्तमोक्षण इ.

शमनचिकित्सा - दोषानुरूप आभ्यन्तर चिकित्सा

### स्थानीय चिकित्सा -

- १) यासाठी विभिन्न औषधांची निर्मिती केली आहे. हे आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य आहे. यांत (डोळ्यांत थेंब सोडणे) , आश्चोतन, सेक (डोळ्यांवर धारा सोडणे), तर्पण (डोळ्यांवर द्रवद्रव्य धारण करणे), अंजन (सुरमा), बिडालक (डोळ्यांवर लेप लावणे) आदि उपक्रमांचा समावेश होतो.
- २) विशेष चिकित्सा - शस्त्रकर्म (उदा. मोतीबिंदू रोगात)
- ३) शीत उष्ण उपचार
- ४) स्थानिक रक्तमोक्षण

### \* चाळीशीतील दृष्टीमांदयता (Presbyopia) -

यामध्ये चाक्षुष्य, बल्य अशी आभ्यन्तर (नेत्रासहितकर) औषधे वापरावीत. तसेच सप्तामृत लोहवटी/नयनामृतवटी शतावरी आदी औषधेही हितकर असतात.

नेत्ररोगांत उपयुक्त काही औषधी व योग -

अगरू, अजमोदा, दारूहरिद्रा, अपराजिता, अपामार्ग , आवळा, एरंड, कर्पूर, करवीर, कुमारी, कृष्णजीरका जीरक, मुस्ता, लोध्र, सारिवा, शतावरी, शिग्रू , शिरिष, हरितकी, निम्ब, निर्गुण्डी, बिल्व, भृंगराज, यष्टिमधु

\*\*\*\*\*

# नेत्ररोग व पंचकर्म

डॉ. पौर्णिमा डावरे  
मो. : 9762561699

डोळे व दृष्टी ही परमेश्वराने मानवाला दिलेली अनमोल देणगी ! पंचज्ञानेंद्रियांपैकी एक महत्त्वाचे इंद्रिय म्हणजे डोळे. बदलत्या जीवनशैलीचा परिणाम, आहार विहार, स्वच्छता, पुरेशी झोप, विश्रांती, व्यायाम, ताण, मनःशांती, वेगविधारण, अतिप्रमाणात T.V. पाहणे, सततचा Computer चा वापर या सारख्या अनेक गोष्टींचा डोळ्यांचा आरोग्याशी संबंध आहे.

आयुर्वेदिय चिकित्सेतील पंचकर्मांच्या सहाय्याने डोळ्यांच्या रोगांवर यशस्वीपणे उपचार करता येतात, मात्र ते वैद्यांच्या सल्ल्याने व त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे. जशी स्थानिक विकृती निवारण्यासाठीच स्थानिक पंचकर्म करावयाचे असले तरी यात प्रत्यक्ष डोळा या नाजूक अवयवाशी संबंध येत असल्याने अत्यंत कुशलपूर्वक हे कर्म केले जाणे महत्त्वाचे.

## डोळ्यांवर केल्या जाणाऱ्या पंचकर्मांतील काही उपक्रमांची माहिती पुढील प्रमाणे :-

**१) तर्पण** -डोळ्यांना तृप्ती प्राप्त करून देणे म्हणजे तर्पण. डोळ्यांच्या भोवती उडदाच्या पीठाचे पाळे करून डोळे बंद (पापणी मिटलेल्या) अवस्थेत पाळीच्या कडेने कोमट केलेले औषधी तूप सोडणे, पापणी पूर्ण बुडल्यावर हळूहळू पापण्याची उघडझाप करणे.

**यांचा उपयोग** - पाणी येणे, डोळे दुखणे, खुपणे, कोरडे होणे, डोळे स्थिर होणे, डोळ्यांतील आवश्यक असणारा ओलावा नष्ट होणे, पापण्यांचे केस गळणे, दृष्टी अधू होणे, पापण्यांची उघडझाप करताना त्रास होणे इ. रोगांत करतात. याचा उपयोगाने प्रकाशात कोणत्याही त्रासाशिवाय जाता येते, डोळे स्वच्छ होतात, हलकेपणा येतो, हलचाली विनासायास होतात.

**२) पुटपाक** -तर्पणानंतर डोळे म्लान होतात, डोळ्यांना थकवा येतो म्हणून दृष्टीला बल प्राप्त व्हावे म्हणून पुटपाक करतात.

तर्पणाप्रमाणेच यात संपूर्ण डोळा बुडेल इतक्या प्रमाणात विशिष्ट पध्दतीने औषधी वनस्पतींचा रस काढून डोळ्यात टाकतात.

**३) आश्चोतन** :-डोळे उघडे ठेवून २ अंगुल अंतरावरून दूध, औषधी काढा, स्वरस इ. थेंब डोळ्यात सोडणे म्हणजे आश्चोतन. व्याधिनुसार ८/१०/१२ थेंब सोडतात उदा.

१) डोळे येणे (Conjunctiuitis) - त्रिफळा काढा

२) डोळे लाल होणे - दूध

**४) सेक** - डोळे मिटलेल्या स्थितीत असताना (औषधी) द्रावांची धार डोक्यावर विशिष्ट काळ सोडणे, गुणकर्मानुसार विविध प्रयोजनार्थ याचा उपयोग केला जातो.

५) **अंजन** –काजळ लावल्याप्रमाणे औषधे डोळ्याला लावणे. स्वस्थ तसेच डोळ्यांच्या व्याधित अंजन कर्माला अतिशय महत्त्व आहे.

डोळ्यांना स्वस्थ व निरोगी ठेवण्याकरिता स्वस्थ व्यक्तने ५ किंवा ८ दिवसांनी किंवा आठवड्यातून एकदा रसांजन वापरावे. याने डोळ्यांचे तेज वाढून डोळे ऊन व हवा सहन करू शकतात. डोळ्यांच्या आजारावर, अपेक्षित कार्यानुसार वेगवेगळ्या औषधी द्रव्यांचा उपयोग केला जातो.

**उदा.** चंद्रोदयवर्ती – Cataract, डोळ्यात मांसल वृद्धी, रातांधळेपणा. करंजवर्ती– डोळ्यात फुल पडणे.

६) **बिडालक** –डोळ्याच्या पापण्या मिटून पापणीचे केस सोडून बाकीच्या भागाला औषधी द्रव्याचा लेप लावणे. याने वेदना, सूज, दाह, लाली इ. लक्षणे नष्ट होतात.

सर्व प्रकारच्या नेत्ररोगांवर जेष्ठमध गैरीक, सैंधव, दारूहरिद्रा, रसांजन, यांचा लेप लावतात.

७) **पिंडी** –औषधी द्रव्यांची (कल्क) पेस्ट करून डोळ्यावर ठेवून पट्टी बांधणे , व ती ४ –५ तास ठेवणे. अधिक काळ कार्य व्हावे ही अपेक्षा असते.

याचप्रमाणे काही पंचकर्म प्रत्यक्ष डोळ्यावर केली नाहीत तरी त्यांचा उपयोग डोळ्यांच्या रोगांवर होतो, ती पुढील प्रमाणे .

१) **पाद अभ्यंग** –तळपायांना तेल लावणे – आयुर्वेद विचारसरणीनुसार तळव्यांचा व डोळ्यांचा संबंध आहे. सततची पायाच्या संपर्कातील उष्णता कालांतराने डोळ्यावरही परिणाम करते.तळपायांना तेल लावून घासल्याने उष्णता कमी होते व डोळ्यांना गारवा प्राप्त होतो. ताण कमी होतो, दृष्टीची शक्ति वाढते.

