मरीज़ के लिए एक ईमानदार GUIDE

A Patient's Honest Guide –

आँख की रोशनी चुपचाप चोरी हो रही है?

Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital
Varanasi, Uttar Pradesh

📱 **Appointments (WhatsApp only): 98079 88146**

A Special Guide for Patients

VOL. 05 · ISSUE ON GLAUCOMA

A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे साथी...

Glaucoma एक ऐसी बीमारी है जो **दर्द नहीं देती, कोई लक्षण नहीं देती** — फिर भी चुपचाप आँख की रोशनी कम करती जाती है। दुनिया भर में irreversible blindness का **number-one कारण।**

पर एक अच्छी बात है — अगर जल्दी पकड़ ली जाए, तो **रोकी जा सकती है।** Damage reverse नहीं होता, पर आगे का नुक़सान रुकता है।

इस guide में है — कौन कौन risk पर है, कैसे test करवाएँ, 8 बड़े मिथक, और पूरा इलाज का रास्ता। **मैं आपके साथ हूँ।**

Dr. Pratyush Ranjan

Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital, Varanasi

आँखों की रोशनी सिर्फ़ देखने का ज़रिया नहीं — ये आपकी ***आज़ादी*** *है, आपकी ज़िंदगी है।*

— DR. PRATYUSH RANJAN

वादा नं. 01

Science की बात, सुनी-सुनाई नहीं

हर जवाब modern research पर आधारित। कोई फ़िज़ूल का डर नहीं, कोई झूठे दावे नहीं।

वादा नं. 02

सीधी बात, बिना घुमाए

आसान हिंदी में। Glaucoma एक lifetime condition है — हर aspect की honest पिक्चर।

वादा नं. 03

मैं आपके साथ हूँ, हमेशा

Diagnosis से drops तक, surgery तक — आप इस सफ़र में अकेले नहीं हैं। सवाल हो, मिलिए।

WHAT'S INSIDE THIS GUIDE

तीन *आसान* भाग

Glaucoma का पूरा चित्र — समझिए, मिथक हटाइए, इलाज शुरू कीजिए।

01 समझिए
क्या है Glaucoma, कौन खतरे में, और कैसे diagnose

02 मिथक vs सच्चाई
"दर्द का धोखा" और 8 बड़े मिथक

03 इलाज + जीवन
Drops, laser, surgery, और रोज़मर्रा के नियम

WHAT IS GLAUCOMA?

आँख का *pressure* बढ़ा हुआ

बस यही समझिए।

आपकी आँख में हमेशा एक fluid बनता है (**aqueous humor**) — और drainage system से निकलता है। जब drain slow हो जाता है, **pressure (IOP) बढ़ जाता है।**

ये pressure धीरे-धीरे **optic nerve को damage** करता है — वो nerve जो आँख से brain तक signals ले जाती है।

◆ एक उदाहरण से

सोचिए एक **pressure cooker** जिसका safety valve थोड़ा-थोड़ा block है। Steam निकलती है — पर धीरे-धीरे pressure बढ़ता है।

बाहर से सब normal दिखता है। पर अंदर *damage हो रहा है।*

BP से COMPARE कीजिए

जैसे **high BP** silently दिल/किडनी को damage करता है — वैसे ही **high IOP** silently आँख की optic nerve को। दोनों का इलाज एक जैसा — **regular medicines, lifetime**।

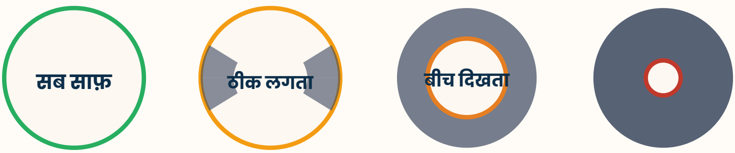
THE SILENT THIEF OF SIGHT

चुपचाप आने वाला चोर

दुनिया भर में irreversible blindness का #1 कारण।

Glaucoma की सबसे **ख़तरनाक बात** यही है — कोई लक्षण नहीं देती। न दर्द, न धुंधलापन, न चुभन। **आपको कुछ पता ही नहीं चलता।**

VISION FIELD — कैसे कम होता है



Normal | Early loss | Moderate | Tunnel vision

*बाहर (**peripheral vision**) पहले जाती है — जो आप normally नहीं देखते। Central vision जाने तक बहुत देर हो चुकी होती है।*

*By the time आपको पता चलता है — **40%+ optic nerve damage** हो चुका होता है।*
*और ये damage **reverse नहीं होता।***

TYPES OF GLAUCOMA

4 *तरह* का Glaucoma

हर एक अलग behaviour, अलग urgency।

TYPE 01 · सबसे COMMON · 90%

Open-Angle Glaucoma

Drainage धीरे-धीरे block

सबसे common। **Painless, slow**। सालों में pressure बढ़ता है। Vision चुपचाप जाती है।

TYPE 02 · EMERGENCY!

