

# आपकी आँखें



जिस दुनिया में आप रहते हैं  
उसे देखने से वंचित न हों

**GLAUCOMA NZ**  
TO SAVE SIGHT

एक धर्मार्थ संस्था  
(चैरिटेबल ट्रस्ट)

# आँख

आँख दृश्य सूचनाएं प्राप्त करती है और इसे तंत्रिका आवेगों के रूप में मस्तिष्क तक भेजती है। मस्तिष्क इन सूचनाओं को उन "चित्रों" में बदलता है, जो हम देख पाते हैं।

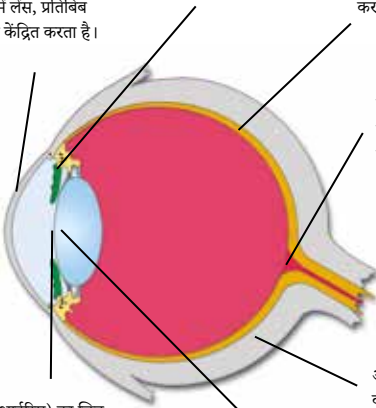
आँख मुलायम, लेकिन मजबूत ऊतकों से बनी होती है। आँख को अपनी उचित आकृति बनाए रखनी होती है, ताकि यह प्रकाश को सटीक रूप से केंद्रित कर सके। इसके लिए आँख को एक गुब्बारे की तरह दृढ़ रखा जाता है।

आँख के सामने के भाग में द्रव, जो कि काचाभ द्रव कहलाता है, उसे आँख के सामने के भाग में पम्प किया जाता है। यह तरल पदार्थ आँख पर इतना पर्याप्त दबाव डालता है जिससे आँख का आकार उचित बना रहता है और इसे कोई नुकसान नहीं पहुँचता। इसका अर्थ है कि आँख से निरंतर बाहर निकलने वाले द्रव की मात्रा संतुलित करने के लिए आँख में नए द्रव की मात्रा लगातार पम्प की जाती है। आँख के अंदर संरचनाओं के चारों ओर घूमते हुए यह द्रव सूक्ष्म पाइपों की एक प्रणाली और एक जालीदार संरचना के माध्यम से आँख से बाहर निकलता है।

कॉर्निया पुतली के सामने पारदर्शी 'खिड़की' की तरह होती है जिसमें लेंस, प्रतिबिंब को रेटिना पर केंद्रित करता है।

आँख का रंगीन भाग परितारिका (आईरिस) कहलाता है।

रेटिना प्रकाश प्राप्त करता है और दृश्य संदेश रिकॉर्ड करता है।



प्रकाशिक तंत्रिका, दृश्य संदेशों को रेटिना से मस्तिष्क तक पहुँचाती है।

परितारिका (आईरिस) का छिद्र, पुतली कहलाता है जो आँख में प्रवेश करने वाले प्रकाश की मात्रा नियंत्रित करता है।

लेंस रेटिना पर प्रकाश केंद्रित करता है।

आँख की मजबूत बाह्य परत श्वेतपटल कहलाती है।

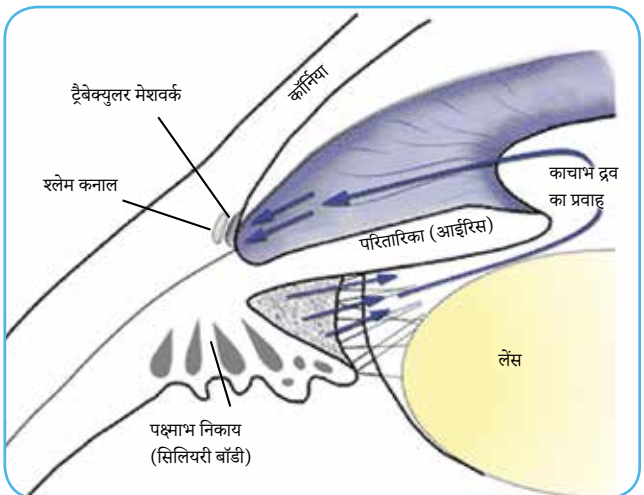
आँख के अंदर यह जल निकासी प्रणाली 'एंगल' नामक भाग में स्थित होती है, जो परितारिका (आईरिस) के कॉर्निया से मिलने वाले स्थान पर होता है। प्रायः बनने वाले द्रव की मात्रा, निकल जाने वाले द्रव की मात्रा से संतुलित होती है, इसलिए आँख में दबाव स्थिर बना रहता है।