२) **शिरोऽभ्यंग** – तेल कोमट करून हळूवार हाताने डोक्यात जिरवणे, मालिश करणे. शिर (डोके) हे सर्व इंद्रियांचे प्रधान स्थान सांगितले आहे. तेलाच्या मालिशने वाताचे शमन होते व इंद्रियांचे तर्पण होते.

३) **स्वेदन** –डोळ्यांना स्वेदन करू नये असे असेल तरी काही डोळ्यांच्या रोगांवर स्वेदन मृदू प्रमाणात केले जाते . पापण्यांवर अल्प प्रमाणात सहन होईल इतपत औषधी काढ्याने किंवा कापड काढ्यात बुडवून स्वेदन करावे, यातील उष्णतेने बाह्य बाजूस स्वेदन होते.

**उदा.** रांजणवाडी किंवा डोळ्याला मार लागून दुखत असल्यास कापड तोंडातील गरम हवेने गरम करून शेक देतात त्याने वेदना कमी होतात.

४) **शोधन चिकित्सा** – शरीरात जर Toxins अधिक प्रमाणात वाढून त्याने डोळ्यांचे व्याधि उत्पन्न होत असतील तर अशा अवस्थेत दोषाना शरीराबाहेर काढले जाते त्यालाच शोधन चिकित्सा म्हणतात. पंचकर्मातील वमन (उलटी करणे) विरेचन (औषधे देऊन दोन अधोमार्गाने बाहेर काढणे) सिरावेध. बस्ति आदि शोधन उपचार करतात, ग्रंथात डोळ्यांचे आरोग्य चांगले रहावे व दृष्टीस बल प्राप्त व्हावे म्हणून चक्षुष्य बस्तिचा उल्लेख केला आहे.

आपले आयुष्य डोळ्यांवरच अवलंबून असते, सध्या पैसा जरी सर्वांचे सर्वस्व असले तरी ज्यांच्या कडे पैसा असून दृष्टी नाही त्याला सर्व काही व्यर्थ आहे. म्हणून डोळ्यांची काळजी घेणे हेच इष्ट .

\*\*\*\*\*

# मोतीबिंदूविषयी सर्व काही

डॉ. चंदना वीरकर  
मो. : 9822199107

## मोतीबिंदू म्हणजे काय ?

आपल्या डोळ्यात बाहेरून येणारे प्रकाशकिरण डोळ्याच्या पडद्यावर एकवटून पडावेत यासाठी एक बहिर्वक्र पारदर्शक भिंग असते. वृद्धावस्थेत किंवा अन्य काही कारणामुळे हे पारदर्शक भिंग पांढुरके होऊन अपारदर्शक होऊ लागते. यालाच आपण मोतीबिंदू सुरू झाला असे म्हणतो.

## मोतीबिंदू कोणाला होतो ?

- \* भारत विषुववृत्ताच्या जवळ असल्याने येथे तीव्र सूर्यप्रकाश असतो. त्यामुळे पाश्चात्य शीत हवामानातील देशांपेक्षा येथे मोतीबिंदू तुलनेने कमी वयात व अधिक प्रमाणात आढळतो.
- \* वयाची सत्तरी ओलांडलेल्या जवळजवळ ९९% लोकांमध्ये थोड्याफार प्रमाणात मोतीबिंदू आढळतोच. उतार वयात दृष्टी कमी होणाऱ्या विकारात मोतीबिंदूचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. थोडक्यात वयपरत्वे होणारा हा निसर्गनिर्मित विकार म्हणता येईल .
- \* डोळ्याला मार लागणे, जन्मजात विकृती , स्टेरॉईडसारख्या औषधांचा वारंवार वापर, मधुमेह, डोळ्यांचा मोठा नंबर असणे या कारणामुळे हा विकार कमी वयातही आढळून येतो.

## मोतीबिंदूची लक्षणे -

- \* सुरुवातीला अशा रुग्णांना चाळीशीचा चष्मा काढूनही वाचता येऊ लागते (त्यामुळे रुग्णांना आपली नजर सुधारली असे वाटू शकते) मात्र दूरचे पाहताना धुक्यातून बघितल्यासारखे वाटते. दूरच्या माणसांचे चेहरे न ओळखता येणे, रात्री वाहन चालवणे त्रासदायक वाटणे, वस्तू एकाऐवजी अनेक दिसणे अशी आरंभी लक्षणे दिसतात.
- \* मोतीबिंदू जसा वाढतो तशी नजर कमी होत जाते व पुढे तर डोळ्यापुढची बोटेही ओळखेनाशी होतात.
- \* थोडक्यात मोतीबिंदूत नजर हळूहळू कमी होणे हेच लक्षण असते. त्यात कोणत्याही प्रकारचे दुखणे, खुपणे नसल्यामुळे बरेचदा त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते.

## मोतीबिंदूवरील उपाय काय ?

मोतीबिंदू अगदी सुरुवातीच्या अवस्थेत लक्षात आला तरी कोणत्याही औषधांनी तो विरघळवता येत नाही. निदान झाल्यापासून नजर बऱ्यापैकी कमी होइपर्यंतचा अवधी ६ महिन्यांपासून ते १०/१२ वर्षे इतकाही असू शकतो. सुरुवातीला चष्म्याच्या नंबरमध्ये बदल करून दृष्टी काही प्रमाणात सुधारता येते.

परंतु मोतीबिंदूसाठी सध्यातरी खात्रीशीर मार्ग म्हणजे शस्त्रक्रिया हाच आहे.

## शस्त्रक्रिया केव्हा करायची ?

पूर्वीसारखे, हल्ली मोतीबिंदू पूर्ण पिकल्यानंतरच शस्त्रकर्म करायची गरज नसते. शस्त्रक्रियेची वेळ ही ज्या त्या रुग्णाच्या वैयक्तिक गरजेनुसारच त्या रुग्णास ठरवावी लागते. उदा. नोकरदार, व्यावसायिक रुग्णाला नजरेवर होणारा थोडासाही परिणाम त्याच्या कामकाजात अडथळा आणणारा ठरू शकतो. अशा वेळी अगदी सुरुवातीच्या अवस्थेतही शस्त्रकर्माचा सल्ला त्यांना दिला जातो. याउलट निवृत्त आयुष्य जगणाऱ्या व्यक्तींना नजर बऱ्यापैकी कमी झाली तरी त्यांचे दैनंदिन व्यवहार पार पाडता येऊ शकतात. अशा वेळी कालांतराने शस्त्रकर्म केले तरी चालू शकते. थोडक्यात आपले दैनंदिन व्यवहार पार पाडण्यास नजरेची असमर्थता जाणवताच शस्त्रकर्म करून घेण्यास हरकत नसते. त्यामुळे शस्त्रकर्म केव्हा करावे याबाबत २ नेत्रवैद्यांमध्ये मतभिन्नता असू शकते.

परंतु एक मात्र निश्चित, मोतीबिंदू पिकल्यावरही शस्त्रकर्म न केल्यास काचबिंदू होऊन कायमचे अंधत्व येते.

## शस्त्रकर्मापूर्वी आवश्यक तपासण्या -

- \* रक्त, लघवी, ई सी.जी. या किमान तपासण्या करून रक्तदाब, मधुमेह शस्त्रकर्मापूर्वी आटोक्यात आणणे अत्यंत आवश्यक असते.
- \* डोळ्यात बसविण्याच्या भिंगाचा नंबर काढणे (ए स्कॅन)
- \* गरजेनुसार डोळ्याची सोनोग्राफी वा इतर काही विशेष तपासण्या .