Angle-Closure Glaucoma

अचानक drainage पूरा block

अचानक **severe दर्द**, आँख लाल, nausea। **तुरंत ER जाएँ** — vision जा सकती है कुछ घंटों में।

TYPE 03

Normal-Tension Glaucoma

Pressure normal, फिर भी damage

IOP normal है पर optic nerve **kamzor**। कम flow of blood से नुक़सान हो सकता है।

TYPE 04

Secondary Glaucoma

किसी और बीमारी से

Diabetes, injury, steroid drops, या दूसरी eye बीमारी से होती है।

WHO SHOULD GET SCREENED?

कौन *risk* पर है?

इनमें से कोई भी हो, तो yearly test करवाइए।

HIGH-RISK GROUPS

- **40+ उम्र** के सब लोग (सबसे important factor)
- **Family history** (parents, siblings में glaucoma)
- **Diabetes** के patients
- **High myopia** (-6D से ज़्यादा number)
- **Long-term steroid use** (asthma, joint pain वाले)
- आँख में पहले कभी **injury** हुई है
- **High BP / migraine** के patients

याद रखिए

50%+ glaucoma patients में family history नहीं होती। *40 की उम्र के बाद, सब को एक बार test करवाना चाहिए।*

WHY YOU DON'T NOTICE IT

क्यों हम *खुद* नहीं पहचान पाते?

3 बड़े कारण।

कारण 01

Peripheral vision पहले जाती है

क्यों Glaucoma में **outer vision (peripheral)** पहले damage होती है। आप center से देखते हैं — TV, मोबाइल, लोगों के चेहरे — ये सब center vision है। **Outer vision loss** 6-12 महीने तक notice नहीं होता।

कारण 02

दूसरी आँख compensate कर देती है

क्यों एक आँख में damage हो रहा हो तो **दूसरी आँख cover** कर लेती है। आपको पता भी नहीं चलता कि एक आँख की vision कम हो रही है।

कारण 03

Brain fill-in कर लेता है

क्यों Brain एक **smart computer** है — missing parts को **automatic fill** कर देता है। Reality में vision gap है, पर आपको complete picture दिखती है।

THE 4 TESTS THAT CATCH GLAUCOMA

4 simple *tests* — 30 minutes में

Painless, non-invasive, comprehensive ।

01

2 MIN

Tonometry

आँख का **pressure (IOP)** measure। Gentle puff या touch से। सबसे basic test।

02

5 MIN

OCT Scan

Optic nerve का **HD scan**। Nerve fibers की thickness पता चलती है। Early damage detect करने का best test।

03

10 MIN

Perimetry (Visual Field)

आपका **vision field map**। Peripheral vision में gaps हैं तो पकड़ आती है।

04

5 MIN

Fundus Photo + Gonioscopy

Optic nerve की **photo** + drainage angle check। Type of glaucoma पता चलता है।

THE NUMBERS — WHY IT MATTERS

आप *अकेले* नहीं हैं।

ये आँकड़े देखिए — और समझिए क्यों early detection ज़रूरी है।

Glaucoma · आँकड़े

India & WHO data

1.2 Cr
भारत में glaucoma वाले लोग

90%
undiagnosed — पता ही नहीं

#1
Cause of irreversible blindness

40%
Nerve damage जब पता चलता है

MYTHS VS FACTS — THE TRUTH

वो बातें जो *हम सच* मान बैठे हैं

हज़ारों patients ने मुझसे जो मिथक बताए — उनके सीधे जवाब।

मिथक 01

"Glaucoma सिर्फ़ बुज़ुर्गों को होता है।"

सच्चाई **40+ में ज़्यादा common**, पर 30s में भी हो सकता है। Newborns में "**congenital glaucoma**" — बच्चों को भी होता है। कोई उम्र safe नहीं। Family history है तो 30s से screening शुरू।

मिथक 02

"Eye drops use करते रहो तो body को resistance हो जाता है।"

सच्चाई **बिल्कुल गलत।** BP/diabetes की medicines की तरह, glaucoma drops का effect **stable रहता है**। Resistance develop नहीं होता। Regular use में ही pressure control रहता है।

मिथक 03 — THE PAIN DECEPTION

दर्द का धोखा

Glaucoma ने मानव रक्षा प्रणाली का rule तोड़ा है।

मिथक 03 — विशेष

"दर्द नहीं है, कुछ दिखता नहीं, तो problem कैसी? Glaucoma होगा तो पता चल जाएगा!"

