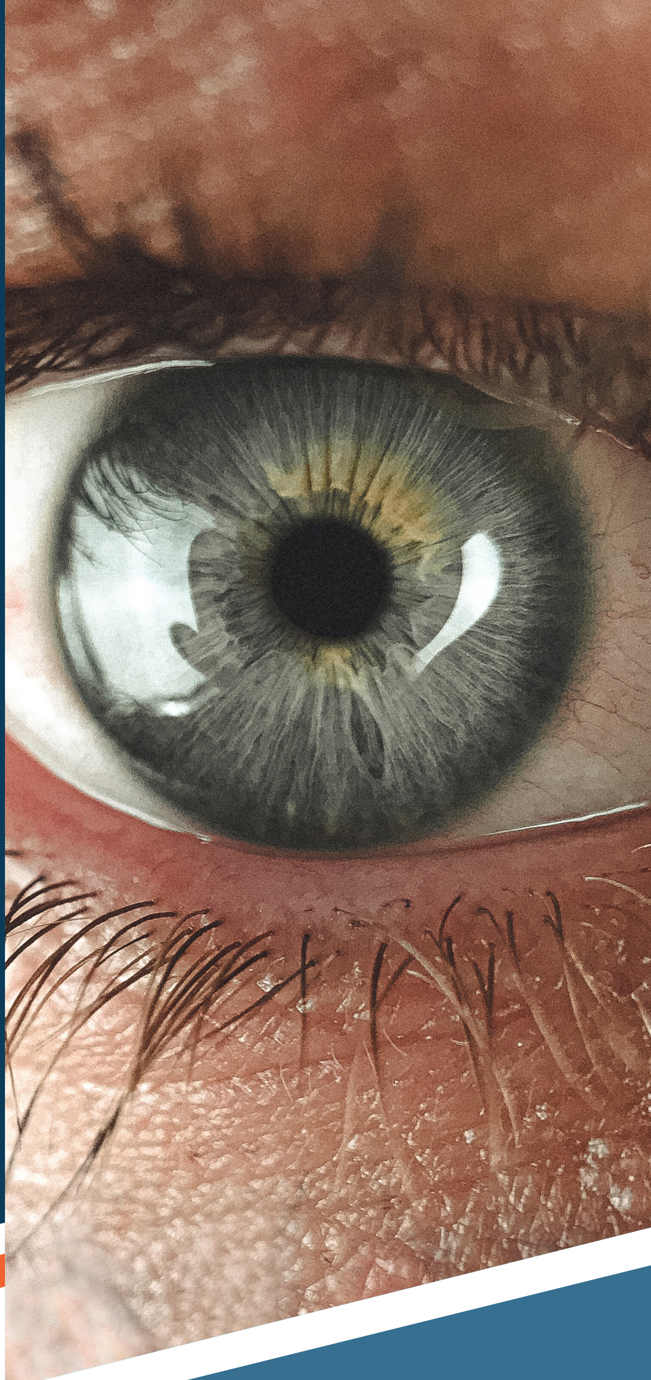


See The Possibilities

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵੱਡੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਤਿੀਆਂ

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਾਸ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੌਰਨੀਆ(ਝਿੱਲੀ) 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਝਰੀਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਾਸ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਟ ਮਾਮੂਲੀ ਜਹਿੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਸਧਾਰਨ ਨਯਿਮ ਇਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਬਲਿਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਹਿੀ ਰਗੜ ਜਾਂ ਕਰਿਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਾਵਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤਿ ਅੱਖ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਜੀ ਵਾਂਗੂ ਹਲਿ-ਜੁੱਲਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ
- ਅੱਖ ਦੀ ਪਲਕ ਦਾ ਚੀਰਾ/ਕੱਟਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਆਪਣੇ ਖੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਕੇ ਚਪਿਕ ਰਹੀ ਹੈ
- ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੈਣਾ ਜੋ ਹੰਝੂਆਂ ਜਾਂ ਪਲਕ ਝਮਕਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਕਿਲ ਰਹਿਾ
- ਅੱਖ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹਸਿੇ ਵਿੱਚ ਲਹੂ

ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਕਵਿੇਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?

ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ (ਉਦਾ. ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ)
- ਵਸਿਫੋਟ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉੱਡਦੇ ਮਲਬੇ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਪੈਣਾ
- ਤੀਰ, ਪਟਾਕੇ, ਗੋਲੀ ਲੱਗਣਾ
- ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣਾ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਆਿਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਕੋਈ ਛੋਹਣ ਵਾਲੀ
- ਕਸਿੇ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਕਿ ਇਕਾਈ ਵਚਿੱ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਰਸਾਇਣਕ-ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਅੱਖ ਦੇ ਸੁਰੱਖਆਿ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਨਿਦੇ

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪਰੀਖਣ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਦਾਨਿਕ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੀਖਣਤਾ ਦਾ ਪਰੀਖਣ

ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਈ ਚਾਰਟ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ।

ਸਲਿਟ-ਲੈਂਪ ਪਰੀਖਣ

ਸਲਿਟ-ਲੈਂਪ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ “ਸਲਿਟ-ਲੈਂਪ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚਮਕੀਲੀ ਕਿਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੱਖ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੈਟੀਨਾ (ਅੱਖ ਦਾ ਪਰਦਾ) ਦਾ ਪਰੀਖਣ

ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਟੀਨਾ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ। ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਔਪਥੈਲਮੋਸਕੋਪ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਨੇਤਰ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟੀਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇਗਾ/ਦੇਖੇਗੀ।

ਫਲੋਰੋਸਿਨ ਧੱਬੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਪਰੀਖਣ

ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਕੌਰਨੀਆ (ਝਿੱਲੀ) ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇਗਾ/ਪਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਚਮਕਾਵੇਗਾ/ਚਮਕਾਵੇਗੀ, ਹੁਣ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਹਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਐਕਸ-ਰੇ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ, ਜਾਂ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਈ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਤਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕ ਿਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕ ਿਸੱਟ ਕੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਨਿੀ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਦਸ਼ਿਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਤਿੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅੱਖ 'ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੌਰਨੀਆ (ਝਲਿੀ) 'ਤੇ ਰਗੜ

ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੌਰਨੀਆ 'ਤੇ ਰਗੜ ਮਾਮੂਲੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਦਨਿਾਂ ਵਚਿ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਿ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖਿਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਲਾਜਾਂ ਵਚਿ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ(ਲਾਗ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਚਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਕਿ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਗਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਦੀ ਜਲਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਦੀ ਰੜਿਕ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਚਕਿਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣਾ

ਅੱਖ ਵਚਿ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਪੈਣਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖ ਵਚਿ ਪਏ ਧੂੜ ਜਾਂ ਮਟਿੀ ਵਰਗੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਲਕ ਝਪਕਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਚਿ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕ ਿਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਣ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਧਾਤ ਜਾਂ ਕੱਚ, ਚਤਿਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਹਿੇ ਕਣ ਅੱਖ ਵਚਿ ਚਪਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕਣ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖ ਵਚਿ ਕੁਝ ਰੜਕਦਾ ਜਹਿਾ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿੋ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਆਪਾਤਕਾਲ ਕਮਰੇ ਵਚਿ ਜਾਓ।

ਅੱਖ ਵਚਿ ਪਏ ਕਣ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ **ਨਾ ਰਗੜੋ।**
- ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਜਾਣ ਦਓਿ; ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਝਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਖਾਰੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਦੇ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਕਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ- ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਹੈ – ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਾਤਕਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਫੇਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ **ਦਬਾਓ** ਨਾ।
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ਿ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੰਢੀ ਪੱਟੀ **ਲਗਾਓ।**