## ग्लूकोमा क्या होता है?

**ग्लूकोमा नेत्र रोगों का एक समूह है, जिसमें आँख के पीछे की प्रकाशिक तंत्रिका धीरे-धीरे नष्ट हो जाती है।**

तंत्रिका तंतु क्रमिक रूप से मरते जाते हैं जिससे सबसे पहले परिधीय (पार्श्व) की दृष्टि चली जाती है। दृश्य हानि बहुत धीमी गति से होती है और प्रायः काफी बढ़ जाने तक इसका पता नहीं लगता।

इस दृष्टि हानि को फिर से पूरा नहीं किया जा सकता। ज्यादातर लोगों में यह नुकसान आँख के अंदर बढ़ते दबाव के कारण होता है - काचाभ द्रव के प्रवाह या इसकी निकासी में रुकावट के परिणामस्वरूप। अन्य लोगों में यह नुकसान, महत्वपूर्ण प्रकाशिक तंत्रिका तंतुओं को रक्त की कम आपूर्ति के कारण हो सकता है, जिससे तंत्रिका की संरचना कमजोर हो जाती है और / या तंत्रिका तंतुओं के स्वास्थ्य में समस्याएं हो जाती हैं।



## न्यूजीलैंड में 40 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 2% निवासी, वर्तमान में ग्लूकोमा से ग्रस्त हैं...

- न्यूजीलैंड और अन्य विकसित देशों में ग्लूकोमा ऐसी दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण है जिसकी रोकथाम की जा सकती है।
- ग्लूकोमा से ग्रस्त आधे लोग इससे अनजान हैं।
- अगर ग्लूकोमा का जल्दी पता चल जाए तो उपचार से इसका बढ़ना रूक सकता है और आँखों की रोशनी जाने से बच सकती है।
- ग्लूकोमा के कारण प्रकाशिक तंत्रिका को होने वाला नुकसान स्थायी होता है।
- ग्लूकोमा से इस समय पूरी दुनिया में लगभग 65 मिलियन लोग प्रभावित हैं।

## सबसे ज्यादा जोखिम किसके लिए है?

हालांकि ग्लूकोमा किसी को भी हो सकता है, लेकिन निम्न श्रेणियों के लोगों के लिए इसका खतरा अपेक्षाकृत अधिक रहता है:

- 60 वर्ष और अधिक
- ग्लूकोमा का पारिवारिक इतिहास
- निकटदृष्टिता (मायोपिया)
- उच्च रक्तचाप
- अतीत में या वर्तमान में स्टेरॉयड दवाओं का उपयोग
- आँख की कोई पूर्व चोट
- अफ्रीकी और दक्षिण पूर्व एशियाई मूल

# ग्लूकोमा के लक्षण कौन से होते हैं?

- बीमारी की गंभीर अवस्था में आँखों की रोशनी चली जाने तक ग्लूकोमा का कोई लक्षण नहीं होता।
- ग्लूकोमा को "दृष्टि का गुप्त चोर" कहा जाता है।
- ग्लूकोमा एक मूक रोग है।

नुकसान प्रायः बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है और धीरे-धीरे दृष्टि को नष्ट कर देता है, जिसकी शुरुआत परिधीय (पार्श्व) दृष्टि हानि से होती है। अधिकांश तंत्रिका तंतुओं के क्षतिग्रस्त हो जाने तक व्यक्ति किसी समस्या से अनजान रहता है, और दृष्टि का बड़ा भाग नष्ट हो जाता है।

यह क्षति पूरी नहीं की जा सकती। इलाज कराने से खोई दृष्टि वापस नहीं आती। हालांकि जल्दी पता लगाने, उचित उपचार और निगरानी के द्वारा नेत्र दृष्टि सुरक्षित की जा सकती है और नुकसान का बढ़ना रोका या धीमा किया जा सकता है।



