

— मरीज़ के लिए एक ईमानदार GUIDE —

A Patient's Honest Guide —

चश्मे से आज़ादी? Possible 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. 04 · ISSUE ON REFRACTIVE SURGERY



A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे साथी...

अगर आप चश्मे या contact lens से थक चुके हैं, और सोच रहे हैं — **क्या कोई surgery मेरी ज़िंदगी आसान कर सकती है?** — तो ये guide आपके लिए है।

आज **5 बेहतरीन options** हैं — LASIK, PRK, Contoura Vision, ICL, और RLE with PureSee IOL। हर एक अलग situation के लिए बनी है।

कौन सी आपके लिए best है? Medical science क्या कहती है? और वो सारी myths जो आपको रोक रही हैं — सबका सच यहाँ है। **मैं आपके साथ हूँ।**

Dr. Pratyush Ranjan

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



चश्मा आज़ादी की राह में **रुकावट** नहीं होना चाहिए — आज की
technology ने ये राह आसान कर दी 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। Pros, cons, limitations — हर option की पूरी honest पिक्चर।

वादा नं. 03

मैं आपके साथ हूँ, हमेशा

Decision आसान नहीं है। सवाल हो, शंका हो — सीधे मिलिए। 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

5 modern options और आपके लिए कौन सा best

02 मिथक vs सच्चाई

"Laser का धोखा" और 8 बड़े मिथक

03 Surgery + Recovery

Step-by-step, timeline, और हर सवाल का जवाब



FIRST — THE BASICS

पहले basics — चश्मा क्यों लगता है?

आपकी आँख में दो lens हैं — एक बाहर (**cornea**), एक अंदर (**natural lens**)। साथ मिलकर ये रोशनी को retina पर focus करती हैं।

जब focus सही नहीं होता, चश्मा ज़रूरी हो जाता है — इसी को "**Refractive Error**" कहते हैं।

Myopia

निकट-दृष्टि दोष

दूर धुंधला — Blackboard, TV नहीं दिखता

Hyperopia

दूर-दृष्टि दोष

पास धुंधला — पढ़ाई-लिखाई में दिक्कत

Astigmatism

विसंगति

सब धुंधला/तिरछा — अक्षर distorted

Presbyopia

चालीसा

40+ में near vision loss — हर को होता है

Refractive surgery इन सब को ठीक कर सकती है —
बस सही option चुनना है।



THE 5 MODERN OPTIONS

5 modern options

हर option अलग situation के लिए । मोटे तौर पर 3 तरह –

तरीका 01 – CORNEA पर काम

आँख की बाहरी window को reshape

LASIK

PRK

Contoura Vision

तरीका 02 – अंदर नई LENS ADD

Natural lens intact – बस एक extra lens

ICL

तरीका 03 – LENS REPLACE

Natural lens निकाल के premium IOL

RLE with PureSee IOL

अगले 5 pages में हर option detail में ।

OPTION 01 · MOST POPULAR

LASIK

सबसे popular, सबसे common — और सबसे proven /

कैसे होती है — Cornea पर एक पतला flap बनाया जाता है (femtosecond laser से)। Flap को lift करके underlying cornea को **excimer laser से reshape**। Flap वापस — कोई टाँका नहीं।

✓ BEST FOR

Stable number (-0.5 to -8D)
Astigmatism up to -4D
Thick enough cornea
Age 18+ (stable 1+ year)

✗ NOT IDEAL

Very high numbers
Thin cornea
Severe dry eye
Pregnancy/breastfeeding

TIME

10-15 min

RECOVERY

1 day

COST/EYE

₹40-70k

Ideal candidate — Young working professional, office job, -3 to -6D myopia, thick cornea / LASIK एक **proven 20+ year track record** वाली safe procedure है /

OPTION 02 · FLAP-FREE

PRK

Flap नहीं — सीधे cornea surface पर।

कैसे होती है — Cornea का top layer (**epithelium**) gently remove किया जाता है। फिर excimer laser से reshape (same as LASIK)। Epithelium naturally **3-7 days में वापस grow** हो जाता है।

