

ઉપલબ્ધ સારવાર / Scope of Services

- આંખના તમામ રોગની સંપૂર્ણ તપાસ, નિદાન અને સારવાર
Comprehensive Ophthalmic Services
- મોતિયાનું નિદાન તથા સારવાર
Cataract Diagnosis & Treatment
- આંખના નંબર ઉતારવાની લેસીક પદ્ધતિથી સારવાર
Refractive Error Diagnosis & Laser Surgery
- રેટિના કિપાર્ટમેન્ટ - આંખના પડદાના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Retina Department - Retina Diagnosis & Treatment
- આંખની પ્લાસ્ટીક સર્જરી
Oculoplasty
- ત્રાંસી આંખની સારવાર તથા ઓપરેશન
Squint
- કીકીના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Corenea Disorders Diagnosis & Treatment
- ઝામરના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Glaucoma Diagnosis & Treatment
- કોન્ટેક્ટ લેન્સ ક્લિનિક
Contact Lens Clinic

Associates : Shradha Medicines, Eyepest Optical Store

મોતિયાના ફેકો પદ્ધતિથી ઓપરેશન

ટાંકા પિના,
ઇન્ફેક્શન પિના,
પાટા/પટ્ટી પિના.



મલ્ટીફોકલ લેન્સ

દ્વારા તમે દુરનું અને નજીક
બંનેનું દ્રશ્ય સારી રીતે જોઈ શકો



ચશમાંથી મુક્તિ મેળવો
ફક્ત ૧૦ મિનિટમાં



📍 ઇન્ડિરા સર્કલ પાસે, ૧૫૦ ફુટ રીંગ રોડ, જલારામ-૩, કોહીનુર એપાર્ટમેન્ટ
સામે, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.

☎ ૦૨૮૧ - ૨૫૮૫૪૭૮ | +૯૧ ૯૬૯૮૪ ૯૧૦૦૦

✉ shraddhaeyehospital@gmail.com | www.shraddhaeyehospital.com

Follow us on : [f](#) [@](#) [t](#)

ડૉ. પિયુષ ઉનડકટ

M.B.D.O.M.S. (Ophth.)

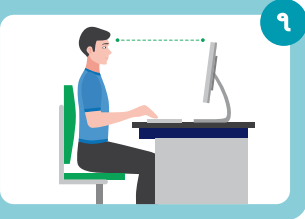
મોતિયા અને લેસીક સર્જરીનાં નિષ્ણાંત

શ્રદ્ધા

આંખની હોસ્પિટલ
અને લેસર સેન્ટર

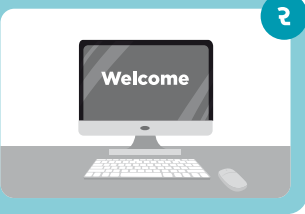
કોમ્પ્યુટર તથા મોબાઇલથી આંખને થતું
નુકશાન અટકાવવા માટેના ઉપાયો





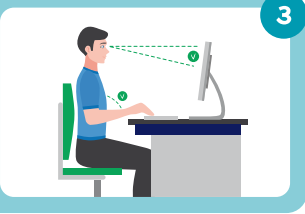
૧

આંખ અને કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન વચ્ચેનું પ્રમાણિત અંતર
ઓછામાં ઓછું ૨૫ ઇંચનું અંતર રાખવું જરૂરી છે.



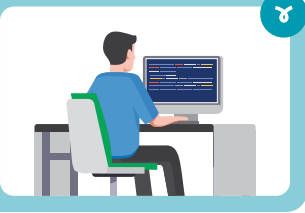
૨

લખાણના અક્ષરની પસંદગી
આછા રંગના પૃષ્ઠ પર ઘાટા રંગના અક્ષરો રાખવાથી ક્ષયદો થાય છે.



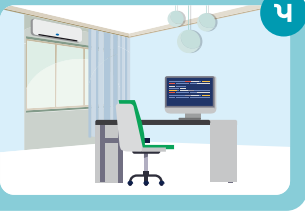
૩

કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીનનું સ્થાન
સાચી રીતે જોઈએ તો આંખના સ્તરથી ૬ ઇંચ નીચે અને ઉપરની બાજુ થોડું ઢળેલું રહે તે રીતે કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન રાખવું જોઈએ આપણે તે અવસ્થામાં કોઈ ચોપડી વાંચતા હોય (તેવું લાગવું) તે રીતે રાખવું જોઈએ.



