—— पूरे परिवार के लिए एक ईमानदार GUIDE ——

A Family's Honest Guide –

कब आख़िरी बार आँख test कराया?

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 Families

VOL. 09 · ISSUE ON ROUTINE EYE EXAMS BY AGE

A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे साथी...

एक सवाल पूछता हूँ — *आप साल में कितनी बार dentist जाते हैं? BP और sugar test कब कराते हैं?*

ज़्यादातर जवाब होता है — "साल में एक बार"।

फिर पूछता हूँ — *और आँखों का test?*
जवाब: *"जब दिखना कम हो जाए, तब ही न..."*

ये **सबसे बड़ी भूल** है। Glaucoma, diabetic retinopathy, AMD — ये सब **बिना लक्षण** के आते हैं। जब पता चलता है, तब **40-50% vision** जा चुकी होती है।

इस guide में है — **हर उम्र के लिए exact schedule।** 4 साल, 20 साल, 40 साल, 60 साल — हर age पर क्या test, कब। Simple, clear, और शायद आपकी आँखें बचा ले।

Dr. Pratyush Ranjan

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

> *आँखें ठीक लग रही हैं' — **यह diagnosis नहीं है।** यह एक observation है — जो अक्सर ग़लत होती है।*
>
> — DR. PRATYUSH RANJAN

वादा नं. 01

हर age के लिए exact schedule

0-5 साल, 6-19, 20-39, 40-59, 60+ — हर age band के लिए कब क्या test। Guesswork नहीं।

वादा नं. 02

सिर्फ़ vision check नहीं

Routine exam में IOP, retina, optic nerve — सब check होता है। क्या expect करें, सब बताऊँगा।

वादा नं. 03

Family को याद दिलाएँ

अपने parents, बच्चों, spouse को test कब कराना है — इस guide को save करें, share करें।

WHAT'S INSIDE THIS GUIDE

तीन *आसान* भाग

Routine eye exams का पूरा roadmap — हर age के लिए।

01 क्यों ज़रूरी है
Silent diseases, और क्यों wait करना खतरनाक है

02 हर age का schedule
0-5 से 60+ तक — कब test, क्या test

03 मिथक + Action
"ठीक लगने का धोखा" और 3 ज़रूरी नियम

WHY ROUTINE EYE EXAMS?

क्यों *test* करवाएँ जब problem नहीं?

Dental checkup की तरह — prevention is the point।

आप साल में एक बार **BP check** कराते हैं — भले ही ठीक feel हो। **Diabetes test** भी। **Dental cleaning** भी।

पर आँखों का test? *"जब दिखना कम हो जाए, तब।"*

यही है problem।

◆ एक उदाहरण से

Dental checkup एक **habit** है — भले ही दाँत में दर्द न हो। क्यों? क्योंकि cavity पहले से पकड़ी जाए तो **छोटा filling**, नहीं तो **root canal**।

आँखों में भी वही है — पहले पकड़ो, *छोटा इलाज।*

KEY PRINCIPLE

Symptoms के बाद test = बहुत देर।
Schedule पर test = prevention।

SILENT EYE DISEASES

4 बीमारियाँ जो *बिना लक्षण* आती हैं

पता तब चलता है जब बहुत देर हो चुकी होती है।

SILENT DISEASE 01

Glaucoma

Optic nerve damage **बिना दर्द।** By the time पता चलता है — **40%+ vision** गई होती है। Reverse नहीं होती।

SILENT DISEASE 02

Diabetic Retinopathy

Sugar से retina के vessels damage। Working-age blindness का **#1 कारण।** 5-10 साल का damage fights तक कोई symptom नहीं।

SILENT DISEASE 03

AMD (Macular Degeneration)

60+ में common। Central vision धीरे-धीरे जाती है। Dry AMD **silent।** Wet AMD treatable अगर जल्दी पकड़ें।

SILENT DISEASE 04

Childhood Amblyopia

बच्चे की एक आँख कमज़ोर। बच्चा **शिकायत नहीं करता।** 8 साल के बाद treatment मुश्किल।

WHY "FEELS FINE" IS MISLEADING

"ठीक लगता है" क्यों *धोखा* है?