सामान्य दृष्टि

वही दृश्य जैसा यह ग्लूकोमा से ग्रस्तत किसी व्यक्ति द्वारा देखा जा सकता है।

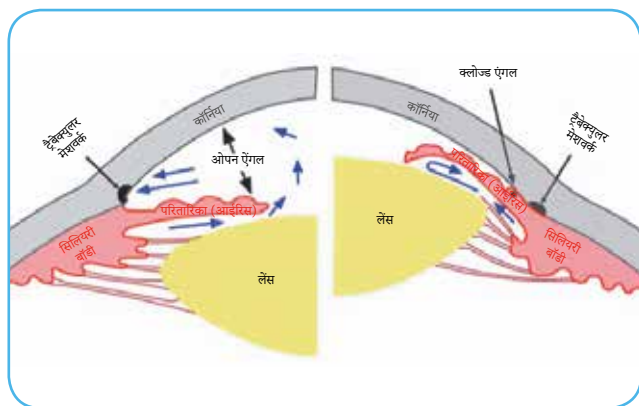


# ग्लूकोमा के प्रकार

ग्लूकोमा वास्तव में उन विकारों का समूह है, जिनमें प्रकाशिक तंत्रिका को नुकसान पहुँचाने की सामान्य विशेषता होती है। अगर आपमें ग्लूकोमा पाया गया है तो आपका नेत्र रोग विशेषज्ञ आपको बताएगा कि आपको किस प्रकार का ग्लूकोमा हुआ है।

## ओपन एंगल ग्लूकोमा

प्राइमरी ओपन एंगल ग्लूकोमा, ग्लूकोमा का सबसे सामान्य प्रकार है। यह तब होता है जब आँख में द्रव निकासी वाली वाहिकाएं बाहर की ओर द्रव के प्रवाह का विरोध करती हैं। इससे आँख में दबाव बढ़ता है क्योंकि द्रव आँख से बाहर नहीं निकल सकता है। अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते और शुरूआती चेतवनी के कोई संकेत नहीं दिखाई देते।



## एंगल क्लोजर ग्लूकोमा

आँख का एंगल, आँख के अंदर कॉर्निया के बाहरी और परितारिका (आईरिस) के आंतरिक मिलन स्थल पर स्थित होता है। यदि एंगल तक द्रव का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है, तो द्रव प्रवाह की दर सामान्य बनी रहती है लेकिन यह आँख से बाहर नहीं निकल पाता, जिससे आँख में दबाव हानिकारक स्तर तक बढ़ सकता है। एंगल-क्लोजर मोतियाबिंद में यही होता है। कई विभिन्न कारणों से एंगल से बाहर को पर्याप्त प्रवाह नहीं हो सकता है। जन्म के समय व्यक्ति में एंगल संकरा होने की स्थिति में यह उम्र के साथ और भी संकुचित हो जाता है। दूरदृष्टिता से ग्रस्त (हाइपरमेट्रोपिक) या एशियाई मूल के लोगों के लिए एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा का जोखिम अधिक रहता है।

## नार्मल प्रेशर (सामान्य दबाव) ग्लूकोमा

नार्मल प्रेशर ग्लूकोमा में प्रकाशिक तंतुिका क्षतिग्रस्त हो जाती है, चाहे आँख में दबाव विशेष रूप से अधिक न हो। यह अभी तक समझा नहीं जा सका है कि कुछ लोगों में 'इंट्राऑक्युलर' दबाव 'सामान्य' सीमा में होने पर भी प्रकाशिक तंतुिका क्यों क्षतिग्रस्त हो जाती है।

## स्यूडोएक्सफोलिएशन सिंड्रोम

स्यूडोएक्सफोलिएशन सिंड्रोम में ट्रेबिकुलर मेशवर्क (वह, स्पंज जो आँख से द्रव को बाहर निकालता है), परतदार, सफेद पदार्थ से अवरुद्ध हो जाता है। ऐसा अनुमान है कि विश्वस्तर पर सूडोएक्सफोलिएशन सिंड्रोम, ग्लूकोमा का लगभग 25% भाग है।

## पिगमेंट डिस्पर्शन (रंजक प्रकीर्णन) सिंड्रोम

पिगमेंट डिस्पर्शन सिंड्रोम एक अन्य विकार है जिसमें ट्रेबिकुलर मेशवर्क (वह, स्पंज जो आँख से द्रव को बाहर निकालता है), ठीक से काम करने में असमर्थ हो जाता है। पिगमेंट डिस्पर्शन सिंड्रोम में काले रंग के दाने, जाली को अवरुद्ध कर देते हैं, जिससे उचित प्रकार से द्रव निकासी में बाधा पड़ती है। निकटदृष्टिता से ग्रस्त (मायोपिक) लोगों में इस प्रकार के ग्लूकोमा का खतरा अपेक्षाकृत अधिक होता है।

