

विश्वस्तरीय नेत्ररोग सुविधाएं

- बिना इंजेक्शन मोतियाबिंद ऑपरेशन (टॉपीकल फेको) ड्रॉप से शून्य करके।
- फेको द्वारा बिना टांके मोतियाबिंद ऑपरेशन एवं लेंस प्रत्यारोपण।
- लेसिक लेजर द्वारा चश्में का नंबर हटाने की सुविधा। डिजीटल नेत्र परिक्षण।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर हेतु लेजर सुविधा।
- आँख की प्लास्टिक सर्जरी एवं एंजियोग्राफी।
- B-Scan आँखों की सोनोग्राफी।
- O.C.T. आँख के नस (Optic Nerve) के फोटोग्राफ हेतु।
- पैरामेट्री जांच काला मोतियाबिंद के लिए।
- कार्निया ट्रांसप्लांट की सुविधा।



SBIH® SAI BABA
EYE HOSPITAL

रायपुर

छोटी लाईन के पास, **फाफाडीह**, रायपुर (छ.ग.) फोन : 0771-4037979, 4025063
पी.डी. जेठानी हॉस्पिटल, बिलासपुर रोड, **खमतगई**, रायपुर (छ.ग.) -492008
महावीर स्कूल रोड, **गुढ़ियारी**, रायपुर (छ.ग.) -492009

भिलाई

शशि टॉवर, ए-5,6 गणपति मोटर्स के पास, पावर हाऊस, भिलाई (छ.ग.)
फोन : 7440777771, 96444404742

तिल्दा

शॉप नं. 7, नगर पालिका चौक, रेल्वे स्टेशन के पास, तिल्दा (छ.ग.)-493114

www.sbhhospital.com

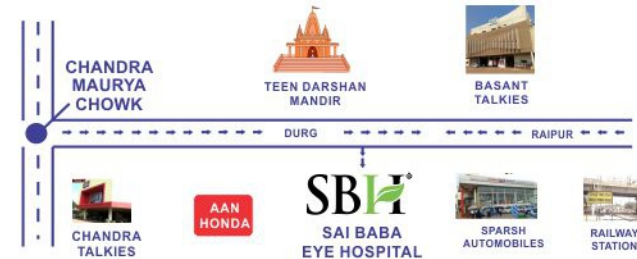
महत्वपूर्ण नेत्र संबंधी जानकारी तथा सरदर्द / माईग्रेन



SBIH® SAI BABA
EYE HOSPITAL

भिलाई

शशि टॉवर, ए-5,6 गणपति मोटर्स के पास, पावर हाऊस, भिलाई (छ.ग.)
फोन : 7440777771, 96444404742



www.sbhhospital.com

माइग्रेन क्या है ?

माइग्रेन मनुष्य को पीड़ा या दर्द देने वाली समसे आम दशाओ मेसे एक है, इसमे बहुत तेज तथा लाचार कर देने वाला सिर दर्द होता है, जो कि सिर के एक तरफ या दोनो तरफ होता है,और आमतौर पर घंटो तक बना रहता है, ध्यान रखें चश्में का नम्बर (नजर कमजोर होने से भी) सर दर्द होता है जो माइग्रेन जैसा होता है। अतः नजर की जाँच सर्वप्रथम करवायें।

माइग्रेन के विभिन्न संकेत तथा लक्षण क्या है ?

- ◆ मध्यम से तेज सरदर्द, जो कि लंबे अरसे तक मौजूद रहता है ।
- ◆ गर्दन तथा कंधे में दर्द तथा जकड़न मतली तथा उल्टी थकान तथा उर्जाहीन होने का एहसास।
- ◆ प्रकाश, शोर, गंध की संवेदनशील तथा इंद्रिय संबंधी अन्य बाधाएं हृदय की धड़कन का बढ़ना।
- ◆ देखने संबंधी बाधकताएँ, काले धब्बे दिखाई देना, दृष्टि का चकाचौंध होना, पेट का फूलना।
- ◆ बहुत ज्यादा पसीना आना

माइग्रेन के दौरे की शुरुवाती चेतावनियां क्या है ?

- ◆ मूड मे बदलाव ◆ चिड़चिड़ाहट ◆ अवसाद ◆ थकान ◆ जम्हाई आना
- ◆ अत्यधिक नींद आना ◆ किसी खास भोजन के लिए तरसना (जैसे चॉकलेट)
- ◆ भ्रमित होना या ध्यान लगाने में असुविधा

कौन से घटक माइग्रेन को भड़का सकते हैं ?

चश्मा - चश्में लगा रहने पर भी चश्में का इस्तेमाल न करने अथवा नियमित जांच न करवाने से भी माइग्रेन भड़कता है।

हार्मोन संबंधी परिवर्तन - एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरॉन स्तरों में उतार चढ़ाव, मासिक स्त्राव से पहले, इसके दौरान या बाद में माइग्रेन बढ़ सकता है, मोटापा से दूर रहें भोजन - भोजन ज्यादा करना या उपवास रखना चॉकलेट, फर्मेन्टेड या मेरिनेट किया हुआ भोजन, कृत्रिम स्वीटनर्स, कैफीन, शराब, कैन्ड व प्रोसेस्ड फूड आदि। शुगर होने पर नियंत्रण रखें हरी सब्जियां व फल भरपूर खायें।

तनाव - तनाव से दूर रहें तथा नींद भरपूर लें।

संवेदी उल्लेजक - चकाचौंध रोशनियां, धूप की कौंध, परफ्यूम की असामान्य सुगंध, फूलों तथा पेन्ट थिनर की गंध, नाक में जलन आदि से भी माइग्रेन भड़क सकता है।

माइग्रेन के रोगियों के लिए अपनी मदद हेतु कुछ उपयोगी सुझाव



1. नजर की जांच वर्ष में एक बार आवश्यक है।
2. हो सके तो पूरी तरह से अंधेरे शांत कमरे में सोएं या मास्क लगाकर सोएं।
3. फूड डायरी रखें तथा माइग्रेन के दौरों का रिकार्ड लिखें, उन कारणों को पता पता लगाने की कोशिश करें जो आपके माइग्रेन को भड़काते हैं।
4. भरपूर मात्रा में पानी पीएं (रोजाना कम से कम 6 गिलास) ताकि डीहाईड्रेशन न हो।
5. तनाव दूर करने के लिए आराम दिलाने वाले व्यायाम, करें अपनी मालिश करें तथा गहरी सांसे लें।
6. कोल्ड कम्प्रेसस माइग्रेन से राहत दे सकता है। गर्म पानी से नहाने से तनाव वाले दर्द से छुटकारा मिल सकता है।
7. खुद को यथासंभव चुस्त-फुर्तीला बनाएं रखें।
8. नाश्ते, भोजन के बीच 3 या 4 घंटों से ज्यादा का फासला न दें।
9. माइग्रेन का दौरा पड़ने पर ड्राइव न करें।
10. तेज सिरदर्द महसूस होते ही अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें समय पर उपचार आपको माइग्रेन से बचा सकता है।
11. आपके डॉक्टर द्वारा बनाए गये उपचार प्लान का पालन करें।