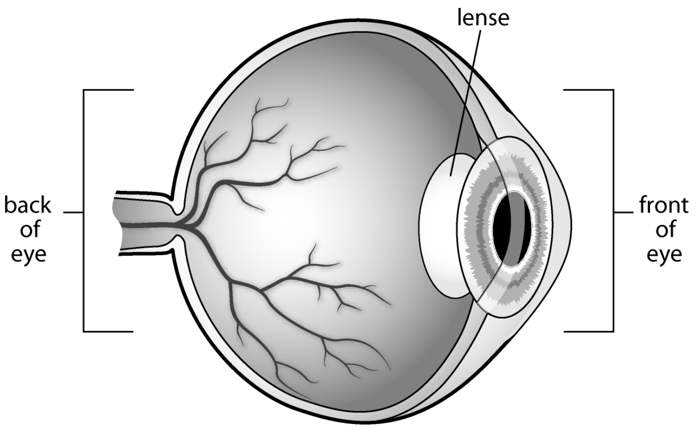
Cataract



A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.

Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

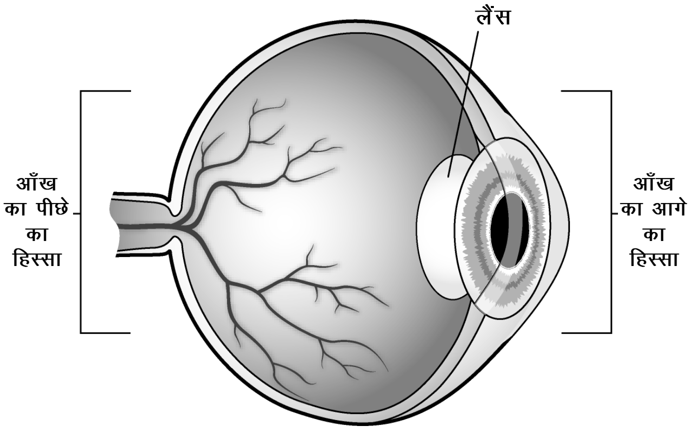
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

मोतियाबिंद

मोतियाबिंद में आंख का लेंस धुंधला हो जाता है जिससे देखने में कठिनाई होती है। मोतियाबिंद एक या दोनों आंखों में हो सकता है। मोतियाबिंद आम तौर पर ज्यादा उम्र के लोगों को होता है।



मोतियाबिंद होने के जोखिम के कारक

उम्र बढ़ने के साथ मोतियाबिंद का जोखिम बढ़ जाता है। जोखिम के अन्य कारकों में शामिल हैं :

- कुछ बीमारियां, जैसेकि डायबिटीज
- धूम्रपान
- अल्कोहल का सेवन
- लंबे समय तक धूप में रहना

मोबियाबिंद के लक्षण

मोतियाबिंद के लक्षण धीरे–धीरे समयांतर पर विकसित होते हैं।

- धुंधली या अस्पष्ट दृष्टि
- रोशनी के चारो ओर गोल घेरा दिखना या रोशनी ज्यादा चमकदार दिखनी
- रात में कम दिखाई देना
- दोहरा दिखाई देना
- रंग फीके दिखना

Cataract. Hindi.

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

आपकी देखभाल

अगर आपके कोई लक्षण हों तो आंखों के डॉक्टर से मिलें। आपका डॉक्टर समस्या का पता लगाने के लिए आंखों की जांच करेगा। अगर आपकी नजर की समस्या के कारण दैनिक गतिविधियों में बाधा आ रही है, तो आपका डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकता है। सर्जरी में धुंधले लेंस को हटाकर उसकी जगह कृत्रिम लेंस लगाया जाता है। आप और आपका डाक्टर मिलकर तय करेंगे कि क्या आपके लिए उपचार का सबसे अच्छा विकल्प सर्जरी ही है।

आपका लेंस समयांतर पर धीरे–धीरे धुंधला होगा, इसलिए आपको कई वर्षों तक सर्जरी की जरूरत नहीं पड़े ऐसा हो सकता है। आपका डॉक्टर आपकी दृष्टि बेहतर करने के लिए नए चश्मे पहनने, ज्यादा रोशनी में काम करने, चमकरोधी धूप के चश्मे पहनने या मैग्नीफाइंग ग्लास का इस्तेमाल करने की सलाह दे सकता है। नियमित रूप से आंखों की जांच जरूर कराएं ताकि आप और आपका डाक्टर यह तय कर सकें कि सर्जरी की जरूरत कब है।

अपनी दृष्टि की रक्षा कैसे करें

- अगर आपकी उम्र 60 या अधिक है, तो कम से कम हर दो वर्ष के बाद डायलेशन के साथ आंखों की जांच कराएं।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, फल आर एंटी–ऑक्सीडेंट्स से युक्त अन्य खाद्य पदार्थ अधिक खाएं।
- पराबैंगनी सूर्यकिरणों को रोकने के लिए धूप का चश्मा और हैट पहनें।
- अपने डाक्टर और आहार विशेषज्ञ की मदद से डायबिटीज को काबू में रखें।
- धूम्रपान छोड़ दें।
- अल्कोहल का सेवन कम करें।

यदि आपके कोई सवाल या चिंताएं हैं तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.