## पीडियाट्रिक ग्लूकोमा

बच्चों को ग्लूकोमा होता है। अनेक मामलों में इसका कारण आनुवांशिक होता है, लेकिन कभी-कभी मोतियाबिंद की सर्जरी या आँख के नीचे चोट लगने, या नेत्रगोलक में सूजन के कारण पीडियाट्रिक ग्लूकोमा हो सकता है।

# ग्लूकोमा का पता कैसे लगाया जाता है?

**आँखों की नियमित जाँच, ग्लूकोमा का जल्दी पता लगाने का एकमात्र तरीका है:**

- ग्लूकोमा NZ यह सिफारिश करता है कि 45 वर्ष तक आयु वाले प्रत्येक व्यक्ति को, और 60 वर्ष की आयु तक प्रत्येक 5 वर्ष पर, और 60 वर्ष आयु के बाद प्रत्येक 3 वर्ष पर ग्लूकोमा के लिए आँखों की जाँच करानी चाहिए।
- जिन लोगों में ग्लूकोमा के जोखिम वाले कारण हों, (पृष्ठ 4 देखें) उनको 45 वर्ष की आयु से पहले जाँच करानी चाहिए।
- यदि ग्लूकोमा पाया जाता है, तो अपने नेत्र रोग विशेषज्ञ की सलाह मानें और की गई सिफारिश के अनुसार नियमित फॉलो-अप में उपस्थित होते रहें।
- यदि आपको हॉबी ग्लॉस चाहिए या आपकी दृष्टि में समस्याएं हों तो आपको उस समय अपनी आँखों की जाँच करवानी चाहिए।
- आपको अपने चश्मे के नंबर में बदलाव की जानकारी रखने, या यदि आपकी आँखों में अन्य कोई समस्या हो, तो भी आपको अधिक जल्दी-जल्दी आँखों की जाँच करानी पड़ सकती है।

**ग्लूकोमा परीक्षण में प्रायः निम्न शामिल हैं:**

- प्रकाशिक तंत्रिका की जाँच।
- स्लिट-लैंप परीक्षण।
- आँखों में दबाव की जाँच (टोनोमेट्री)।
- दृश्य क्षेत्र मूल्यांकन, क्योंकि ग्लूकोमा सबसे पहले परिधीय (पार्श्व) दृष्टि को प्रभावित करता है।



# ग्लूकोमा का इलाज कैसे किया जाता है?

## उपचार में निम्न शामिल हैं:

**आई ड्रॉप्स (आँखों में डालने वाली दवायें)** – यह उपचार का सबसे सामान्य रूप है और विभिन्न प्रबलताओं और संयोजनों में आते हैं। रोगी और ग्लूकोमा के प्रकार के अनुसार ड्रॉप्स अलग-अलग हो सकते हैं। ग्लूकोमा का उपचार जीवन भर चलता है। आई ड्रॉप का उपयोग प्रतिदिन, नियमित रूप से किया जाना चाहिए।

कुछ लोग कुछ प्रतिकूल प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं और यह महत्वपूर्ण है कि किन्हीं नई स्वास्थ्य समस्याओं या चिंताओं के बारे में अपने चिकित्सक से चर्चा करें जो आपकी आई ड्रॉप्स के साथ शुरू हुई हों।

**गोलियां** – कुछ मामलों में ग्लूकोमा के इलाज के लिए गोलियों का उपयोग किया जाता है। गोलियां अक्सर एक अस्थायी उपाय के रूप में कम अवधि के लिए उपयोग की जाती हैं जब तक कि सर्जरी नहीं की जाती।

**लेज़र ट्रैबेकुलोप्लास्टी** – आँख के ड्रेनेज एंगल को ठीक करने के लिए इसमें प्रकाश के अत्यन्त केंद्रित पुंज का उपयोग किया जाता है। इस सर्जरी से ट्रैबिकुलर मेशवर्क से द्रव का बाहर निकलना आसान हो जाता है। अनेक मामलों में लेजर के बाद आई ड्रॉप्स जारी रखने की आवश्यकता हो सकती है। लेजर प्रक्रिया में लगभग 10-15 मिनट लगते हैं और इसके लिए अस्पताल में भर्ती नहीं होना पड़ता।