आपका brain आपको fool कर रहा है।

कारण 01

Brain gaps को fill-in करता है

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

कारण 02

दूसरी आँख compensate करती है

क्यों एक आँख में 50% loss हो तो **दूसरी आँख cover** कर लेती है। रोज़ दोनों आँखों से देखते हैं — कभी अलग-अलग test नहीं करते।

कारण 03

Peripheral loss पहले होता है

क्यों Glaucoma, retinal issues — **outer vision** पहले जाती है। आप center से देखते हैं (TV, चेहरे)। Outer loss 6-12 महीने तक notice नहीं।

THE SCALE OF THE PROBLEM

Prevention का *power*

Early detection से क्या बच सकता है — आँकड़े देखिए।

Routine Exams · आँकड़े

ICMR + WHO + AAO data

80%
Blindness preventable — with early detection

10%
Indians actually get yearly eye exams

50%
Glaucoma/DR patients — undiagnosed

90%
Amblyopia cases — preventable if caught by age 5

THE COMPLETE SCHEDULE

हर *उम्र* का अलग schedule

पूरी ज़िंदगी का eye exam roadmap — एक page में।

0–5	**Birth, 6 months, 1, 3, 5 साल**	5 critical checkpoints
6–19	**हर 1-2 साल में**	School years · myopia का चरम
20–39	**हर 2-3 साल में**	Baseline जवान age
40–59	**हर 1-2 साल में**	Glaucoma screening शुरू
60+	**हर साल**	Cataract + AMD + glaucoma surveillance

अगले 5 pages में हर age ***detail में।***

AGE 0-5 · THE CRITICAL WINDOW

पहले *5 साल* — सबसे important

बच्चे की आँखें अभी बन रही हैं। Amblyopia का सिर्फ़ एक chance।

Birth — **Red reflex test** — pediatrician करते हैं। Congenital cataract screen।

6 months — Eye alignment check — squint पकड़ने का सबसे बढ़िया वक़्त।

1 year — Comprehensive pediatric eye exam — **पहली असली jaanch।**

3 yrs — Vision chart (picture-based) + refraction। **Amblyopia catch।**

5 yrs — School-ready exam — vision, alignment, depth, color।

⚠ 8 साल के बाद AMBLYOPIA TREATMENT बहुत मुश्किल

Brain और eye का connection **8 साल तक** develop होता है। इसके बाद कमज़ोर आँख — lifetime के लिए।

AGE 6–19 · SCHOOL YEARS

School की उम्र — myopia का चरम

हर 1-2 साल में exam । तेज़ changes का वक़्त ।

School-age बच्चों में **myopia, eye strain, और alignment issues** सबसे common हैं। Pandemic के बाद — **3x ज़्यादा myopia cases।**

SCHEDULE

- **No problem:** हर 2 साल में
- **चश्मा पहन रहा:** हर 6-12 महीने
- **Myopia बढ़ रही:** हर 6 महीने + progression plan
- **School start + हर class change** — basic check

क्या CHECK होता है

✓ Vision acuity (दोनों आँखें अलग-अलग)

✓ Refraction (number check)

✓ Eye alignment + teaming

✓ Axial length (myopia progression)

✓ Color vision, depth perception

AGE 20-39 · ESTABLISHING BASELINE

20-39 साल — *baseline* बनाने की उम्र

अभी ही eye doctor से एक permanent relationship बनाइए।

ये "feels fine" उम्र है — **इसीलिए धोखा।** पर आपका eye doctor **reference point** बनाता है — ताकि बाद में कोई बदलाव तुरंत पकड़ा जाए।

SCHEDULE

- **No problem, no risk factors:** हर 2-3 साल
- **Contact lens user:** हर साल
- **High myopia (-6+):** हर साल
- **Diabetes/BP/Family history:** हर साल

◆ BASELINE क्यों ज़रूरी?