सच्चाई Glaucoma में **optic nerve damage** होती है — और वो nerve **दर्द नहीं महसूस कराती।** Brain को कोई warning नहीं। जब आपको पता चलता है, **बहुत देर हो चुकी होती है।**

क्यों ये मिथक खतरनाक है *— इंसानी रक्षा प्रणाली में "**दर्द = बीमारी**" का evolution rule है — millennia से यही सिखाया गया है। पर* ***optic nerve*** *(आँख से brain तक signal ले जाने वाली nerve) में* ***pain sensors नहीं*** *हैं। इसलिए glaucoma silent है। पता तब चलता है जब* ***40%+ nerve fibers*** *मर चुकी होती हैं — जो* ***वापस नहीं आतीं।***

मिथक 04

> *"Surgery से आँख अंधी हो जाती है।"*

सच्चाई Modern glaucoma surgeries (**MIGS, trabeculectomy**) बहुत safe हैं। Risk बहुत कम, और अगर drops से control नहीं हो रहा तो **surgery न करना ज़्यादा खतरनाक** है। Waiting में blindness आती है।

मिथक 05

> *"आयुर्वेद/होम्योपैथी से glaucoma ठीक हो जाता है।"*

सच्चाई कोई भी alternative treatment glaucoma **cure नहीं कर सकता।** Allopathic drops, laser, surgery — यही evidence-based treatments हैं। Alternative में समय बर्बाद = **irreversible damage।**

मिथक 06

"Computer use से glaucoma हो जाता है।"

सच्चाई Screen time से **eye strain और dry eye** हो सकती है — पर glaucoma का **direct कारण नहीं।** Age, family history, diabetes, high myopia ज़्यादा important risk factors हैं।

मिथक 07

"Glaucoma cure हो सकती है।"

सच्चाई Glaucoma **cure नहीं होती — control** होती है। जैसे BP/diabetes — lifetime management। पर अच्छी खबर: सही treatment से **blindness रोकी जा सकती है।** जो damage हो गया है वो वापस नहीं आता, पर आगे का रुकता है।

मिथक 08

"Family में glaucoma नहीं, तो मुझे नहीं हो सकता।"

सच्चाई Family history एक **risk factor है — guarantee नहीं।** **50%+ glaucoma patients में family history नहीं** होता। Age, diabetes, high myopia — सब independent risk factors हैं।

THE TREATMENT LADDER

तो असली *इलाज* क्या है?

अगले page पर — 3 stages।

TREATMENT — STEP BY STEP

इलाज का *step-by-step*

ज़्यादातर cases पहले step पर control होते हैं।

01

FIRST LINE · 80% PATIENTS

Eye Drops

रोज़ drops — pressure को control करती हैं। कई options (prostaglandins, beta-blockers)। Lifetime — पर effective।

02

SECOND LINE · IF DROPS NOT ENOUGH

Laser (SLT / LPI)

Office procedure — 5-10 min। Drainage system को "clean" करता है। Drops reduce कर सकता है।

03

THIRD LINE · ADVANCED CASES

Surgery (MIGS / Trabeculectomy)

नया drainage **channel बनाते** हैं। Modern MIGS — minimally invasive, safer। Only when drops+laser insufficient।

ज़्यादातर patients *सिर्फ़ drops पर life-long control में रहते हैं।*

THE 3 NON-NEGOTIABLES

3 ज़रूरी *नियम*

Glaucoma patient हैं? बस ये तीन बातें पक्की कीजिए।

✓ रोज़ करें	✓ सालाना	✓ परिवार
Drops रोज़ाना	**Yearly Check-up**	**Family Screening**

नियम 01

Drops रोज़ — same time, no skip

Phone alarm लगाइए। Pill organizer use करिए। Travel में drops हमेशा साथ — ये **BP की दवा जैसी** है।

नियम 02

साल में एक बार — IOP + OCT + Perimetry

भले ही आप ठीक feel करें। Progression को **पहले catch** करना है — symptoms से पहले।

नियम 03

परिवार की जाँच — brother, sister, children

आपकी family history **अब उनका risk factor** है। 40+ सबको एक बार test करवाएँ।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से

"मैं हर महीने कोई ऐसा patient देखता हूँ जो कहते हैं — 'डॉक्टर साहब, मुझे तो कुछ पता ही नहीं था। बस आँख थोड़ी कमज़ोर लग रही थी।'

जाँच में पता चलता है — **50% vision जा चुकी है।**

Glaucoma की सबसे बड़ी tragedy यही है — ये रोकी जा सकती थी अगर 5 साल पहले पकड़ ली जाती।

40 के बाद, सब को एक बार test करवाना चाहिए। *सिर्फ़ इतना काफ़ी है।"*

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Varanasi · Regional COO, ASG UP