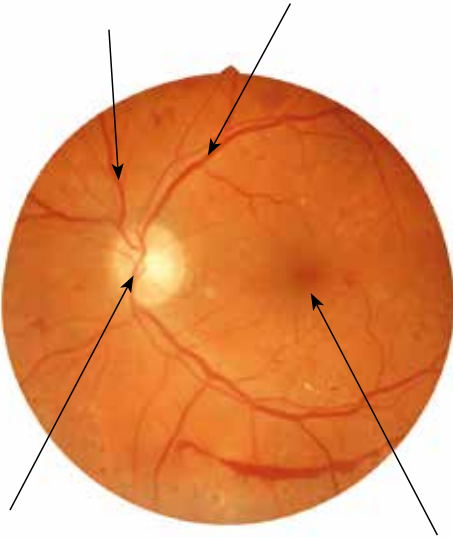
**लेजर इरिडोटॉमी** – यह नैरो एंगल या एंगल क्लोजर ग्लूकोमा वाले लोगों के लिए विशिष्ट उपचार है।

प्रक्रिया में लगभग 5-10 मिनट लगते हैं और इसके लिए अस्पताल में भर्ती नहीं होना पड़ता।

**ऑपरेशन (ट्रैबेकुलेक्टोमी)** – यह ग्लूकोमा का सबसे सामान्य ऑपरेशन है, और यह तब की जाती है जब आँखों में दबाव को नियंत्रित करने में आई ड्रॉप और लेजर विफल हो गए हों। ट्रैबेकुलेक्टोमी में सर्जन (डॉक्टर) आँख से तरल पदार्थ निकलने की स्थिति में सुधार करने के लिए एक नया चैनल बनाते हैं, जिससे दबाव कम हो जाता है।

**ऑपरेशन (ट्यूब-शंट प्रक्रियाएं उदाहरण मोल्टेनो इम्प्लांट)** – इसमें आँख में एक जुड़े हुए सिलिकॉन ड्रेनेज पाउच के साथ एक लचीली प्लास्टिक की नली डाली जाती है जिससे आँख से काचाभ द्रव निकलने और दबाव कम करने में सहायता मिलती है। ट्राइबेक्युलेक्टोमी ऑपरेशन विफल होने की स्थिति में प्रायः यही ऑपरेशन किया जाता है। कुछ परिस्थितियों में व्यक्ति की आँख में दाग वाला ऊतक बनने का जोखिम हो सकता है। ऐसी स्थितियों में इस प्रकार का ऑपरेशन शुरू में किया जा सकता है।

आँखें, शरीर का एकमात्र ऐसा स्थान होती हैं जहाँ रक्त वाहिकाओं को प्रत्यक्ष देखा जा सकता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के लक्षण आपकी आँखों की जाँच के दौरान देखे जा सकते हैं।



**प्रकाशिक तंत्रिका** वह सब कुछ वहन करती है, जो आप अपने मस्तिष्क में देखते हैं। प्रकाशिक तंत्रिका में परिवर्तनों से ग्लूकोमा, मल्टीपल स्कलेरोसिस और यहां तक कि ब्रेन ट्यूमर जैसी समस्याओं का भी पता लगाया जा सकता है।

**मैक्युला** आपको केंद्रीय, सबसे तीक्ष्ण दृष्टि प्रदान करता है। मैक्युलर डिजेनरेशन जो कि दृष्टि को नुकसान पहुँचाने वाला विकार है, यह रेटिना के इस भाग को प्रभावित करता है।