35 साल की आँख का data **50 साल में** बहुत काम आता है। "पहले सब normal था, अब थोड़ा change है" — यही early detection है।

AGE 40–59 · THE CRITICAL TURN

40 के बाद *सब कुछ* बदल जाता है

Glaucoma screening अब non-negotiable है।

40 साल एक **turning point** है — **presbyopia** (चालीसा), early glaucoma, और diabetic retinopathy का risk बहुत बढ़ जाता है।

SCHEDULE

- **40 साल पर:** comprehensive exam — पहला **glaucoma baseline**
- **40-54 साल:** हर 2 साल
- **55-59 साल:** हर 1-2 साल
- **Diabetes/BP/family history:** हर साल

40 के बाद जो TESTS ADD होते हैं

- ✓ **IOP** (eye pressure)
- ✓ **Optic nerve photography**
- ✓ **Dilated retina exam**
- ✓ **Reading glasses check** (presbyopia)

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

AGE 60+ · YEARLY SURVEILLANCE

60+ के बाद — *हर साल*, बिना बहस

3 बीमारियों की surveillance: Cataract, AMD, Glaucoma।

60 के बाद eye diseases **simultaneous** हो सकती हैं। 2-3 conditions साथ चल सकती हैं। इसलिए **annual comprehensive exam** बहुत ज़रूरी।

क्या SCREEN करते हैं

- **Cataract** progression
- **AMD** (macula) — dry/wet
- **Glaucoma** — OCT + perimetry
- **Diabetic retinopathy**
- **Dry eye, eyelid issues**

FAMILY के लिए ज़रूरी

बुज़ुर्ग कभी नहीं बोलते कि कम दिखता है। आपको **appointment book कराकर ले जाना** पड़ेगा।

HIGH-RISK — SCHEDULE DOUBLES

इन में से कोई हो?
Schedule double

Risk factors वाले लोगों को हर age में ज़्यादा frequent exam चाहिए।

HIGH-RISK GROUPS

- **Diabetes** — dilated retina exam हर साल
- **High BP** — हर साल
- **Family history** — glaucoma/AMD
- **High myopia (-6+)** — retina + glaucoma risk
- **Long-term steroid use** (asthma, joint pain)
- **Previous eye surgery/trauma**
- **Contact lens wearer**
- **Pregnancy** — gestational DM screening

*इन groups में से एक भी हो — **हर साल** exam, कोई excuse नहीं।*

WHAT HAPPENS IN A ROUTINE EXAM

Exam में *क्या* होता है?

30-45 minutes, painless, comprehensive।

01

5-10 MIN

History + Vision Check

पिछली problems, family history, medications। फिर vision chart (Snellen) दोनों आँखों का।

02

10 MIN

Refraction + Slit Lamp

Number check (autorefractor + manual)। Slit lamp से cornea, lens, anterior eye check।

03

5 MIN

IOP + Optic Nerve

Tonometry से eye pressure। Optic nerve का photo (40+ में)।

04

15 MIN

Dilated Retina Exam

Drops से pupil बड़ा (4-6 hrs dilated रहता है)। Retina, macula, optic nerve सब clearly visible।

MYTHS VS FACTS

वो बातें जो *हम सच* मान बैठे

हज़ारों patients ने मुझसे बताईं — सीधे जवाब।

मिथक 01

> *"मुझे दिखता ठीक है — test क्यों?"*

सच्चाई **सबसे बड़ा myth।** Glaucoma, AMD, diabetic retinopathy — सब **बिना लक्षण** शुरू होती हैं। जब दिखना कम हो, तब **40-50% damage** हो चुका होता है।

मिथक 02

> *"Eye test बहुत expensive है।"*

सच्चाई Basic comprehensive exam **₹500-1500**। साल में एक बार। Compare — glaucoma treatment **lifetime**, cataract surgery ₹25-80k, retinal surgery ₹40k-1.5 लाख। **Prevention सबसे सस्ता।**

मिथक 03 — THE DECEPTION

ठीक लगने का *धोखा*

आपका brain आपको धोखा देता है।

मिथक 03 — विशेष

"आँखें ठीक लग रही हैं — सब कुछ normal है। कोई problem नहीं।"

सच्चाई "ठीक लगना" = diagnosis नहीं है। आपका brain और दूसरी आँख मिलकर **damage को छुपाते** हैं। Peripheral vision पहले जाती है — center से देखते वक़्त **notice नहीं होती।**

क्यों ये धोखा है — *इंसान evolution से* **"symptoms = problem"** *सोचने के लिए programmed है। पर आँख की कई बीमारियाँ* **symptoms से पहले damage** *करती हैं।* **(1) Brain** *missing gaps को automatic fill करता है — आपको complete picture दिखती है।* **(2) Peripheral loss** *पहले होती है — जो आप daily use नहीं करते।* **(3) दूसरी आँख** *बीमार आँख को cover करती है। By the time symptoms आते हैं —* **बहुत देर हो चुकी होती है।**