## मोतीबिंदू शस्त्रकर्म प्रगती.

मोतीबिंदूच्या शस्त्रकर्माचा जनक सुश्रुत हे समजले जातात. इ. स. पूर्वी हजार वर्षे या काळात सुश्रुताचार्यांनी मोतीबिंदूचे शस्त्रकर्म वर्णन केलेले आहे. हल्ली शस्त्रकर्मात खूप सुधारणा होत बिनटाक्यांची कृत्रिम भिंग बसवून शस्त्रक्रिया केली जाते. हे शस्त्रकर्म फेको न वापरता वा फेको शस्त्रक्रिया या पध्दतीने केले जाते.

**फेको इमल्सिफिकेशन** या पध्दतीत अत्यंत छोट्या छेदातून मोतीबिंदू काढून त्याजागी फोल्डिंगची कृत्रिम लेन्स सरकवून मूळ जागी उलगाडली जाते. मोतीबिंदू जितका कच्चा तितकी ही शस्त्रक्रिया जलद होते. त्यामुळे पूर्वीप्रमाणे मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेसाठी पिकण्याची वाट यामध्ये बघावी लागत नाही.

या शस्त्रक्रिया डोळ्याजवळ इंजेक्शनने बधिरीकरण करून किंवा इन्जेक्शन न देताही करता येतात. तसेच शस्त्रकर्मानंतर लगेचच पट्टीसुद्धा न लावता, गॉगल लावून रुग्ण लगेच घरी जाऊ शकतो. १ ते २ आठवड्यांनी जरूरीप्रमाणे चष्म्याचा नंबरही देता येतो.

## तुलनात्मक आढावा

	बिनटाक्याची बिगरफेको शस्त्रक्रिया	फेको
मोतीबिंदू अवस्था	बऱ्यापैकी वाढलेला	शक्यतो कच्चा
इन्जेक्शनने बधिरीकरण	करावे लागते	ड्रॉप टाकूनही होऊ शकते
रुग्णालयात दाखल काळ	अर्धा दिवस	२-४ तास
पाळावयची बंधने	१ महिना	१ आठवडा
चष्मा नंबर	१ महिना	१-२ आठवडे
रुग्णाचे समाधान	८० - ८५ %	९७-९८ %
इतर समस्या निर्माण होण्याचे प्रमाण	१-१.५ %	१-१.५ %

## शस्त्रकर्मानंतरच्या इतर समस्या -

अर्ध्या तासात होणाऱ्या, वरवर साध्या वाटणाऱ्या शस्त्रक्रियेनंतरही रक्तदाब वाढणे, मधुमेह आटोक्याबाहेर जाणे, हार्टअटॅक येणे, मेंदूत रक्तस्राव इ. गोष्टी क्वचित घडू शकतात. परंतु यासाठी डोळ्याची शस्त्रक्रिया हेच कारण असते असे नाही. एरवीही अशा गोष्टी घडू शकतात.

जरी अचूक नंबरची लेन्स बसविली तरी जखमा भरून येताना झालेल्या बदलांमुळे थोडाफार चष्म्याचा नंबर लावावाच लागतो. मधुमेह, वरपरत्वे होणारे रेटिनातील बदल यामुळे शस्त्रकर्म उत्तम होऊनसुद्धा काही व्यक्तितंमध्ये स्वच्छ दिसतेच असे नाही १५% रुग्णांमध्ये शस्त्रकर्मानंतर काही वर्षांनी भिंगाच्या मागची कॅप्सुल अपारदर्शक होऊन दृष्टी मंदावते. याग लेसर किरणांच्या साहाय्याने हा दोष दूर करता येतो.

\*\*\*\*\*



## चष्मा

डॉ. नीलमणी द. बर्वे  
मो. : 9371034910

आजकाल आपण बघतो की बालवाडीत असल्यापासून ते मोठ्या माणसांपर्यंत अनेक जणांच्या डोळ्यावर चष्मा असतो. याची कारणे विचारात घेतली असता खालील मुद्दे आपण लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

१) **अनुवंशिकता** - आधीच्या पिढीतील कोणाला तरी चष्म्याचा नंबर असतो, तो आनुवंशिकतेनुसार पुढील पिढीतील मुलांना नंबर येतो.

२) **चाळिशीचा चष्मा** - वयाची चाळिशी आल्यानंतर बाहुलीचे स्नायू कमकुवत झाल्यामुळे व डोळ्यातील भिंगाच्या कार्यात कमतरता असल्यामुळे माणसाला जवळचे दिसत नाही. त्यासाठी चष्मा लावायला लागतो.

३) **शस्त्रकर्मानंतर** - विशेषतः मोतिबिंदूचे शस्त्रकर्म झाल्यानंतर, डोळ्यामध्ये कृत्रिम भिंगरोपण करो अथवा न करो काही प्रमाणात चष्म्याचा नंबर लावायला लागतो.

४) **इतर कारणे** - विशेषतः कुपोषण, वेळी अवेळी झोपणे जेवण करणे, कॉम्प्युटरचा वाढता वापर, सतत टेलिव्हिजन बघणे इ.

या चष्म्याच्या नंबराचे प्रमुख ३ प्रकार व चौथा म्हणजे चाळिशीचा चष्मा

१) **हायपरमेट्रोपिया (दीर्घदृष्टी)** - यामध्ये माणसाला लांबचे दिसते पण जवळचे दिसत नाही . याचे कारण डोळ्याच्या प्राकृत लांबीपेक्षा या डोळ्याची लांबी लहान असते. त्यामुळे वस्तूची प्रतिमा डोळ्याच्या पडद्याच्या (Retina) मागे तयार होते. ती प्रतिमा बरोबर पडद्यावर पडण्यासाठी बहिर्वक्र काचेचा (प्लस नंबर) चष्मा लावावा लागतो.

२) **मायोपिया (ह्रस्वदृष्टी)** - यामध्ये माणसाला जवळचे दिसते पण लांबचे दिसत नाही. याचे कारण डोळ्याच्या प्राकृत लांबीपेक्षा या डोळ्याची लांबी जास्त असते. त्यामुळे वस्तूची प्रतिमा डोळ्याच्या पडद्याच्या (Retina) पुढे तयार होते . ती प्रतिमा पडद्यावर पडण्यासाठी मायनस नंबरचा (concave ) चष्मा लावायला लागतो.

३) **Astigmatism** - मागील दोन नंबरांपेक्षा याचे कारण वेगळे आहे. डोळ्याची लांबी प्राकृत, कमी, जास्त असो वा नसो यामध्ये डोळ्याच्या बुबूळाच्या वक्रतेमध्ये फरक असतो. त्यामुळे वस्तूची प्रतिमा विविध प्रतलांमधून डोळ्यामध्ये प्रवेश करते व ती प्रतिमा पडद्यावर नीट तयार होते. म्हणून ती प्रतिमा नीट तयार व्हावी यासाठी Cylindrical काचांचा चष्मा माणसाला लावायला लागतो.

वरील तिन्ही प्रकार ज्या विकृतीमध्ये मोडतात त्याला Refractive errors असे म्हणतात. परंतु नैसर्गिकरित्या वयाची चाळिशी आल्यानंतर जो चष्मा लावायला लागतो तो प्लस (+) नंबरचा (convex) असतो. ही विकृती नसून चाळिशीनंतरची प्रकृती आहे.

