asg eye hospital
Only The Best

#LoveEyes

— मरीज़ के लिए एक ईमानदार GUIDE —

A Patient's Honest Guide –

मोतियाबिंद का operation? घबराइए नहीं।

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. 03 · ISSUE ON REFRACTIVE CATARACT SURGERY

A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे साथी...

अगर आपको, या घर के किसी बुज़ुर्ग को मोतियाबिंद है — तो एक बात सीधे बता दूँ: **घबराने की कोई बात नहीं।** आज का cataract operation वो 80 के दशक वाला नहीं है।

ये **10 minute की surgery** है — कोई टाँका नहीं, उसी दिन घर। और सही lens चुनने पर **चश्मे से भी आज़ादी** मिल सकती है।

पिछले सालों में हज़ारों patients ने मुझसे जो सवाल, जो डर, जो मिथक बताए — सबका सच इस guide में है। **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, वो भाषा जो आप रोज़ बोलते हैं — कोई मुश्किल technical शब्द नहीं।

वादा नं. 03

मैं आपके साथ हूँ, हमेशा

सवाल बचा रह जाए, शंका हो, तो सीधे मिलिए मुझसे। आप इस सफ़र में अकेले नहीं हैं।

WHAT'S INSIDE THIS GUIDE

तीन *आसान* भाग

पूरी guide को एक बार में पढ़ लीजिए, या थोड़ी-थोड़ी करके — जैसे आपको ठीक लगे।

01 समझिए
क्या है मोतियाबिंद, क्या है Refractive Surgery, और Lens options

02 मिथक vs सच्चाई
"पकने" का धोखा, premium lens का सच, और 8 बड़े मिथक

03 Surgery और Recovery
Step-by-step operation, 3 golden rules, और हर सवाल का जवाब

WHAT IS CATARACT?

आँख का *natural lens* धुंधला हो गया

बस यही समझिए।

सोचिए एक **camera** है। उसके lens पर धूल जम जाए — तो कैसा फोटो आएगा? धुंधला।

आपकी आँख में भी एक lens है। उम्र के साथ, धीरे-धीरे वो धुंधली होती जाती है। इसी को "**मोतियाबिंद**" या "**Cataract**" कहते हैं।

ये कोई बीमारी नहीं है — **उम्र की natural प्रक्रिया है**, जैसे बाल सफ़ेद होना। घबराइए नहीं — 10 minute की surgery में ये lens बदल दी जाती है, और **आप फिर से साफ़ देखने लगते हैं।**

आँख = एक CAMERA

साफ़ Lens ✓
Clear vision

धुंधली Lens ✗
Cataract

HOW DO YOU KNOW YOU HAVE CATARACT?

कैसे *पहचानें* कि मोतियाबिंद है?

इनमें से 2+ हो रहे हैं — तो check-up करवाइए।

- धुंधला दिखना
- Glare — रोशनी में चुभन
- Double दिखना
- Number बार-बार बदलना
- रंग फीके लगना
- रात में driving में दिक्कत
- Reading में मुश्किल
- धूप में आँख बंद होना

WHEN TO OPERATE — THE BIG SHIFT

पकने दो — या अभी?

आज का जवाब पूरी तरह बदल चुका है।

पहले कहते थे — "Cataract पूरा पकने दो, फिर operation।" **ये पुरानी बात है।**

आज का सच — **जब भी ये आपकी ज़िंदगी को परेशान करे, तब operation करवाइए।** इंतज़ार की कोई ज़रूरत नहीं।

ख़ुद से ये सवाल पूछिए —

- ? क्या रात में गाड़ी चलाने से डर लगता है?
- ? क्या पढ़ने में पहले जैसी speed नहीं रही?
- ? क्या अपनों के चेहरे उतने साफ़ नहीं दिखते?
- ? क्या चश्मे का number बार-बार बदल रहा है?
- ? क्या रंग, चमक पहले जैसी नहीं लगती?