# ग्लूकोमा का पता चलने पर

- निर्देशानुसार अपनी दवाओं का नियमित रूप से प्रयोग करें।
- अपनी दवाओं के नाम और उनके उपयोग की आवृत्ति जानें।
- अपने अन्य डॉक्टरों और स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञों को अपने ग्लूकोमा के बारे में सूचित करें। उन्हें अपनी दवाओं की सूची सौंपें।
- अपने नेत्र चिकित्सक के साथ नियमित चेक-अप की योजना बनाएं और उसका पालन करें।
- यदि कोई असामान्य लक्षण हों या आँख की समस्याएं उत्पन्न हों तो अपने नेत्र विशेषज्ञ को दिखाएं।
- अपने ग्लूकोमा के बारे में अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें और उनको चेक-अप का सुझाव दें। यह मत भूलें कि ग्लूकोमा का प्रसार प्रायः परिवारों में होता है।
- ग्लूकोमा के बारे में नई जानकारी पाने के लिए ग्लूकोमा NZ से जुड़ें। सभी सेवाएँ और सूचनाएँ निःशुल्क हैं।
- फोन 0800 452 826, देखें [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz), या ईमेल करें [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz).

## जीवन शैली

### धूप और आँखें

जिस तरह पराबैंगनी (UV) विकिरण आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है, उसी तरह सूर्य के संपर्क से आपकी आँखें क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। लंबे समय तक संपर्क से नेत्र रोग, विशेष रूप से मोतियाबिंद, पलकों की त्वचा का कैंसर और संभवतः मैक्युलर डिजेनरेशन की समस्याएं हो सकती हैं।



आदर्श रूप में, आपका धूप का चश्मा यूवी विकिरण के दोनों घटकों - यूवीबी और यूवीए - को क्रमशः 99% और 95% तक रोकने वाला होना चाहिए। लेंस गहरे रंग के होने पर भी, प्लास्टिक के अनुपचारित लेंस यूवी विकिरण को पर्याप्त रूप से नहीं रोकते हैं। हमेशा जाँच कर लें कि आपका धूप का चश्मा यूवी प्रकाश को रोकता है या नहीं।

# याद रखें कि सर्वोत्तम धूप का चश्मा वह है जो आप वास्तव में पहनते हैं

## व्यायाम

अपना वजन कम रखने और खुद को शारीरिक रूप से फिट रखने से दिल के दौरों और मधुमेह को रोकने में मदद मिलती है जो आपकी कुल तंदुरुस्ती के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित एरोबिक व्यायाम करने से आँखों में दबाव में कमी पाई गई है। इसके अलावा, नियमित व्यायाम से आँखों की अपक्षयी (डिजेनरेटिव) समस्याओं जैसे कि मैक्युलर डिजेनरेशन का जोखिम भी कम हो सकता है। सप्ताह में कम से कम 3 बार 30 मिनट तक व्यायाम एक उचित लक्ष्य है, जिसे प्राप्त किया जाना चाहिए।



## आहार

अच्छा पोषण दैनिक जीवन शैली के आपके चुने विकल्पों का एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है। अधिक संतृप्त वसा (सैचुरेटेड फैट) और चीनी वाला भोजन, आपके लिए नेत्र रोग का जोखिम बढ़ा सकता है। जो लोग विटामिन, खनिज, स्वस्थ प्रोटीन, ओमेगा 3 फैटी एसिड और ल्यूटिन से भरपूर आहार खाते हैं, उनमें ग्लूकोमा, और आयु से संबंधित मैक्युलर डिजेनरेशन प्रायः कम पाया गया है।



यह भी पाया गया है कि ग्लूकोमा के कुछ रोगियों में, अधिक मात्रा में पानी पीने से (15 मिनट में एक लीटर) के फलस्वरूप आँखों के दबाव में क्षणिक उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है।

मछली, फ्लैक्ससीड्स, अखरोट और कैनोला तेल में पाए जाने वाले ओमेगा -3 अनिवार्य फैटी एसिड आँखों का सूखापन और संभावित मोतियाबिंद की रोकथाम में सहायक हैं।

## विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट

जिंक और कॉपर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, ई, और ए (बीटा कैरोटीन के रूप में), ल्यूटिन और एक एंटीऑक्सीडेंट खनिज सेलेनियम, ये आँखों के लिए कुछ महत्वपूर्ण विटामिन और खनिजों में शामिल हैं। ये विटामिन मैक्युलर डिजेनरेशन का जोखिम कम कर सकते हैं। विटामिन बी 12 और फोलिक एसिड ग्लूकोमा का जोखिम कम कर सकते हैं।