ज्या रुग्णांना चष्मा नको असेल त्यांच्यासाठी Contact lenses हा चांगला पर्याय आहे. तसेच नंबर (Constant ) कायम स्वरूपी झाल्यानंतर वयाच्या १८ ते ४० वयापर्यंत Excimer laser / LASIK Surgery हा देखील चष्माला उत्तम पर्याय आहे. हा थोडा खर्चिक पण चांगला पर्याय आहे. जेणे करून डोळ्याचा नंबर पूर्णपणे जाऊ शकतो.

\*\*\*\*\*

# डायबेटीस व डोळा

डॉ. चंदना वीरकर  
मो.: 9822199107

मधुमेह आटोक्यात ठेवला नाही तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण सतत वाढलेले राहून, त्याचे अनेक दुष्परिणाम आपल्या शरीरातील विविध अवयवांवर होतात. डोळ्यावरील दुष्परिणामांमुळे अंधत्व येण्याचे प्रमाणही खूप मोठे आहे. हे अंधत्व सहज टाळता येण्यासारखे आहे. त्यासाठी दृष्टी कमी झाल्यावर धावपळ करण्यापेक्षा मधुमेहाचे निदान झाल्यापासूनच रक्तातील साखरेचे प्रमाण आटोक्यात ठेवणे आवश्यक आहे.

विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे, इन्शुलिन सारख्या औषधाच्या शोधामुळे मधुमेही सुध्दा दीर्घायुषी होत आहे. परंतु या वाढत्या आयुर्मर्यादेबरोबर मधुमेहाच्या दीर्घकालीन दुष्परिणामांची संख्याही वाढत आहे. रक्तशर्करा बरेच वर्षे वाढलेली असेल तर त्याचा डोळ्याच्या रक्तवाहिन्यांवर व रेटीनावर दुष्परिणाम होऊ लागतो. यालाच ‘डायबेटिक रेटीनोपॅथी’ असे म्हणतात १० वर्षांपेक्षा जास्त काळ मधुमेह असणाऱ्या जवळजवळ ५०% मधुमेहीना रेटीनोपॅथी असल्याचे आढळते. मधुमेह जेवढा जुना असेल तेवढे रेटीनोपॅथीचे प्रमाण जास्त! मधुमेह आटोक्यात जरी असेल, पण खूप वर्षांपासून असेल तरी रेटीनोपॅथी होऊ शकते.

मधुमेह कितव्या वर्षी झाला ? किती वर्षांपासून आहे ? नेहमी आटोक्यात असतो का? त्याच्या जोडीला रक्तदाबही वाढलेला आहे का ? अशा इतर गोष्टींवर रेटीनोपॅथी होणाऱ्या शक्यता अवलंबून असते.

नियमित व योग्य औषधोपचारांनी मधुमेह आटोक्यात ठेवल्यास व डोळ्यांचीही नियमित तपासणी करून योग्य त्या उपाययोजना केल्यास रेटीनोपॅथीमुळे येणारे अंधत्व निश्चितच टाळता येईल.

त्यासाठी वर्षातून किमान १ ते २ वेळा नेत्रतज्ञांकडून (डोळ्यात थेंब टाकून बाहुली मोठी करून ) डोळ्यांची व पडद्याची तपासणी करून घ्यावी. प्रारंभिक अवस्थेतील रेटीनोपॅथीत रुग्णास फारशी लक्षणे जाणवत नाही किंवा दृष्टीवरही फारसा परिणाम झालेला नसतो त्यामुळे नेत्रतज्ञांनी सांगितलेल्या ‘फ्लुरोसिन फंडस’ अँजिओग्राफी सारख्या तपासण्या करून घेण्यास रुग्ण टाळाटाळ करतो. वास्तविकत या तपासणीद्वारे रेटीनाच्या कुठल्या भागाला लेसर उपचार करण्याची गरज आहे ते समजते व त्या भागावर लेझर उपचार करून भविष्यात होणारा दृष्टीनाश, अंधत्व हे टाळता येते.

दुर्दैवाने मधुमेही व्यक्ती दृष्टीवर मोठा परिणाम झाल्याशिवाय जाग्या होत नाहीत. एकदा रेटीनोपॅथीमुळे दृष्टी कमी झाली की नंतर कितीही पैसे ओतून महागड्या ट्रीटमेंट, शस्त्रकर्म केली तरी त्याच्या फायदा होत नाही. त्यामुळे गरज आहे ती दुष्परिणाम दिसण्यापूर्वीच सतर्क होण्याची !

व्हीटीओ - रेटीनल सर्जरीद्वारे - डायबेटिक रेटीनोपॅथी झालेल्या डोळ्यातील रक्तस्राव किंवा सरकलेला पडदा यावर उपचार करता येतात. मात्र या महागड्या शस्त्रकर्मानंतरही रुग्णाला फायदा होतोच असे नाही.

‘A stitch in time, saves nine’ या उक्तीप्रमाणे वेळीच लेझर ट्रीटमेंट सारखे प्रतिबंधात्मक, तुलनेने कमी खर्चिक व कमी त्रासदायक उपचार करून पुढील अंधत्वासारखे मोठे धोके, महागडी गुंतागुतीची त्रासदायक शस्त्रकर्म आपण निश्चितच टाळू शकतो.

या आधुनिक उपचारांच्या जोडीनेच आयुर्वेदातील रसायन चिकित्सा, काही विशिष्ट पंचकर्म उपचार यांचीही जोड देऊन डायबेटीस मुळे होणारे डोळ्यांवरचे परिणाम आपण निश्चितच टाळू शकतो.

- \* वर्षातून किमान १ ते २ वेळा नेत्रतज्ञांकडून बाहुली मोठी करून पडद्याची (रेटीना) तपासणी करून घ्यावी (चष्म्याच्या दुकानातून कॉम्प्युटरवर नंबर काढणे हे पुरेसे नसते)
- \* रक्तातील साखर व रक्तदाब **नेहमीच** आटोक्यात ठेवावा.
- \* तपासणीसाठी जाताना मधुमेह , रक्तदाब इ. चे रिपोर्ट तसेच आधीच्या नेत्रतपासणीचे रेकॉर्ड, चष्माच्या नंबरचे कार्ड हे बरोबर बाळगावे.
- \* बाहुली मोठी करून पडद्याची तपासणी करण्यासाठी जास्त वेळ लागतो पेशंटनी ‘पेशन्स’ ठेवणे आवश्यक आहे.
- \* ठराविक गोष्टींची, औषधांची अॅलर्जी असल्यास डॉक्टरांच्या निदर्शनास आणावे.

\*\*\*\*\*

# Squint- तिरळेपणा

डॉ. नीलमणी बर्वे  
मो.: 9371034910

तिरळेपणा हा काही प्रमाणात समाजाकडून दुर्लक्षित राहिलेला डोळ्याचा व्याधी आहे. परंतु तिरळेपणा हा मुर्लींच्या दृष्टीकोनतून लग्नाच्या वेळी सामाजिक प्रश्न म्हणून उभा राहतो तेव्हा नातेवाईकांचे डोळे उघडतात. आणि मग डोळ्याच्या डॉक्टराला शोधण्याची गरज भासते. त्यातूनही मग कुठे मोफत शिबिर आहे का ? ह्याचा शोध सुरू होतो प्रथमतः तिरळेपणा येण्याची कारणे आपण बघू .