✓ **BEST FOR**

Thin cornea (flap नहीं बन सकता)
Sports/military (flap risk)
Previous eye surgery
Contact lens issues

✗ **NOT IDEAL**

अगर LASIK possible है
जिन्हें quick recovery चाहिए
High pain tolerance नहीं

TIME
10-15 min

RECOVERY
5-7 days

COST/EYE
₹40-70k

Key point — PRK का **final result LASIK जैसा ही होता है**। बस recovery थोड़ी longer और painful है।

OPTION 03 · PREMIUM LASIK

Contoura Vision

LASIK + हर eye के 22,000 unique data points /

कैसे होती है — Standard LASIK + एक extra step। Advanced topography से हर eye के **22,000+ unique data points** mapped। Laser आपकी आँख की **tiny irregularities तक correct** करता है।

◆ एक उदाहरण से

Regular LASIK = **ready-made कपड़े** ।

Contoura Vision = **custom tailored** — आपकी unique eye के हिसाब से ।

✓ BEST FOR

Highest quality vision चाहिए
Night driving issue
Halos/glare से परेशानी
Perfectionists

RESULT

"Supervision"

Often 20/16 — better than 20/20!

TIME

15 min

RECOVERY

1 day

COST/EYE

₹70k-1.2L

OPTION 04 · INSIDE THE EYE

ICL

Eye के अंदर lens — cornea को छूना नहीं।

कैसे होती है — एक पतली biocompatible lens (**Collamer**) आँख के अंदर डाली जाती है — **iris और natural lens के बीच**। Cornea पर कोई काम नहीं, natural lens भी intact।

✓ REVERSIBLE!

जब चाहे lens **निकाली जा सकती है**। Natural eye anatomy untouched।
Future में कोई भी new surgery की option खुली रहती है।

✓ BEST FOR

HIGH myopia (-8 to -18D)
Thin cornea
Severe dry eyes
Laser नहीं चाहिए

QUALITY

Superior quality vision — cornea untouched तो **natural clarity**।

TIME
15-20 min

RECOVERY
1 day

COST/EYE
₹1.2-2L

OPTION 05 · FOR 45+

RLE with PureSee IOL

45+ के लिए — *permanent solution* /

कैसे होती है — आपकी **natural lens** (जो अभी clear है) निकाल दी जाती है, जगह पर modern premium IOL। Same procedure as cataract surgery — **बस clear lens** पर।

◆ PURESEE IOL क्यों?

PureSee (Bausch + Lomb की latest EDOF lens) — **smooth range** of vision (near, middle, far) देती है। **Minimal halos/glare** — जो पुरानी multifocal IOLs में common problem था।

✓ BEST FOR

- Age 45+ with **presbyopia** (near vision loss)
- कोई भी refractive error — even very high
- **Future-proof** — कभी cataract surgery नहीं!
- Reading glasses से भी freedom चाहिए

TIME
10-15 min

RECOVERY
1-2 days

COST/EYE
₹1.5-2.5L

WHICH ONE FOR YOU?

तो आपके लिए कौन सी?

Situation के हिसाब से match करिए।

Young + Regular number + Thick cornea

Most common case

LASIK

Sports / Military / Thin cornea

Flap-risk situation

PRK

Highest vision quality चाहिए

Night driving, perfectionist

Contoura

Very high myopia (-10D+)

LASIK possible नहीं

ICL

Thin cornea / Severe dry eye

Laser नहीं चाहिए

ICL

Age 45+ with presbyopia

Reading glasses से भी आज़ादी

RLE · PureSee

45+ + early cataract signs

One-and-done solution

RLE · PureSee

Doctor से evaluation **ज़रूरी है** – cornea thickness, number stability, eye health
सब check होता है।

REFRACTIVE SURGERY · NUMBERS

Safe & Proven

30+ साल का data – बहुत solid है।

Refractive Surgery · आँकड़े

Global & India data

3 Cr+

LASIK worldwide — 30+ years में

95%+

20/40 या better vision after surgery

80%+

20/20 achieve करते हैं

99%

Patient satisfaction rate



MYTHS VS FACTS — THE TRUTH

वो बातें जो हम सच मान बैठे हैं

हजारों patients ने मुझसे जो शंकाएँ बताईं — उनके सीधे जवाब ।

मिथक 01

"LASIK के 10-15 साल बाद फिर चश्मा आ जाता है ।"

