اہم نکات: بچوں میں بصارت اور آنکھوں کی صحت

سبق اول: بچوں میں بصارت

بچے مختلف نوعیت اور شدت کے مختلف درجے پر بینائی کے مسائل کا سامنا کر سکتے ہیں۔ اچھی بینائی کے لیے ضروری ہے کہ آنکھ کے ہر حصے کی کارکردگی درست ہو۔ دونوں آنکھیں ہم آہنگی سے کام کریں، بینائی کی زیادہ تر مسائل کی بروقت روک تھام، علاج، یا معاون مصنوعات کے ساتھ اور / یا بینائی کی بحالی کی کوششوں کے ذریعے ممکن ہے۔

بینائی کے مسائل عام طور پر دھندلے پن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ دھندلے پن کی وجہ سے درج ذیل نتائج ممکن ہیں:

مسئلہ	قسم
قریب کی نظر کمزور (Myopia)	قریب کی بصارت کا مسئلہ
دور کی نظر کمزو (Hyperopia)	دور کی بصارت کا مسئلہ
اسیگماٹزم (Astigmatism)	دور اور قریب کی بصارت کے مسائل

آنکھوں کی صحت کے دیگر عام مسائل، انفیکشن اور سفید موتیا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

سبق دوئم: آنکھوں کی صحت

اچھی بصارت کے لیے ضروری ہے کہ دونوں آنکھیں درست طریقے سے کام کر رہی ہوں۔ اگر کسی بچے کی آنکھیں صحت مند نہ ہوں تو اس کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔

صحت مند آنکھیں کیسے دکھائی دیتی ہیں اور بینائی کی ممکنہ بیماریوں کی علامات کو جاننا حسیاتی معائنے کے عمل کا حصہ ہے۔

صحت مند آنکھوں کی علامات:

آنکھ کا حصہ	صحت کی علامات

• پلکیں اور پلکوں کے بال	• پَس (پیپ) یا پپڑی نما چیز موجود نہیں ہے۔ • پانی یا چپچپے مادے سے پاک ہو۔
آنکھ کا سفید حصہ	• آنکھ کا سفید حصہ سفید نظر آئے
آنکھ کا رنگ دار حصہ	• آنکھ کا رنگین حصہ صاف نظر آئے (دودھیا یا دھندلا نہ ہو)
آنکھیں	• دونوں آنکھیں ایک ہی سمت میں دیکھ رہی ہوں

آنکھوں کی صحت کے مسائل کی ممکنہ وجوہات:

- **ذیابیطس**
- **آنکھوں کے انفیکشن**
- **طرزِ زندگی اور ماحولیاتی خطرات**

اگر مناسب طریقے سے علاج نہ کیا جائے تو ذیابیطس بچے کی آنکھ کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے اور بصارت سے محرومی یا اندھے پن کا باعث بن سکتی ہے۔ ذیابیطس کے شکار بچوں کی آنکھوں کا باقائدگی سے معائنہ، آنکھوں کے کسی تربیت یافتہ ماہر سے ہونا چاہیئے اور اُسے کسی ڈاکٹر یا ذیابیطس کی نگہداشت کرنے والے ادارے کی نگرانی میں ہونا چاہیئے۔

بچوں میں آنکھوں کے انفیکشن عام ہوتے ہیں اور بروقت علاج نہایت ضروری ہے تا کہ سنگین پیچیدگیوں سے بچا جا سکے۔ انفیکشن کا علاج نہ ہونے کی صورت میں سرجری کی ضرورت پیش آسکتی ہے اور آنکھ ہمیشہ کے لیے متاثر ہو سکتی ہے۔

کسی شخص کے طرزِ زندگی اور ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے بھی بصارت اور آنکھ کی صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

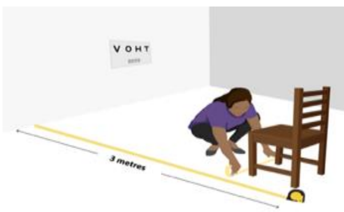
انتباہ:

آنکھ کے مسائل کی جلد تشخیص نہایت اہم ہے۔ آنکھ کی صحت کے مسائل کا علاج نہ ہونے کی صورت میں آنکھ دائمی طور پر متاثر ہو سکتی ہے۔ اس سے بینائی ختم ہو سکتی ہے۔

سبق سوئم: معائنہ کرنے کی تیاری

معائنہ پروگرام کی منصوبہ بندی کے لیے وزارت کی منظوری ضروری ہے اور اس سلسلے میں آنکھوں اور کانوں کی دیکھ بھال سے متعلق خدمات فراہم کرنے والے مقامی اداروں کی شناخت، رابطے کا نظام اور طریقہ کار تعین کرنا بھی ضروری ہے۔ معائنے کے دن معائنے کے لیے ضروری دستاویزات، آلات اور اضافی عملے کا بندوبست کرنا بھی ضروری ہے۔ اس ضمن میں چیک لسٹ (دستاویزات کی فہرست برائے معائنہ) راہنمائی کرے گی۔

معائنے کے دن کے اقدامات:

مرحلہ	کاروائی	تصویر
1. جگہ کو تیار کرنا	• فرنیچر اور بینائی کی جانچ کے لیے چارٹس کو ترتیب دینا	
2. بچے (جن کے والدین / سرپرست رضامندی دے چکے ہیں) کو معائنے کے لیے تیار کرنا۔	• بچوں کو وضاحت کریں کہ آپ آنکھ اور کان کے مسائل کے حوالے سے موجود علامات کی جانچ کریں گے تاکہ بچوں کی مدد کی جا سکے۔ • اُن کو بینائی کی جانچ کے لیے استعمال ہونے والے چارٹس اور پین ٹارچ دکھائیں۔ • اُن کو یقین دلائیں کہ یہ عمل تکلیف دہ نہیں ہو گا۔	