- १) लहानपणापासून एका अथवा दोन्ही डोळ्यांना चष्माचा नंबर असणे.
- २) डोळ्यांची हालचाल आठही दिशांना करणो स्नायू, त्यातील एखादा स्नायू कमकुवत असणे वा एखादा स्नायू जास्त मजबूत असणे
- ३) वरील वर्णन केलेल्या एखाद्या स्नायूला पक्षाघात ( Paralysis) होणे .
- ४) जन्मजात एकाच डोळ्याला नंबर असणे, बुबूळाला फूल पडणे, जन्मजात मोतीबिंदू / काचबिंदू असणे अशा अनेक व्याधींमुळे तो डोळा कमजोर होणे ( Amblyopia ) व त्यामुळे त्या डोळ्याला तिरळेपणा येणे . साधारणतः ज्या रुग्णांना न्हस्वदृष्टी ( Myopia ) असते त्यांना डोळ्यांची बाह्यवक्रता येते (Divergent Squint ) व ज्या रुग्णांना दीर्घदृष्टी असते (Hypermetropia ) त्यांना डोळ्यांची अंतर्वक्रता येते (Convergent Squint)

डोळ्याला मार लागल्यामुळे वा इतर काही कारणामुळे एखाद्या स्नायूचा पक्षाघात झाला असेल तर रुग्णाला एकावस्तूच्या जागी दोन वस्तू दिसणे (Diplopia ) असे लक्षण आढळते. तसेच चेहऱ्याची ठेवण (Head posture) बदललेली आढळते. अशा रुग्णांना त्वरीत चिकित्सेची गरज असते. या प्रकारच्या तिरळेपणाला Paralytic squint म्हणतात.

सर्व प्रकारचा तिरळेपणा बरा होतोच असे नाही.

काही रुग्णांचा तिरळेपणा दिसताक्षणी कळून येतो (Manifest Squint ) तर काही जणांचा तिरळेपणा रुग्ण एकटक बघत असताना त्याच्या नकळत जाणवतो (Latent Squint )

आता याच्या चिकित्सेविषयी आपण बघू.

- १) चष्माचा नंबर असणाऱ्यांना ताबडतोब चष्मा लावायला सांगणे
- २) चष्मा लावून डोळ्याच्या स्नायूंना व्यवस्थित हालचाल होण्यासाठी काही व्यायाम देणे (orthoptic treatment ) यासाठी Synaptophore हे उपकरण वापरले जाते.

३) रुग्णांचा चांगला डोळा बंद करून (त्या डोळ्याला दुधी काच लावून) विकृत असलेल्या डोळ्यावर योग्य ती चिकित्सा करून त्याला जास्तीत जास्त कामात यायला लावणे जेणे करून त्या डोळ्याला चांगली दृष्टी प्राप्त होईल व तिरळेपणा कमी व्हायला मदत होईल (Occlusion treatment )

४) शेवटचा पर्याय म्हणजे शस्त्रकर्म ! वरील सर्व उपायांनी जो तिरळेपणा बरा होणार नसेल तर अशा डोळ्यांवर शस्त्रकर्म करण्यावाचून पर्याय नसेतो. काही वेळा एकाच डोळ्यावर व काही वेळा दोन्ही डोळ्यांवर शस्त्रक्रिया करण्याची गरज असते. त्यासाठी आवश्यकतेप्रमाणे सार्वदेहिक अथवा स्थानिक भूल देऊन शस्त्रकर्म केले जाते. काही वेळा दोन अथवा तीन वेळाही शस्त्रकर्म करण्याची गरज भासू शकते. १% - २ % तिरळेपणा परत परत येण्याची शक्यता असते. तिरळेपणा कोणत्याही औषधाने बरा होत नाही. त्यासाठी वरील चारपैकी कोणत्यातरी चिकित्सेची गरज भासतेच

\*\*\*\*\*

## Surgeries In Ophthalmology

Dr. Barve N.D.

Mob. : 9371034910

- 1) Chalazion - I & C (Incision & Curetage)
- 2) Styel - Epilation of respective eyelash
- 3) Entropion - Epilation of inverted eyelashes  
- Laser  
- V-Y plasty
- 4) Trichiasis - Laser  
- Diathermy
- 5) Pterygium - Mc Reynold's transposition.
- 6) a) Corneal opacity - Penetrating Keratoplasty  
- Lamellar keratoplasty  
b) To reduce number of specs - Excimer Laser / LASIK
- 7) Glaucoma - Paracentesis
- 8) Cataract - ECCE C̄ PCIOLI (Non Phaco or phacoemulsification)
- 9) Endophthalmitis - Vitrectomy
- 10) Retinal detachment - Cryo + Argon Laser filling of post segment by Surgery silicon oil / gas, HF<sub>6</sub> gas
- 11) Glaucoma - Trabeculectomy, Cyclocryosurgery
- 12) F.B. Removal - Either corneal / conjunctival / in post segment.
- 13) Panophthalmitis - Enucleation / Evisceration / Exenteration (Retinoblastoma)
- 14) Squint / ptosis - Recession / Resection
- 15) Lagophthalmos - Blepharoplasty

- 16) S.O.L. (Space occupying lesion) - Craniotomy with removal of S.O.L. either by endoscope or directly opening the skull
- 17) In case of Carotid - Cavernous Fistula - Ballooning
- 18) In case of leakage of vessels - Argon laser, Diode laser
- 19) In case of P.C.O. (Posterior capsular Opacity) - N.D.Y.A.G. Laser
- 20) In last stage of Endophthalmitis - To save the eye intravitreal Injection of Vancomycin + Dexamethasone in diluted dose
- 21) Traumatic cases - Suturing of cornea / sclera / skin / flap of lid .
- 22) Cancer of lid - Removal

\*\*\*\*\*

## **Ophthalmology In G.P.** **(This article is only for Medical Students)**

**Dr. Barve N.D.**  
**Mob. : 9371034910**

Every general practitioner should take interest in examining the eyes by simple Torch examination. He / she can examine the eyes from eyelashes upto anterior surface of the lens & can diagnose some major diseases in early stages. After diagnosing he can send the patient to an ophthalmologist immediately ; so that patient gets treatment earlier & promptly .

General practitioner can diagnose Trichiasis (inversion of eyelashes) ; Entropion (inversion of eyelids) with eyelashes, Ptosis (Drooping of upper eyelid); Lagophthalmus (inadequate closure of palpebral fissure in facial palsy) ; Proptosis, displacement of eyeball , Styne (inflammation of zies gland), Chalazion (inflammation of meibomian gland), Dacryocystitis (by pressing at medial canthus), Xerosis (vit A deficiency), Pterygium. Corneal ulcer / opacity, congestion (conjunctival or ciliary) Pus collected in the anterior chamber (Hypopyon) , Blood collected in anterior chamber (Hyphaema).

Ectropion (eversion of eyelids)

Shallow / Deep Anterior Chamber

Narrow / open angle of anterior chamber. Any abnormality of iris - iris atrophy, aniridia, rubeosis iridis, constricted pupil (OPP, Iridocyclitis) Dilated fixed pupil (not reacting to light) ; which indicates Glaucoma & patient can get immediate treatment & can save the vision ; because in glaucoma there is irreversible loss of vision ; so we have to diagnose glaucoma in early stage only.

Farmers, diabetic patients have high pain threshold hence they don't get pain but there is Glaucoma & vision starts decreasing. When vision gets impaired grossly patient comes to us . By seeing colour of lens, iris shadow we can judge the maturity of cataract. If it is mature then immediate send the patient to eye surgeon . Otherwise if cataract gets hypermature there are chances of Lens induced glaucoma. Because lens gets swollen & pushes the iris forwards causing narrowing of the angle of the anterior chamber & obstructing drainage of aqueous humour so



also we have to see direct reflex & indirect reflexes (consensual). If consensual reflex is absent then it indicates Neurosyphilis because of lost connections between westphal edinger & pretectal nuclei . It is a very small clinical sign which can diagnose a big systemic disease.