गहरे हरे या चमकीले रंग के फलों और सब्जियों में अधिकांश एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपकी आँखों की रक्षा करते हैं। पालक, केल, मटर, ब्रोकोली और सिल्वरबीट आदि गहरी हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाने वाला ल्यूटिन, आँखों को सुरक्षा देने वाला एक सबसे अच्छा ज्ञात एंटीऑक्सीडेंट है।

## दवाएं

एलर्जी के अनेक उपचार होते हैं, जैसे कि एंटीहिस्टामाइन और डीकॉन्जस्टेंट जिसमें ऐसी दवाएं शामिल होती हैं जो कुछ प्रकार के ग्लूकोमा पर असर कर सकती हैं। कुछ दवाएं पुतली को फैला सकती हैं। यदि किसी को नैरो एंगल्स या एंगल क्लोजर ग्लूकोमा हो, तो इससे एक्यूट एंगल क्लोजर क्राइसिस बन सकता है।

यदि आपको नैरो एंगल्स हो, तो यह दवा उपयोग करने से पहले आपको अपने नेत्र रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए।

कुछ रोगियों में स्टेरॉयड, आँखों में दबाव बढ़ा सकता है। प्रायः ऐसी प्रतिक्रिया स्टेरॉयड वाले आई ड्रॉप्स से होती है, लेकिन यह किसी भी प्रकार से स्टेरॉयड दिए जाने पर हो सकता है जिसमें त्वचा पर लगाने वाली क्रीम (विशेषकर यदि आँखों के आसपास प्रयोग किया गया होलागू), गोलियां और यहां तक कि इनहेलर्स भी शामिल हैं।

## धूम्रपान

अनुसंधान से पता चला है कि आयु से संबंधित मैक्युलर डिजेनरेशन के कारण अंधेपन और धूम्रपान के बीच एक मजबूत संबंध है। इसके अलावा धूम्रपान करना, आँखों की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। यह मधुमेह से संबंधित नेत्र रोग को और गंभीर बना सकता है।

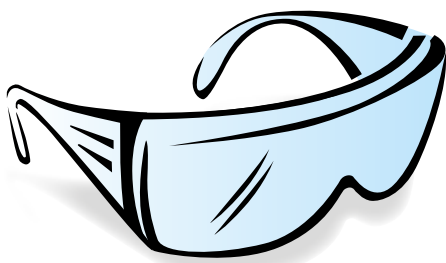
## आँखों की सुरक्षा

यदि आपकी गतिविधि से आपकी आँखों में चोट लगने का जोखिम हो, चाहे वह काम के समय हो, घर पर या खेलकूद में, तो आप सुरक्षा देने वाला चश्मा पहनें।

# नेत्र

## सुरक्षा

## इसे देखें!



# ग्लूकोमा NZ के बारे में

## मिशन विवरण

ग्लूकोमा NZ एक गैर-सरकारी वित्त पोषित चैरिटेबल ट्रस्ट है जो ग्लूकोमा के कारण होने वाले अंधेपन को खत्म करने के मिशन के साथ 2002 में स्थापित किया गया था।

ग्लूकोमा के कारण होने वाले अंधेपन को निम्न के माध्यम से खत्म करना ग्लूकोमा NZ का उद्देश्य है:

- ग्लूकोमा के बारे में जन-जागरूकता बढ़ाना
- ग्लूकोमा से पीड़ित लोगों का समर्थन करना और उन्हें जागरूक बनाना
- ग्लूकोमा के इलाज से जुड़े स्वास्थ्य पेशेवरों की शिक्षा में सहभागिता
- न्यूजीलैंड में ग्लूकोमा पर अनुसंधान में सहायता देना

## अभिशासन

ग्लूकोमा NZ ट्रस्टियों के एक बोर्ड द्वारा नियंत्रित है, जिसमें न्यूजीलैंड के से नेत्र विज्ञान, ऑप्टोमेट्री और वाणिज्यिक विशेषज्ञता वाले लोग सम्मिलित हैं।

## मुफ्त सदस्यता

सभी सूचनाएँ और सेवाएँ जनता के लिए निःशुल्क हैं। रजिस्टर कराने के लिए ग्लूकोमा NZ से संपर्क करें और एक सदस्य सूचना पैक, निरंतर सपोर्ट और अपडेट्स प्राप्त करें जिनमें आईलाइट्स न्यूजलैटर, सार्वजनिक बैठकों में निमंत्रण और अन्य काफी कुछ शामिल है।