DROPS · DAILY REALITY

Drops *सही* तरीक़े से

Technique और adherence — दोनों ज़रूरी।

सही तरीक़ा

1. हाथ साफ़ धोइए
2. सिर थोड़ा पीछे झुकाइए, नीचे पलक pull कीजिए
3. एक drop — आँख को छूए बिना
4. आँख बंद करिए, **नाक के कोने पर 1 min press** (drop body में न जाए)
5. अगर 2 drops हैं, तो **5 min gap** रखिए

✓ NORMAL SIDE EFFECTS

थोड़ी चुभन start में
आँख लाल 10 min
मुँह में कड़वा taste

✗ DOCTOR से पूछें

Severe redness 2+ hours
Allergy, itching
Breathing issue

अगर DROPS भूल जाएँ

याद आते ही लगाइए। **Double dose कभी नहीं।** अगले time पर normal schedule।

DAILY LIFE WITH GLAUCOMA

Glaucoma के *साथ* जीना

Pressure को कम रखने के लिए।

✓ करिए

- ✓ Regular walking
- ✓ Healthy diet, veggies
- ✓ Adequate sleep
- ✓ Stress management
- ✓ Regular light yoga
- ✓ Pani पीते रहें

✗ बचिए

- ✗ **शीर्षासन** (head-down yoga)
- ✗ Heavy weight lifting
- ✗ Smoking/tobacco
- ✗ Tight tie/collar
- ✗ आँख मलना
- ✗ Steroid drops बिना doctor

Work, driving, reading — सब normal चलेगा। *Glaucoma आपकी ज़िंदगी नहीं रोकती — बस कुछ आदतें बदलनी पड़ती हैं।*

COMMON QUESTIONS — PART 1

वो *छोटे-छोटे* सवाल

पूछने में झिझक होती है, पर जवाब ज़रूरी है।

प्र. Drops कब तक use करनी होंगी?

उ. **जीवन भर।** BP/diabetes की तरह glaucoma भी lifetime condition है। Drops बंद कर दिए तो **pressure वापस बढ़ जाता है** — और damage शुरू।

प्र. Exercise और yoga OK है?

उ. हाँ — **regular walking, light yoga** actually pressure कम करती है। पर **head-down postures** (शीर्षासन) और heavy weightlifting से बचिए — वो IOP बढ़ाते हैं।

प्र. Computer, TV, mobile use limit है?

उ. **कोई restriction नहीं।** Glaucoma screen time से नहीं होती। पर eye strain से बचने के लिए **20-20-20 rule** follow करिए।

प्र. Insurance cover करता है?

उ. **हाँ — most policies cover करती हैं।** Glaucoma एक medical condition है। Drops, laser, surgery — सब cover होते हैं (policy depending)।

प्र. Pregnancy में drops safe हैं?

उ. कुछ drops safe हैं, कुछ नहीं। **Pregnancy plan करने से पहले doctor से बात** कीजिए — safer alternatives available हैं।

प्र. Laser treatment क्या है?

उ. **SLT (Selective Laser Trabeculoplasty)** — drainage system को clean करती है। 5-10 min office procedure। Drops को reduce कर सकती है।

प्र. Vitamins/supplements मदद करते हैं?

उ. **कोई proven supplement नहीं** जो glaucoma को रोके। Healthy diet, regular exercise, controlled BP/diabetes — ये medicine जितने ज़रूरी हैं।

प्र. गाड़ी चलाना safe है?

उ. **Early/mid glaucoma में safe।** Advanced cases में peripheral vision कम होती है — रात में driving avoid करें। Regular check-ups से अपनी limits पता चलती रहती हैं।

⚠ तुरंत ER जाइए, अगर...

- ⚠ अचानक severe आँख दर्द
- ⚠ आँख लाल + धुंधला दिखना
- ⚠ Nausea/उल्टी के साथ आँख दर्द
- ⚠ Lights के चारों तरफ़ halos
- ⚠ सिरदर्द + vision blurring

ये Angle-closure glaucoma emergency के signs हैं — कुछ घंटों में vision जा सकती है।

A PERSONAL NOTE

"आप अच्छे साथी हैं — इस पूरी guide को पढ़ आए हैं।

*Glaucoma एक silent enemy है। पर modern medicine के साथ — **रोकी जा सकने वाली।** Drops रोज़, check-up सालाना, परिवार की जाँच — बस इतना काफ़ी है।*

सवाल हो, चिंता हो — मिलिए। मेरा दरवाज़ा हमेशा खुला है।"

— Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma Specialist
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital · Varanasi, UP
Regional COO · ASG Eye Hospital · Uttar Pradesh

APPOINTMENTS · WHATSAPP ONLY

📱 **98079 88146**

drpratyushranjan.com

Disclaimer: *ये guide सिर्फ़ general जानकारी के लिए है, किसी भी तरह eye specialist की professional medical सलाह की जगह नहीं ले सकती।*