सच्चाई LASIK results usually **permanent** होते हैं। Original refractive error वापस नहीं आती। हाँ, 40+ उम्र में **presbyopia** (अलग condition) हो सकती है — जो सब को होती है, चश्मा लगाए हो या नहीं।

मिथक 02

"LASIK बहुत painful होती है ।"

सच्चाई बिल्कुल नहीं। Surgery के दौरान सिर्फ numbing drops से आँख सुन्न। आप जागे, conscious — पर कोई दर्द नहीं। After-surgery 4-6 hours थोड़ी चुभन/irritation — बस।

मिथक 03 – LASER का धोखा

Laser का धोखा

40 साल पुराना डर, आज की surgery पर apply नहीं होता।

मिथक 03 – विशेष

"Laser से आँख कमज़ोर हो जाएगी – सुना है surgery के बाद लोग अंधे हो गए!"

सच्चाई Modern LASIK laser cornea को **reshape** करता है, **weaken नहीं**। जो पुराने cases सुनते हैं – वो **RK surgery (1970-80s)** से थे, scalpel से। LASIK (1990s से) बिल्कुल अलग है।

इतिहास – RK (Radial Keratotomy) में cornea पर manual cuts किए जाते थे – scalpel से। इससे cornea weaken होती थी, complications आती थीं। LASIK 1990s में आया – **laser से, computer-controlled, precise**। पिछले 30 सालों में **3 करोड़+ LASIK** worldwide हुए। Safety record excellent है।

मिथक 04

"Contact lens ज़्यादा safe है surgery से।"

सच्चाई 20-year data कहता है — **contact lens में infection risk LASIK से ज़्यादा।** रोज़ lens care, fingers in eye, sleep risk — long-term में LASIK safer। Cost भी कम: 20 years contacts ≈ ₹2-5 lakh, LASIK = one-time।

मिथक 05

"Surgery के बाद sports/workout नहीं कर सकते।"

सच्चाई LASIK के **1 week बाद** सब कुछ ठीक। PRK में 1 month। Swimming, gym, running — सब OK। Contact sports (boxing, rugby) में **goggles** recommended पहले 2 months।

मिथक 06

"Young age (18-22) में surgery मत करवाओ – number अभी बदलेगा।"

सच्चाई True, पर सही तरीके से। Rule है — पिछले 1 year में number stable हो तो surgery safe। Most eyes 18-21 तक stable हो जाती हैं। 1 year records doctor को दिखाइए।

मिथक 07

"High number (-10+) वालों का refractive surgery नहीं हो सकता।"

सच्चाई बिल्कुल गलत। LASIK में limit है (-8D तक)। पर ICL -18D तक easily करती है, और RLE किसी भी number को handle कर सकती है। High number = ज़्यादा options चाहिए, उतना ही।



मिथक 08

"सब refractive surgeries same हैं – जो सस्ती वो करवा लो।"

सच्चाई बिल्कुल नहीं। LASIK, PRK, Contoura, ICL, RLE — हर एक अलग situation के लिए। गलत choice में complications। **Doctor से proper evaluation ज़रूरी** — cornea thickness, number, age, lifestyle सब देखना होता है।

THE SURGERY DAY

तो surgery कैसी होती है?

अगले page पर – 4 simple steps।



YOUR SURGERY DAY

Surgery का step-by-step

Total hospital time – 2-3 hours /

01

PRE-OP · 30 MIN

Preparation

Numbing drops, dilation drops, face cleaning। OT में लेटते हैं comfortable position में।

02

SURGERY · 10-20 MIN

The Procedure

आप जागे, conscious। कोई दर्द नहीं। Laser का light दिखता है, कभी-कभी हल्का pressure feel। Both eyes same day।

03

POST-OP · 30 MIN

Rest + Counseling

Recovery room में rest। Doctor instructions — drops schedule, do's/don'ts। Dark glasses पहनाए जाते हैं।