अगर **एक का भी जवाब हाँ** *है —*
अब समय है। मिलिए अपने doctor से।

THE GAME-CHANGER

मोतियाबिंद + चश्मा — *एक ही surgery* में

यही है "Refractive Cataract Surgery"।

पुराना तरीक़ा

Basic Surgery

Cataract निकाला, **basic lens** लगा दी। **Reading या distance — दोनों में चश्मा पहनना पड़ता है।**

आज का तरीक़ा

Refractive Surgery

Cataract + आपके **चश्मे का number** — दोनों **एक ही lens** में। कम या बिल्कुल चश्मा नहीं।

◆ नतीज़ा

Operation के बाद चश्मे की ज़रूरत बहुत कम — या बिल्कुल नहीं। Reading, driving, computer — सब कुछ बिना चश्मे के।

ये हर किसी के लिए **ज़रूरी नहीं** — पर जिनकी ज़िंदगी में चश्मे से थकान है, जो driving, काम, travel में glasses-free रहना चाहते हैं — उनके लिए **game-changer** है।

WHICH LENS? — PART 1 · BASIC

कौन सी *Lens* लगेगी?

पहले Part — basic options।

OPTION A · सबसे COMMON

Monofocal IOL

एक distance के लिए focus

सबसे **traditional और reliable** lens। आप खुद चुनते हैं — दूर साफ़ चाहिए या पास। दूसरे distance के लिए चश्मा पहनना पड़ेगा।

Best for: Simple life, budget conscious, reading में चश्मा OK

OPTION B · ASTIGMATISM के लिए

Toric Monofocal

Monofocal + astigmatism correction

अगर आपके चश्मे में **"Cyl" number** है (astigmatism) — ये वाली lens वो भी correct कर देती है।

Best for: जिनको astigmatism है और distance-focus चाहिए

WHICH LENS? — PART 2 · PREMIUM

Premium *Lens* — चश्मे से आज़ादी

जिन्हें glasses-free ज़िंदगी चाहिए।

OPTION C

Multifocal IOL

दो focus points — दूर + पास। Reading के लिए भी चश्मा नहीं। कुछ patients को रात में halos।

OPTION D · सबसे ADVANCED

Trifocal IOL

तीन focus points — दूर, middle (computer), पास। सबसे ज़्यादा **glasses freedom** — reading, computer, driving सब बिना चश्मे के।

OPTION E · NIGHT-DRIVING वालों के लिए

EDOF IOL

Extended Depth of Focus — **smooth range**। Halos कम। Driving में बेहतर। Reading के लिए थोड़ा चश्मा लग सकता है।

सबके Toric versions भी उपलब्ध हैं — *अगर astigmatism है।*

eye hospital Only The Best

WHICH LENS FOR YOU?

Lifestyle के *हिसाब* से चुनिए

Doctor से बात करने से पहले ये सवाल सोचिए।

Simple life, reading में चश्मा OK Budget-conscious	**Monofocal**
Astigmatism है (Cyl number) Any lifestyle	**+ Toric version**
Office, computer, मोबाइल काम Screen 6+ hours	**Trifocal**
Night driving बहुत करते हैं Halos से परेशानी नहीं चाहिए	**EDOF**
चश्मे से पूरी आज़ादी चाहिए Active lifestyle, travel	**Trifocal**
पढ़ाई कम, TV-phone regular Glasses freedom चाहिए	**Multifocal**

Best lens वही है जो **आपकी ज़िंदगी को match करे** *— Doctor से पूरी बात खुल कर कीजिए।*

CATARACT IN INDIA

आप *अकेले* नहीं हैं।

ये आँकड़े देखिए — और modern surgery की reliability भी।

Cataract · आँकड़े

India & WHO data

3.8 Cr भारत में cataract वाले लोग	**62%** 60+ उम्र में prevalence
10 min Average modern surgery time	**98%** Success rate — phaco surgery

MYTHS VS FACTS — THE TRUTH

वो बातें जो *हम सच* मान बैठे हैं

हज़ारों patients ने जो मिथक सुनाए — उनके सीधे जवाब।

मिथक 01

> *"बुज़ुर्ग को operation से weakness आ जाती है।"*

सच्चाई Cataract surgery **आँख की surgery है, शरीर की नहीं।** Anesthesia सिर्फ़ आँख पर (drops)। 90+ उम्र वाले भी safely करवाते हैं। Body पर कोई effect नहीं।

मिथक 02

> *"Eye drops या आयुर्वेदिक दवा से cataract ठीक हो जाएगा।"*

सच्चाई कोई भी drop, tablet, या आयुर्वेदिक नुस्खा cataract को **ठीक नहीं कर सकता।** Lens धुंधली हो गई है — बदलना ही एकमात्र इलाज है।

मिथक 03 — पकने का धोखा

पकने का धोखा

50 साल पुराना मिथक, आज भी patients को नुकसान कर रहा है।

मिथक 03 — विशेष

"Cataract पूरा पक जाए, तब operation करवाएँगे — डॉक्टर भी यही कहते थे पहले!"