سبق چہارم: بصارت اور آنکھوں کی صحت کی جانچ

معائنہ فارم ہر بچے کے حسیاتی معائنے (بصارت اور سماعت) میں مدد فراہم کرے گا تاکہ آئندہ کا لائحہ عمل بنایا جا سکے۔

بچوں سے متعلق معلومات

بچے سے متعلق کاغذات جمع کر لیں اور رضامندی فارم پر لکھی ہوئی معلومات، درست طریقے سے معائنہ فارم پر نقل کر لیں۔

معائنے سے پہلے پوچھے جانے والے سوالات:

معائنے سے پہلے کیے گئے سوالات یہ طے کرنے میں مدد دیں گے کہ معائنہ کس طرح کیا جائے اور بعد ازاں رجوع (ریفرل) کا طریقہ کار کیا ہو گا۔

درج ذیل معلومات اس میں شامل ہیں۔

- نظر کی عینک

- آلہ سماعت
- ذیابیطس اور آنکھوں کی صحت
- بصارت یا سماعت کے بارے میں خدشات

دور کی بصارت کی جانچ

بچے کی دور کی بصارت کو بینائی کے چارٹ کے ذریعے جانچا جاتا ہے۔ بصارت کو جانچنے کے لیے طریقہ کار کی تفصیل **"چیک لسٹ برائے معائنہ"** (فہرست برائے معائنہ) میں دی گئی ہے۔ معائنہ فارم، بصارت کے معائنے اور نتائج درج کرنے کے لئے راہنمائی فراہم کرتا ہے۔

بصارت کے لیے معائنہ چارٹس:

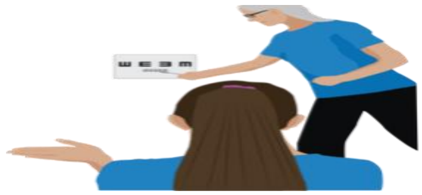
دور کی بینائی جانچنے کے لیئے دو مختلف طرح کے چارٹس استعمال کیے جاتے ہیں۔ کون سا چارٹ استعمال ہو گا، اس کا انحصار بچے کی عمر پر ہوتا ہے۔

دونوں چارٹس میں حروف کی دو سطریں ہوتی ہیں:

- ایک بڑی سطر (6/60)
- ایک چھوٹی سطر (6/12)

حروف کی ہر قطار کے آگے درج نمبر حروف کے سائز کو بیان کرتے ہیں۔

E – Chart	HOTV Chart	
		چارٹ
آٹھ سال یا اس سے زائد عمر کے بچے	آٹھ سال یا اس سے کم عمر کے بچے	**بچے کی عمر**

		**بچوں کو چارٹ کس طرح پڑھنا چاہیے**

دور کی نظر کی جانچ کیسے کی جائے ؟

1. قلم یا انگلی سے اوپر والی سطر پر موجود حروف کی طرف اشارہ کریں۔
بچے کو کہیں کہ وہ HOTV چارٹ پر موجود مماثل حروف کی طرف اشارہ کرے یا اگر E چارٹ استعمال کیا جارہا ہو، تو حرف E (اوپر، نیچے، دائیں، بائیں) کی سمت اشارہ کرے۔
2. نچلی سطر کے ساتھ بھی یہ عمل دھرائیں۔
3. نتائج کو معائنہ فارم پر درج کریں۔

عملی اقدام	نتیجہ
پاس	اگر بچہ دونوں آنکھوں سے اوپر والی سطر سے دو یا دو سے زیادہ حروف درست پہچان لے یا نیچے والی سطر سے تین یا تین سے زیادہ حروف پہچان لے۔
آنکھوں کے کسی ماہر سے رجوع کروائیں۔	اگر کسی ایک بھی آنکھ سے کوئی نتیجہ حاصل نہ ہو۔

آنکھوں کی صحت کی جانچ:

آنکھ کی صحت میں دیکھا جاتا ہے کہ بچے کی آنکھیں صحت مند نظر آرہی ہیں۔ اگر آنکھ غیر صحت مند نظر آتی ہو تو آنکھوں کے کسی ماہر سے معائنہ کروانا چاہیئے۔

صحت مند آنکھوں کی علامات:

- پلکیں اور پلکوں کے بال، پس (پیپ) یا پپڑی نما چیز سے پاک ہوں۔
- پانی یا کوئی چپچپا مواد خارج نہ ہو۔
- آنکھ کا سفید حصہ سفید نظر آئے۔

- آنکھ کا رنگ دار حصہ شفاف نظر آئے (دودھیا یا دھندلا نہ ہو)۔

- دونوں آنکھیں ایک ہی سمت میں دیکھ رہی ہوں۔

آنکھوں کی صحت کی جانچ کا طریقہ:

1. ہر آنکھ کے معائنے سے پہلے اور بعد میں صابن سے ہاتھ دھونا اور خشک کرنا یا سینیٹائزر استعمال کرنا ضروری ہے۔

2. ہر آنکھ کو قریب سے ٹارچ کی مدد سے دیکھنا چاہیئے۔

3. نتائج کو معائنے والے فارم پر درج کریں۔

نتیجہ	عملی اقدام
اگر دونوں آنکھیں صحت مند ہیں۔	پاس
اگر ایک یا دونوں آنکھیں غیر صحت مند ہیں۔	آنکھوں کے کسی ماہر کے پاس بھیجیں (ریفر)۔