## वित्तपोषण

ग्लूकोमा NZ पूरी तरह से जनता से दान, प्रायोजन, ट्रस्टों से अनुदान और वित्तपोषण कार्यक्रमों पर निर्भर है।

# ग्लूकोमा NZ - गतिविधियाँ

## शिक्षा / जागरूकता

- देश भर में सार्वजनिक, और रोगियों के साथ बैठकें
- कार्यस्थल / सामुदायिक समूह प्रस्तुतिकरण
- स्वास्थ्य सम्मेलन / प्रदर्शनियां
- शैक्षिक संसाधन
  - ग्लूकोमा सूचना पुस्तिका
  - वेबसाइट
  - आईलाइट्स न्यूज़लैटर प्रकाशन
- 0800 सलाहकार सेवा (0800 452 826)
- जुलाई वार्षिक जागरूकता अभियान

## व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम

ग्लूकोमा के इलाज से जुड़े स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए निरंतर व्यावसायिक शिक्षा कार्यक्रम।

## अनुसंधान

ग्लूकोमा NZ ग्लूकोमा के क्षेत्र में न्यूजीलैंड आधारित अनुसंधान का समर्थन करता है।

## फंड रेज़िंग

- जुलाई वार्षिक जागरूकता अपील
- प्रायोजक
- समारोह
- अनुदान
- सार्वजनिक दान

## पक्षसमर्थन और सहयोग

- ग्लूकोमा से ग्रस्त लोगों के हित में कार्य करना और उनका प्रतिनिधित्व करना
- राष्ट्र स्तर पर साथी सहायता समूह



# ग्लूकोमा NZ की मुफ्त सदस्यता

- हाँ, मैं ग्लूकोमा NZ में रजिस्टर कराना चाहता/चाहती हूँ और एक सदस्य सूचना पैक, निरंतर सपोर्ट और ग्लूकोमा के बारे में अपडेट्स प्राप्त करने जिनमें आईलाइट्स न्यूजलैटर, सार्वजनिक बैठकों में निमंत्रण और अन्य काफी कुछ शामिल है, के लिए इच्छुक हूँ।

अपनी निःशुल्क सदस्यता के लिए कृपया अपने विवरण भरें और नीचे दिए गए पते पर भेजें:

शीर्षक

पहला नाम

अंतिम नाम

पता

पोस्ट कोड

टेलीफ़ोन नंबर

ईमेल

पोस्ट करें:

Glaucoma NZ  
Department of Ophthalmology  
The University of Auckland  
Private Bag 92019  
Auckland 1142

सदस्य बनने के लिए, अपने बारे में जानकारी के साथ [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz) पर ईमेल करें या 0800 452 826 पर फोन करें या ग्लूकोमा NZ की वेबसाइट [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz) पर जायें।

यदि हमारे पास आपका  
नाम और पता नहीं होगा, तो  
हम आपको सूचित नहीं कर  
सकेंगे।

!

यह सदस्यता फॉर्म भरकर  
और वापस करते हुए,  
ग्लूकोमा न्यूजीलैंड के बारे में  
नवीनतम समाचार पाएं।



**BLINDNESS**

FROM

**GLAUCOMA**

IS

**PREVENTABLE\***

**Get your eyes examined**

**GLAU@MA NZ**  
TO SAVE SIGHT

For more information phone **0800 452 826**  
or visit **[www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz)**

\* If detected early and treated appropriately

## मुफ्त सदस्यता

ग्लूकोमा के बारे में नई जानकारी पाने के लिए ग्लूकोमा NZ से जुड़ें। सभी सेवाएं और सूचना निःशुल्क हैं।

Glaucoma NZ  
Department of Ophthalmology  
The University of Auckland  
Private Bag 92019  
Auckland 1142  
New Zealand

ग्लूकोमा NZ एक रजिस्टर्ड धर्मार्थ संस्था (चैरिटेबल ट्रस्ट) है  
(CC21421)

फोन: 0800 452 826  
09 373 8779  
फैक्स: 09 373 7947  
ईमेल: [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz)  
वेबसाइट: [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz)

**GLAU**  **MA NZ**  
TO SAVE SIGHT

एक धर्मार्थ संस्था  
(चैरिटेबल ट्रस्ट)