मिथक 04

> *"Optician = Eye doctor। चश्मे की दुकान पर test करवा लेता हूँ।"*

सच्चाई Optician सिर्फ़ **number (refraction)** check करते हैं — glasses बनाने के लिए। वो **glaucoma, retina, optic nerve** check नहीं करते। Ophthalmologist (MBBS + MS) से जाँच ज़रूरी है।

मिथक 05

> *"Dilation drops से आँख ख़राब हो जाती है।"*

सच्चाई Dilation drops **बिल्कुल safe** हैं — decades से use हो रही हैं। 4-6 hrs तक blurring (near), light sensitivity। कोई **permanent damage नहीं**। Retina देखने का ये ही तरीक़ा है।

मिथक 06

> *"बच्चों को test की ज़रूरत नहीं — school में पढ़ते हैं तो आँखें ठीक हैं।"*

सच्चाई Amblyopia (lazy eye) वाला बच्चा **कभी शिकायत नहीं करता** — वो जानता ही नहीं कि normal vision क्या है। 8 साल के बाद treatment **बहुत मुश्किल।** School eye check screenings enough नहीं।

मिथक 07

> *"चश्मा पहनता हूँ, तो अलग test की ज़रूरत नहीं।"*

सच्चाई चश्मा सिर्फ़ **refractive error** ठीक करता है। **Glaucoma, AMD, diabetic retinopathy** — ये सब चश्मे से independent हैं। Regular comprehensive exam अलग है।

मिथक 08

"बुज़ुर्गों को test से क्या फ़ायदा — जो होना है हो चुका।"

सच्चाई **बिल्कुल गलत।** 60+ में cataract surgery vision पूरी वापस ला सकती है। Glaucoma drops **बची vision बचा सकती** हैं। Wet AMD का injection treatment बहुत effective। **कभी देर नहीं।**

SO WHAT TO DO?

तो अब *क्या* करें?

अगले 2 pages में — 3 ज़रूरी नियम।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से

"एक 55 साल की patient आई।
दिखना कम हो रहा था पिछले 6 महीने से।

जाँच में — **advanced glaucoma।**
60% vision जा चुकी थी।

पूछा — "पहले कभी test कराया?"
बोलीं — "डॉक्टर साहब, कभी problem नहीं थी तो test क्यों?"

अगर 45 साल में एक बार exam होता — पकड़ लेते। Drops से रुक जाता।

आँखें ठीक लगना — diagnosis नहीं है।
Schedule पर test — यही असली care है।"

डॉ. प्रत्यूष रंजन

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

3 NON-NEGOTIABLES

3 ज़रूरी *नियम*

आँखें ठीक लगती हैं? बस ये तीन बातें पक्की कीजिए।

✓ नियम 01 **Schedule पर test**	✓ नियम 02 **पूरे परिवार के**	✓ नियम 03 **Records रखें**

नियम 01

Schedule पर test, symptoms के बाद नहीं

Phone में reminder लगाएँ। 0-5: 5 checkpoints। 6-19: हर 2 साल। 20-39: हर 2-3 साल। **40+: हर 1-2 साल।** 60+: हर साल।

नियम 02

पूरे परिवार का — अपने parents को भी

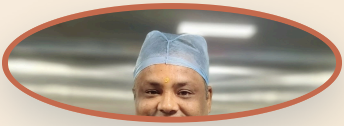
बुज़ुर्ग कभी नहीं बोलते। बच्चे शिकायत नहीं करते। **आपकी ज़िम्मेदारी** — appointment book कराके ले जाएँ।

नियम 03

Records folder में रखें

Test reports, prescriptions, OCT scans — सब **साथ।** Progression track करने के लिए doctor को पुराना data चाहिए।

A PERSONAL NOTE



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

Eye exam कोई बड़ी बात नहीं — ***30-45 minutes, painless, life-saving।*** *जैसे आप BP चेक कराते हैं, जैसे dental cleaning कराते हैं — आँखों का भी habit बनाइए।*

आँखें ठीक लगती हैं? Test कब?
जवाब: Schedule पर — symptoms का इंतज़ार नहीं।

मैं आपके साथ हूँ।"

— 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।*