सच्चाई गाजर की तरह, ये मिथक भी **40-50 साल पुराना** है। पुरानी surgery में सच था — पर आज **बिल्कुल उलटा है।** पकने का इंतज़ार करना = harder surgery, longer recovery, higher risk।

इतिहास से सच *— पुरानी surgery (ECCE) में सर्जन पूरी lens को एक बड़े cut से निकालते थे। इसके लिए lens का **ठोस होना** ज़रूरी था — यानी पकना। पर आज की **phaco surgery** में ultrasound से lens को अंदर ही घोल दिया जाता है — 2mm cut से। Soft cataract **अब आसान है**, ripe cataract अब मुश्किल।*

मिथक 04

> *"Operation में बहुत दर्द होता है।"*

सच्चाई **बिल्कुल नहीं।** सिर्फ़ numbing drops से आँख सुन्न हो जाती है। आप जागे रहते हैं, पर कुछ **महसूस नहीं** करते — बस रोशनी और रंग।

मिथक 05

> *"Operation के बाद lens बदलती रहती है।"*

सच्चाई नहीं। Lens एक बार लग जाए तो **जीवन भर रहती है।** कोई maintenance, battery, या replacement नहीं।

मिथक 06

> *"Laser cataract surgery ही सबसे अच्छी है।"*

सच्चाई Laser cataract surgery एक option है — पर **regular phaco से significantly बेहतर नहीं** ज़्यादातर patients के लिए। ये ज़्यादा marketing है, science उतनी नहीं।

मिथक 07

> *"Premium IOL scam है — normal lens भी काफी है।"*

सच्चाई Premium IOL **scam नहीं है** — real glasses freedom देती हैं। पर ये **हर किसी के लिए ज़रूरी भी नहीं।** आपकी lifestyle पर निर्भर करता है — doctor से खुल के बात कीजिए।

मिथक 08

"एक बार operation हो गया — cataract फिर से हो सकता है।"

सच्चाई Original cataract **वापस नहीं आती** — lens तो बदल दी गई। कभी-कभी "PCO" (हल्की धुंधलाहट) हो जाती है जो **30-second laser से** तुरंत ठीक हो जाती है। Same operation दुबारा नहीं।

THE SURGERY — STEP BY STEP

तो *surgery* कैसी होती है?

अगले page पर — 4 simple steps।

THE MODERN CATARACT SURGERY

Surgery का *step-by-step*

01

1-2 दिन पहले

Pre-op checkup

Eye measurement (biometry), lens selection, medical fitness। Doctor से **lens option choose** कीजिए।

02

SURGERY DAY · 10 MINUTES

The Surgery

Numbing drops → 2mm cut → phaco ultrasound से cataract dissolve → नई IOL लगती है → **कोई टाँका नहीं।**

03

SAME DAY DISCHARGE

घर वापसी

1-2 घंटे observation, फिर घर। **कोई admission नहीं।** Eye shield पहनना है, और drops का schedule।

04

4 हफ़्ते

Recovery

Drops 4 हफ़्ते। Normal life **1-2 हफ़्ते में।** Full recovery 4 हफ़्ते में।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से

"जब कोई बुज़ुर्ग surgery के अगले दिन आते हैं और कहते हैं — 'डॉक्टर साहब, आज बहुत सालों बाद मैंने पोतों के चेहरे साफ़ देखे।' —

तो समझिए, मेरी ये surgery सिर्फ़ आँख की नहीं थी।

ये उनकी ज़िंदगी की retrieval थी।

घबराइए नहीं — ये modern surgery आपके लिए एक नई रोशनी लेकर आएगी।"