ਅੱਖ ਦਾ ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਛੇਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਂ ਜਾਂ ਚਕਿਤਿਸਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਸਿੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾ. ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ); ਧਆਿਨ ਦਓਿ ਇਸ ਢਾਲ ਨੂੰ ਸਧਿਾ ਅੱਖ ਉੱਤੇ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਤਿੇ ਵਚਿੋਂ ਕੁਝ ਵੀ **ਨਾ ਕਰੋ:**

- ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਈ ਕਸਿੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਨਾ
- ਐਸਪਰੀਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਨੈਪਰੋਕਸਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ ਮਟਿਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ, ਕਉਿਂਕ ਿਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਨਕਿਲਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਛਟਿੇ ਪੈਣਾ/ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਜਲਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਕੋਈ ਛਟਿੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਕਰਕੇ ਜਲਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਤਿੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਤਤਕਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਫੌਰਨ ਆਪਾਤਕਾਲ ਚਕਿਤਿਸਾ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਉਸ ਰਸਾਇਣਕ-ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ—ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮਲਿੇਗੀ।

Canadian Ophthalmological Society ਬਾਰੇ

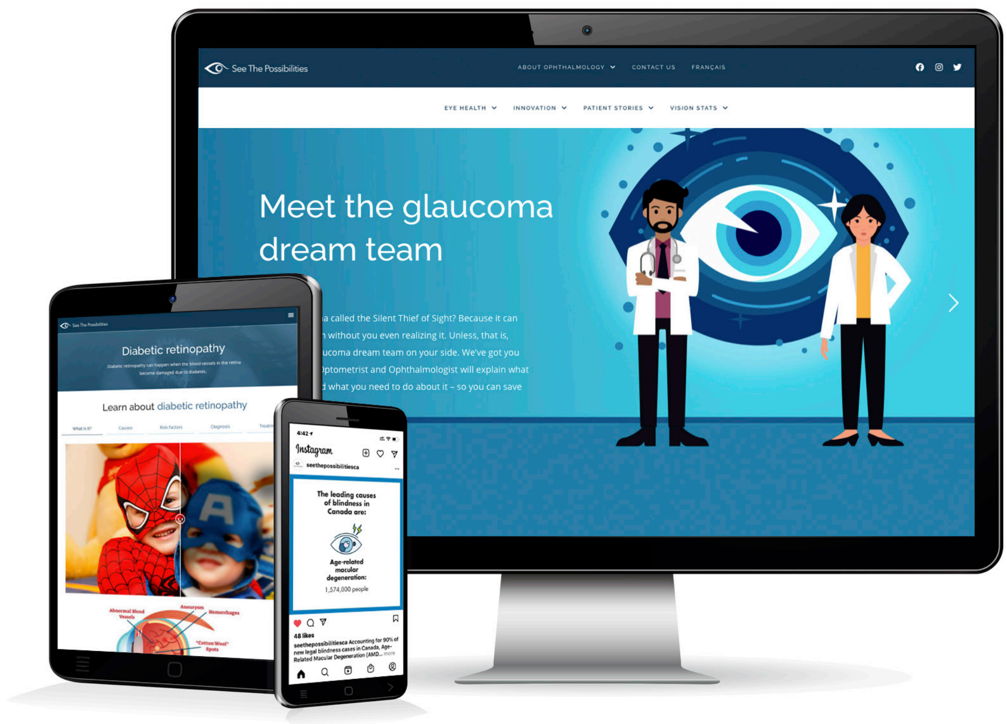
Canadian Ophthalmological Society (COS) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਕਿਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤਿ ਹਾਂ।

Canadian Ophthalmological Society
Société canadienne d'ophtalmologie
EYE PHYSICIANS AND SURGEONS OF CANADA | MÉDECINS ET CHIRURGIENS OPHTALMOLOGISTES DU CANADA

See The Possibilities

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਾ ਲਈ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਿਤ, ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ COS ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।

See The Possibilities



www.seethepossibilities.ca
seethepossibilitiesca
seethepossibilitiesca

© 2021 Canadian Ophthalmological Society
110-2733 Lancaster Road, Ottawa ON K1B 0A9
www.cos-sco.ca