In case of squamous blepharitis (inflammation of eye lid margins) . Soda - bi carb cleaning of margins, antidandruff shampoos, maintaining proper hygiene of face by using Chandrika soap helps.

In stye, antibiotic eye drops, analgesics & hot fomentation helps. In case of Allergic conjunctivitis ; there is only redness where any antihistaminic eye drops like Optihist plus can be helpful.

But if alongwith redness there is pain & mucous discharge from the eye then any plain antibiotic eyedrop should be prescribed like Gate ED / Mosi ED . If needed systemic antibiotics are also prescribed.

Absence of prominence of zygomatic processes indicates feature of orbital cavity. Black eye indicates ant. cranial fossa injury or direct trauma. In case of trauma apply ice over the skin. Any Obvious squint needs correction of refractive error, exercises & surgery .

Absence of frontal creases indicates thyrotoxicosis, saddle shaped nose indicates Hansen's Disease i.e. Leprosy.

Pustules on temporal region / scalp indicates herpes zoster ophthalmicus. In these two cases there are chances of iritis. If we diagnose it in early stages then we can save the eye.

In G.P., removal of corneal foreign body and foreign body lodged in upper fornix can be done. In G.P. if anybody doesn't make out any diagnosis send then patient to eye surgeon immediately. Apply plain antibiotic ointment like Ciplox eye ointment ; give eye pad & send the patient.

Dont use steroids in G.P. for ophthalmic conditions. Because steroids can spread the infection. There are very few conditions where steroids are favourable & those conditions are very well judged by experienced ophthalmologist only.

Each & everyone should be fond of diagnosing a systemic disease by examining eyes by doing funduscopy. Conditions like diabetic retinopathy, hypertensive retinopathy can diagnose diabetes & hypertension & adequate & propmt treatment can be started at time. So also if we see papilloedema (blurring of optic disc margins) it indicates increased intra- cranial pressure . There is need to do MRI scan to diagnose any space occupying lesion like any intra - cranial tumour, cyst, haematoma.

\*\*\*\*\*

# नेत्ररोगांवर आयुर्वेदिक उपचार

डॉ. निलमणी बर्वे  
मो. 9371034910

- १) चष्मा असलेल्या माणसांना सप्तामृत लोह व त्रिफला घृत १ चमचा दिल्यास काही प्रमाणात नंबर आटोक्यात राहतो व १ नंबरच्या आतील नंबर कमी होण्यासही मदत होते.
- २) Iritis, Retinal Haemorrhage, Retrobulbar haematoma या ३ conditions मध्ये अपांग प्रदेशी रक्तमोक्षणाने फायदा होतो. त्याचबरोबर Tablet Styplon आवश्यकतेप्रमाणे दिल्यास आणखी उपयोग होतो .
- ३) चंद्रोदयावर्ती प्रतिसारणाने (उगाळून डोळ्यात लावणे) Pterygium आटोक्यात राहण्यास मदत होते.
- ४) Cataract Surgery करताना जर Endothelium घासला गेला तर ऑपरेशन नंतर Striate keratitis होऊ शकतो ; ज्याचे रुपांतर नंतर Bullous keratopathy मध्ये होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी वसंत कुसुमाकर १० गोळ्या + गुडुची सत्व 30 gm एकत्र खलून त्या मिश्रणाच्या समभाग ३० पुड्या कराव्यात. आवश्यकते प्रमाणे एक वेळा किंवा दोन वेळा मधातून हे मिश्रण रुग्णांस चाटवावे. ४-५ दिवसांत cornea पूर्णपणे clear होण्यास सुरुवात होते.
- ५) Vitreous exudation असल्यास वसंत कुसुमाकर व रसराजरस वरील प्रमाणे सूक्ष्म औषध करून वापरल्यास vitreous पूर्ण clear होऊ शकते.
- ६) Steven - Jhonsons Syndrome मध्ये cornea involve झाला तरी सुध्दा वरील औषधाचा उपयोग होतो.
- ७) Retinitis pigmentosa या व्याधीत रातांधळेपणा येतो. रौप्य सुवर्णसुतशेखर वरील प्रमाणे सुक्ष्म स्वरूपात वापरल्यास रुग्णास ३०-४०% इतकी दृष्टीत सुधारणा होऊ शकते.
- ८) अपतर्पणजन्य रुग्ण असल्यास त्याला Diabetic Retinopathy झाल्यास वसंतकुसुमाकर उत्तम काम करतो व दृष्टी सुधारण्यासाठी मदत होते.
- ९) Vitreous haemorrhage जर असेल तर हिरकभस्म व सुवर्णरसासिंदूर या कल्पांचा चांगला उपयोग होतो.
- १०) CVS (Computer vision syndrome) या व्याधीत अश्वगंधा घृत, नेत्रतर्पण ७ दिवस केल्याने उपशम मिळतो. तसेच रात्री झोपताना दोन्ही डोळ्यात १-१ थेंब एरंड तेल घातल्यास फायदा होतो.

\*\*\*\*\*

# त्रिफला घृत

डॉ. पियुष गांधी  
मो. 9860202543

A) ग्रंथाधार - शारंगधर संहिता

B) घटकद्रव्ये व प्रमाण :-

१) कल्क द्रव्ये -

- |                                      |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| * त्रिफला भरड - 15 gm                | * काकोली भरड - 15 gm           |
| * पिप्पली भरड - 15 gm                | * क्षीरकाकोली भरड - 15 gm      |
| * द्राक्षा अखण्ड (काळे मनुके)- 15 gm | * मेदा भरड - 15 gm             |
| * चन्दन भरड - (श्वेत) - 15 gm        | * मरिच भरड (काळे मिरे) - 15 gm |
| * सैन्धव - 15 gm                     | * सुंठी भरड - 15 gm            |
| * बलामूल भरड - 15 gm                 | * श्वेतकमल पुष्प - 15 gm       |
| * हरिद्रा भरड - 15 gm                | * पुनर्नवा भरड - 15 gm         |
| * यष्टीमधु भरड - 15 gm               | * दारूहरिद्रा भरड - 15 gm      |
| * खडीसाखर - 15 gm                    |                                |

२) घृत - गाईचे तूप - 1000 gm (१ किलो)

- ३) द्रव द्रव्य :-
- १) त्रिफला क्वाथ - 1000 ml
  - २) वासा स्वरस ( अडूळसा पाने) - 1000 ml
  - ३) माका स्वरस - 1000 ml
  - ४) शेळीचे दूध - 1000 ml

निर्माण विधी :- १) वरील कल्क द्रव्ये व गाईचे तूप वरील प्रमाणात मोजून घ्यावे

- २) Mixer च्या मदतीने माक्याचा रस काढावा
- ३) नंतर अडूळसाची पाने वाफवून घेवून नंतर त्याचा रस काढावा.
- ४) सर्व प्रथम कल्क द्रव्ये एकत्र करून त्यात थोडे पाणी टाकून त्याचे छोटे छोटे गोळे करावे.
- ५) पातेल्यात गाईचे तूप घेऊन त्यातील पाण्याचा अंश नष्ट होइपर्यंत त्याला मंद आचेवर उष्णता द्यावी.
- ६) नंतर गॅस बंद करून त्यात वरील कल्क द्रव्याचे छोटे छोटे गोळे टाकून व लगेच वरील सर्व द्रव द्रव्ये एकत्र करावी.