डॉ. प्रत्यूष रंजन

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

THE 3 GOLDEN RULES

Recovery के 3 सुनहरे नियम

पहले 2 हफ़्ते — बस ये याद रखिए।

✕ नहीं करना **आँख मलना**	✕ नहीं करना **झुकना (bending)**	✕ नहीं करना **भारी वज़न**

क्यों ज़रूरी है

पहले 2 हफ़्ते आँख heal हो रही होती है। इन तीन चीज़ों से **intra-ocular pressure बढ़ सकता है** — जो healing को रोक सकता है।

और याद रखिए

- ✓ Drops समय पर — चार्ट follow कीजिए
- ✓ Swimming/पानी आँख में न — 1 month
- ✓ धूप में Dark glasses पहनिए
- ✓ सोने में आँख की तरफ़ दबाव न आए

YOUR 4-WEEK RECOVERY PLAN

अगले 4 *हफ़्ते* आपका plan

Week-by-week — क्या करना, क्या नहीं।

हफ़्ता 01 — सबसे IMPORTANT

Complete rest

Drops hourly (doctor के schedule पर)। **Eye shield** सोते समय। TV थोड़ा, screen नहीं। घर पर रहिए।

हफ़्ता 02

Light activities

Walking ठीक। Light reading शुरू। Drops day में 4-6 बार। Screen **थोड़ा-थोड़ा**, ज़्यादा नहीं। पहला follow-up।

हफ़्ता 03

Near-normal life

Office जा सकते हैं, driving short-distance। Drops कम। Second follow-up — **progress चेक**।

हफ़्ता 04

Full recovery + glasses

सब कुछ normal। ज़रूरी हो तो **reading glasses** का number निकलेगा। Swimming अब OK।

YOUR COMMON QUESTIONS — PART 1

वो *छोटे-छोटे* सवाल

पूछने में झिझक होती है, पर जवाब ज़रूरी है।

प्र. Operation में बहुत दर्द होगा?

उ. **बिल्कुल नहीं।** Numbing drops से आँख सुन्न। आप जागे रहते हैं — बस रोशनी और रंग दिखते हैं। कोई दर्द नहीं।

प्र. Hospital कितने दिन रहना है?

उ. **एक भी नहीं।** 10-min surgery, 2 घंटे observation, फिर घर। **Day-care procedure** है।

प्र. दोनों आँख एक साथ operate कर सकते?

उ. Usually नहीं। **एक आँख पहले, 2-4 हफ़्ते बाद दूसरी।** Safety और recovery के लिए बेहतर है।

प्र. क्या General Anesthesia लगेगी?

उ. नहीं। **सिर्फ़ local numbing drops** — आँख पर। आप जागे, conscious, पर कुछ नहीं महसूस करते।

प्र. Premium IOL कितनी expensive?

उ. Range होती है — Monofocal ₹5,000-15,000, Premium ₹20,000-80,000 प्रति eye। **Insurance अक्सर cover करता है।**

प्र. Insurance cover करेगा operation?

उ. **हाँ — basic surgery cover होती है।** Premium IOL कुछ companies cover करती हैं। Pre-authorization ज़रूर करवाइए।

प्र. Operation के बाद चश्मा लगेगा?

उ. Depends on IOL choice — **Trifocal/EDOF में बहुत कम**, Monofocal में reading के लिए। Pre-op discussion ज़रूरी।

प्र. Office कब join कर सकते हैं?

उ. Office desk-job **1-2 हफ़्ते में OK**। Heavy work या construction — 4 हफ़्ते रुकिए। Driving 1 हफ़्ते बाद।

⚠ तुरंत doctor से मिलिए, अगर post-op...

- ⚠ अचानक दृष्टि कम या गायब
- ⚠ तेज़ दर्द जो drops से न जाए
- ⚠ प्रकाश की flashes या काले धब्बे
- ⚠ आँख से पीला/हरा discharge
- ⚠ तेज़ बुख़ार या आँख लाल हो जाए

A PERSONAL NOTE

"आप अच्छे साथी हैं — इस guide को यहाँ तक पढ़ आए हैं, यही तो सबूत है।

*Operation से घबराइए नहीं। आज की modern surgery आपको **नई रोशनी** देगी — और शायद चश्मे से **आज़ादी** भी।*

मेरा दरवाज़ा आपके लिए 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।*