04

घर वापसी · SAME DAY

Home

कोई admission नहीं। किसी के साथ घर जाइए — driving मना। Dark glasses, rest, drops schedule start।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से



"जब कोई patient 20 साल बाद पहली बार बिना चश्मे के अपने बच्चे को देखता है – और कहते हैं –

'डॉक्टर साहब, मैं सुबह उठकर चश्मा ढूंढने से थक गया था...
आज पहली बार मैंने सूरज की रोशनी को सीधे देखा ।'

तो समझिए, ये surgery सिर्फ़ number correct करने की नहीं थी ।

ये उनकी ज़िंदगी लौटाने की थी ।"

डॉ. प्रत्यूष रंजन

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

YOUR RECOVERY TIMELINE

Recovery का रास्ता

LASIK/Contoura/ICL के लिए (PRK में थोड़ा longer) |

DAY 01 – MOST IMPORTANT

Rest + Drops

Dark glasses, screen नहीं, drops hourly। सोइए भरपूर। आँख मलना बिल्कुल नहीं।
Eye shield सोते समय।

DAY 2-7

Near-normal vision

Drops schedule। Light work OK। Screen थोड़ा-थोड़ा। **1st follow-up** day 2-3 पर।

WEEK 2

Most activities resume

Driving OK। Gym start कर सकते हैं। Swimming अभी नहीं। Artificial tears regularly।

MONTH 1-3

Full stabilization

Vision final हो जाती है। Swimming OK। **Final number check** 3 months पर।

COMMON QUESTIONS — PART 1

वो छोटे-छोटे सवाल

पूछने में झिझक होती है, पर जवाब जरूरी है।

प्र. दोनों आँख एक साथ करवा सकते हैं?

उ. LASIK/Contoura में **हाँ — usually same day**। PRK में कभी-कभी eyes staggered। ICL/RLE में 1-2 weeks gap।

प्र. क्या glasses बिल्कुल खत्म हो जाएँगे?

उ. LASIK/Contoura/ICL में **95%+ patients चश्मा-free** हो जाते हैं (distance के लिए)। पर age बढ़ने पर reading glasses आ सकते हैं (presbyopia — unrelated)।

प्र. कौन सी उम्र best है surgery के लिए?

उ. **18-40 ideal**। पर हर age के लिए option है — 45+ में RLE। Minimum 18, number 1 year stable।

प्र. Cost क्या है? Insurance cover करेगा?

उ. Range: **₹40,000 (LASIK) to ₹2,50,000 (RLE Premium)**। Insurance usually cosmetic मानता है, पर कुछ corporate policies cover करती हैं — check करिए।

प्र. Office कब join कर सकते हैं?

उ. LASIK/Contoura: **2-3 days में desk-job OK**। PRK में 1 week। Screen-heavy work में artificial tears साथ रखिए।

प्र. एक आँख में number बाद में बदला तो?

उ. **Enhancement possible** है 3-6 months बाद। LASIK में relatively easy, PRK में भी OK। पर ज़्यादातर cases में ज़रूरत नहीं पड़ती।

प्र. Surgery के बाद long-term problems?

उ. Modern LASIK का 30+ साल का data है — **major long-term problems बहुत rare**। कुछ patients में mild dry eye temporary — usually 3-6 months में ठीक।

प्र. Consultation से पहले क्या तैयारी?

उ. पिछले 1 year के chashma numbers लाइए। Contact lens wearers **2 weeks पहले से बंद** करें (evaluation के लिए)। सवालों की list बनाइए।

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

⚠ अचानक vision loss या धुंधलापन बढ़े

⚠ तेज़ दर्द जो drops से न जाए

⚠ आँख में severe redness

⚠ आँख से pus या discharge

⚠ Halos/glare बढ़ते जाएँ

A PERSONAL NOTE



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

चश्मे या contact lens से आज़ादी मुमकिन है। पर **सही option** आपकी
आँख, उम्र, और ज़िंदगी पर निर्भर करती है।

Evaluation करवाइए, सवाल पूछिए, informed decision लीजिए। मेरा
दरवाज़ा हमेशा खुला है।"

— Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्युष 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।