- ७) या सर्व मिश्रणास मंद आचेवर उष्णता देत राहावे  
८) उष्णता देत असताना उलथण्याच्या साह्याने ते मिश्रण सतत हलवत राहावे  
९) खालील लक्षणे उत्पन्न झाल्यावर अग्नि देणे बंद करावे.  
A) तूप अग्निकर टाकले असता तडतड आवाज येतो .  
B) त्यातील द्रव्य दोन बोटांमध्ये घेवून दाबली असता त्याची वर्ती तयार होते.  
C) तुपावर फेस येतो  
१०) नंतर उष्णता देणे बंद करून तूप कोमट असताना दोन पदरी कापड्याने गाळून घेणे  
११) गाळलेले औषधी सिद्ध तूप एका भांड्यात भरून ठेवणे

**उपयोग -** नेत्राच्या सर्व विकारात विशेषतः - डोळ्यातून पाणी येणे, रात्री न दिसणे, डोळ्याच्या ठिकाणी खाज येणे, यावर तूप सकाळ - संध्याकाळ 20 gm कोमट पाण्यासह घेणे. तसेच लहान मुलांना वय जसेजसे वाढते तसा चष्म्याचा नंबर वाढतो त्या विकारात याचा उपयोग होते.

\* वरील औषधाचा वापर तज्ञ आयुर्वेदिक वैद्याच्या मार्गदर्शना खाली करावा.

\*\*\*\*\*

# नेत्ररोगांवर वापरल्या जाणाऱ्या रसौषधी

डॉ. सुलक्षणा वरपे  
मो. 9370544574

आयुर्वेदशास्त्रामध्ये नेत्र रोगाच्या चिकित्से करीता प्रतिबंधात्मक (Preventive) व रोगनाशक (Cure) अशा दोन्ही प्रकारच्या चिकित्सा सांगितल्या आहेत.

दैनंदिन व्यवहारामध्ये नेत्राच्या आरोग्याकरीता विविध अंजनांचा उपयोग सांगितला आहे तसेच नस्य पादाभ्यंग आदी उपक्रम सुद्धा सांगितले आहेत. नेत्ररोगांकरीता -

- १) तर्पण - नेत्रबस्ति
- २) पुटपाक - पुटपाक पद्धतीने बनविलेले औषध नेत्रामध्ये टाकणे
- ३) आश्च्योतन - नेत्रामध्ये औषधी द्रव्य डॉपर च्या साहाय्याने टाकणे
- ४) बिडालक - पापण्यांवर औषधीचा लेप करणे
- ५) अंजन - नेत्रामध्ये अंजन शलाकेच्या साहाय्याने औषध लावणे
- ६) नेत्रसेक - बंद नेत्राच्या ठिकाणी औषधीचा (द्रवाचा) परिषेक करणे . या नेत्र उपक्रमांचे वर्णन केले आहे.

नेत्र - उपक्रम हे म्हणजे बाह्य उपचार पद्धती होय .

यामध्ये तर्पण, पुटपाक, नेत्रसेक, आश्चोतन, बिडालक या उपक्रमांमध्ये प्राधान्याने सिद्ध तैल, क्वाथ, वनस्पतीज चूर्ण, मांसरस यांचा वापर होतो.

तर अंजन या उपक्रमामध्ये मोठ्या प्रमाणात रसौषधींचा वापर केला जातो. तसेच अंजना करीता वापरली जाणारी शलाका, अंजन ठेवण्याचे पात्र हे देखील विशिष्ट धातूंची सांगितली आहेत.

याकरीता वापरली जाणारी रसौषधी पुढील प्रमाणे आहेत. यांचा उपयोग विविध औषधी योगामध्ये केला जातो.

सैंधव, रसांजन, स्रोतोजन, नीलांजन, सौवीरांजन, पुष्पांजन , पुष्पकालीन गौरांचन, भीमसेनी कर्पूर, ताम्रभस्म, लोहभस्म, समुद्रफेन, मनःशीला, शंखनाभी, गैरीक, यशद भष्म यवक्षार, तुत्थ, टंकण इ.

बाह्य चिकित्सेकरीता वापरली जाणारी औषधे पुढीलप्रमाणे.

रसौषधी नाम	संदर्भ	उपयोग
१. चंद्रोदय वर्ती	भै.र.	समस्त नेत्ररोग
२. हरिद्रादी वर्ती	भा भै.र.	तिमिर
३. व्रणशुक्रहरीवर्ती	भै.र.	नेत्र ललिमा

अशा अनेकप्रकारच्या वर्तीचे वर्णन विविध नेत्ररोगांकरीता केले आहे.

अभ्यंतर चिकित्सेकरीता वापरली जाणारी काही औषधे.

१.	सप्तामृत लौह	भै. र.	दृष्टी चांगली होते
२.	षडंगगुग्गुळ	भै. र.	नेत्र लालीमा, नेत्रशोथ , नेत्रशूनाशक
३.	गंधक रसायन	वे. से.	दृष्टी चांगली होते.
४.	नेत्राशनि रस	र. चे	नक्तान्ध्यता, नेत्राभिचंद तिमिर
५.	नयनचंद्रलौहम्	भै. र.	समस्त नेत्रविकार नाशक
६.	मधुकाद्य लोहम्	भै. र.	समस्त नेत्ररोग नाशक
७.	माक्षिकादि वटी	भै. र.	समस्त नेत्ररोग नाशक
८.	लोदादि गुग्गुळ	भै. र.	नेत्रशुक्र नाशक
९.	अमृतादि गुग्गुळ घृत	र. र.	नेत्रार्बुद , नेत्रकंडू, नेत्रपटल, नेत्रतिमिर नाशक
१०.	वासामृतागुग्गुळघृतम्	र. र.	नेत्रस्राव , नेत्रशोथ, नेत्रकंडू नाशक
११.	चंद्रप्रभा गुटी	ग. नि.	रातांधळेपणानाशक

\*\*\*\*\*

# कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार  
मो. : 9822002667

जून २०११ ते सप्टेंबर २०११ या काळामध्ये घडलेल्या ठळक घटकांचा आढावा खालीलप्रमाणे.  
जून MUHS परिक्षेसाठी महाविद्यालय हे परिक्षाकेंद्र होते व नेहमीप्रमाणेच परीक्षा ही यशस्वरीत्या झाली.  
१३/७/११ रोजी Ph.D मान्यतेसाठी (चार विषय संस्कृतसंहिता शल्यतंत्र, रोगनिदान व द्रव्यगुण) यासंदर्भाची विद्यापीठचौकशी समिती सदस्यांची भेट महाविद्यालयास झाली.

**डिसेंबर २०१० रोजी झालेल्या प्रथमवर्ष परिक्षेत कु. किरण जाधव हिने महाराष्ट्रात तृतीय क्रमांक मिळविला व महाविद्यालयास भूषण प्राप्त करून दिले.**

P.G. अंतिमवर्ष यांचा निकाल यंदा १०० % टक्के लागला.

22/7/11 पुं. जि. शि. म. अध्यक्ष ना. मा. अजित पवार यांच्या वाढदिवसानिमित्त महाविद्यालयीन N.S.S. तर्फे हॉस्पिटल मध्ये वृक्षारोपण कार्यक्रम घेण्यात आला. तेव्हा रुग्णालयामध्ये Geriatric OPD चे उद्घाटन पि. चि. म. न. पा. माजी महापौर अपर्णाताई डोके यांच्या हस्ते झाले. त्यावेळी म्हाळसाकांत विद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. घोरपडे, संस्थेचे पदाधिकारी देशमुखसर, जेष्ठ नागरीक संघ अध्यक्ष इ. मान्यवर उपस्थित होते.

याच दिवशी रुग्णालयातर्फे म्हाळसाकांत विद्यालयात बाह्य रुग्ण विभाग (OPD) चे उद्घाटन झाले तेथे दररोज 9 ते 1 या दरम्यान महाविद्यालयातील तज्ञ डॉक्टर तेथील विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करणार आहेत.

दि. 25/7/11 रोजी महाविद्यालयात विद्यार्थी गुणगौरव समारंभ आयोजित करण्यात आला . त्यावेळी.

१) महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाच्या परिक्षेत सर्व महाराष्ट्रात तिसऱ्या क्रमांकाने उत्तिर्ण झाल्याबद्दल कु. किरण जाधव ह्या विद्यार्थिनीचा सत्कार समारंभ आयोजित केला होता.

२) कु. प्रतिमा कोकाटे (आरोग्य विद्यापीठ) स्पंदन स्पर्धेत वैयक्तिक नृत्यामध्ये प्रथम क्रमांक.

३) सुमीत मांदळे (सायकलवरून) १८३०० मीटर उंचीवरील 'खाळदुंग पास' सर केला.

तसेच गायन, नाटीका, सांस्कृतिक क्षेत्रात नैपुण्य मिळलेले गौतमी आंबेकर, ऐश्वर्य सुपेकर, दीपक चौधरी, विपूल सोनावणे, ज्ञानराज होमकर, मनीष महाजन, स्वप्निल राणे, सर्वेश चिकटे, रोहिणी भदाणे, नयना देशमुख, ममता आगरकर, सचिन महाडिक, आरती ठाकूर, दिनेश पवार, प्राची घोडे, प्रियंका देवकाते या विद्यार्थ्यांना स्मृतिचिन्ह देऊन गौरवण्यात आले.

यावेळी मुंबई बॉम्बस्फोटातील मृत नागरीक, संस्थेचे माजी अध्यक्ष प्रतिनिधी कै. दिपक सांळुखे व कै. प्रथम वर्ष विद्यार्थी कै. गिरीश यादव यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली अर्पण करण्यात आली.

प्राचार्यानी विद्यार्थ्यांचा गुणगौरव केला व त्यांना मार्गदर्शन केले.

बालरोग विभागातर्फे MUHS Grant मधून सुवर्णप्राशन संशोधन उपक्रम राबविण्यात आला. त्यासाठी संस्थेच्या म्हाळसाकांत English medium प्रायमरी विद्यालयातील विद्यार्थ्यांना याचा पहिला Dose देण्यात आला.

23/7/11 रोजी पंचकर्म विभागातर्फे नितीन त्रिपाठी ह्यांचे कॉर्पोरेट फिल्ड मधील आरोग्य समस्या व आयुर्वेद ह्या विषयावर व्याख्यान झाले.

22/7/11 रोजी रोगनिदान विभागातर्फे 40 up check up शिबीराचे आयोजन करण्यात आले होते.

स्वस्थवृत्त विभागातर्फे दि.5/8/11 रोजी महाराष्ट्रातील दुर्गम प्रदेश 'मेळघाट' ला महाविद्यालयीन पहिले पथक आरोग्य तपासणी, जनजागृती व कुपोषणाचा अभ्यास करण्यासाठी रवाना झाले.

\*\*\*\*\*



# रुग्णालयीन अहवाल

डॉ. मनीषा नायकोडी

मो. : 9850160353

आयुर्वेद व जनरल रुग्णालयामध्ये सुसज्ज शस्त्रकर्म मंदिर पॅथॉलॉजी लॅब, एक्स रे सोनोग्राफी, ई.सी.जी. या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत व पंचकर्म सुविधा स. ८ ते संध्या ६ वाजेपर्यंत उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये पक्षाघात, संधीवात, आमवात, मणक्याचे आजार मधुमेह, हृदयाचे आजार, त्वचाविकार, सौंदर्य टिकविण्यासाठी उपचार, उंची वाढविणे, वजन वाढविणे, वजन कमी करणे, त्याचप्रमाणे गर्भसंस्कार, प्रसूतिपूर्व तपासणी, प्रसूतीची उत्तम सोय, लसीकरण. कुपोषित बालकांसाठी विशेष उपाययोजना, सर्वर्णप्राशन संस्कार. इ. सुविधा अत्यंत अल्प दरात उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये Hysterectomy, Ceaserian, Anorectal surgeries. Cholecystectomy, Nephrectomy, Skin grafting, Ortho, Cancer Surgeries, Cataract, Squint, Pterigium यासाऱ्या शस्त्रक्रिया अत्यल्प दरात केल्या जातात.

दि. २२/७/११ रोजी मा. ना. अजितदादा पवार, उपमुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य, अध्यक्ष पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळ यांच्या वाढदिवसानिमित्त 40 up Check up Camp आयोजित केला त्यामध्ये 47 जणांनी लाभ घेतला व ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्य सेवा हा उपक्रमदेखील सुरू केला आहे. तसेच हा मंगळवार व शुक्रवार सर्वरोगानिदान शिबीर आयोजित केले आहे. त्यामध्ये बाह्यरुग्ण केसपेपर नवीन रू. २ व जुना रू. १ मंगळवार व शुक्रवारी आंतरप्रवेशित झालेल्या रुग्णांसाठी स्टे चार्जेस, सिस्टर्स व नर्सिंग चार्जेस, मेडिकल अरेंडन्स, प्रयोगशाळेत तपासण्यांमध्ये Haemogramu, BSL (F), urire, स्थानिक स्नेहन, स्वेदन, नस्य पिचू हे पूर्णतः मोफत केले जातात व याटीवाय उर्वरित प्रयोगशाळेत तपासण्या पंचकर्म, ई. सी. जी. एक्स- रे तसेच आपल्या रुग्णालयातील अध्यापकांनी केलेल्या शस्त्रकर्माचे चार्जेस ऑपरेशन थिएटर चार्जेस, I/v Fluids, Inj. Traction, Nebulisation charges यामध्ये 50 % सवलत दिली जाईल.

रुग्णालयातर्फे फिरता दवाखाना या योजने अंतर्गत आर्थिक दृष्ट्या कमकुवत असलेल्या भागामध्ये डॉक्टरांचे पथक जावून गरजू रुग्णांना मोफत औषधोपचार व सल्ला दिला जातो. त्याचप्रमाणे शासनाच्या विविध उपक्रमात सक्रिय भाग असतो. उदा. स्वाईन फ्ल्यू तपासणी केंद्र, जननी सुरक्षा योजना, लसीकरण या योजनाही राबविल्या जातात.

महाविद्यालयाच्या औषधीनिर्माण विभागातर्फे शास्त्रयुद्ध पद्धतीने उत्तम प्रतिके च्यवनप्राश . शतावरी कल्प व इतर औषधी कल्प तयार केलेले आहेत. व अत्यल्प दरात रुग्णालयामध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत व जेष्ठ नागरिकांसाठी १५ % सवलतीच्या दरात औषधविक्री होत आहे. “24 तास अॅम्बुलन्स सेवा” उपलब्ध आहे.

याशिवाय लवकरच रुग्णालयामध्ये IUC सुरू होत आहे.

\*\*\*\*\*