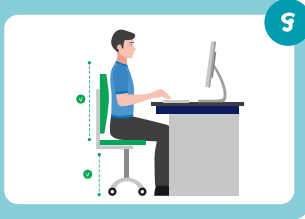
૪

એન્ટી ગ્લેર સ્ક્રીન
કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીનની આગળ અલગથી એન્ટી ગ્લેર લગાવવાથી આંખો પરનું ખેંચાણ ઓછું કરી શકાય છે.



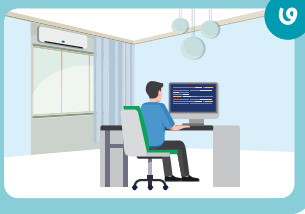
૫

બાહ્ય પ્રકાશની સ્થિતિ (દશા)
કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન ઉપર કે આંખો પર પ્રકાશ ન પડે તે રીતે રૂમની બારી ઉપર પડદા લગાવવા જોઈએ અને લાઈટની ગોઠવણ પણ તે રીતે કરવી જોઈએ.



૬

બેસવાની અવસ્થા
હાથાવાળી ખુરશી પર બેસવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ જેથી લખાણ ટાઈપ કરતી વખતે હાથાનો ટેકો રહે ખુરશીની ઉંચાઈ એટલી હોવી જોઈએ જેથી બેઠા બેઠા પગ લટકતા ન રહે અને જમીન સાથે અડેલા રહે.



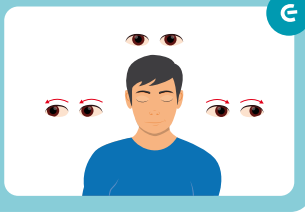
૭

ભેજનું પ્રમાણ
એરકન્ડીશનની હવા સીધી આંખો ઉપર ન આવે તે રીતે બેસવું જોઈએ અને લાંબા સમય સુધી વાતાનુકુલીત વાતાવરણમાં ન બેસવું જોઈએ.



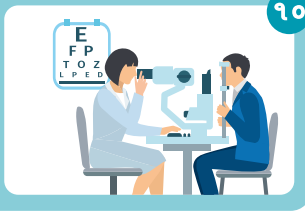
૮

૨૦-૨૦-૨૦ નો નિયમ
૨૦ મિનિટ સુધી કામ કર્યા બાદ ૨૦ સેકન્ડનો વિરામ કરો આશરે ૨૦ ફુટના અંતર સુધીની વસ્તુઓને નિહાળો અને ૨૦ વખત આંખો પટપટાવો.



૯

આંખની કસરત
આંખો બંધ કરી આંખના ડોળાને ઘડીયાળની દિશામાં તથા ઘડીયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત આ રીતે કસરત કરો.



૧૦

ડૉક્ટરની સલાહ
આ બધું કર્યા બાદ પણ જો તકલીફ રહે તો આંખના ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

મોબાઈલના વધુ પડતા ઉપયોગથી આંખોને થતું નુકશાન અને તેના ચિહ્નો

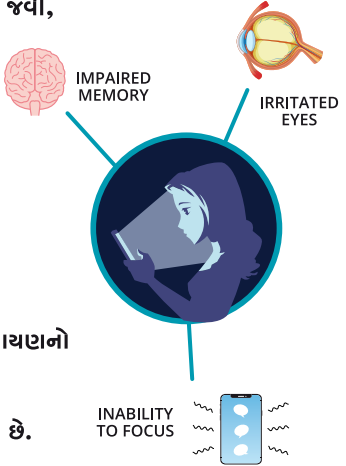
- મોબાઈલના વધુ પડતા ઉપયોગથી આંખો સૂકી થઈ જાય છે. (Dry Eye Disease) અને તેને કારણે આંખમાંથી પાણી નીકળવું, આંખો લાલ થઈ જવી, આંખો ખેંચાવવી, આંખમાં બળતરા થવી વગેરે ચિહ્નો જોવા મળે છે.

- મોબાઈલના સ્ક્રીનની બ્રાઈટનેશ (Brightness) જો વધારે હોય તો તેને કારણે પણ આંખો ખેંચાય છે.

- મોબાઈલમાંથી આવતી બ્લુ લાઈટને કારણે આંખોના પડદાને નુકશાન થાય છે.

- રાત્રે સૂતા પહેલા મોબાઈલના ઉપયોગને કારણે મેલાટોનીન રસાયણનો સ્ત્રાવ થતો નથી અને વ્યક્તિ અનિદ્રાનો ભોગ બને છે.

- મોબાઈલ ના વધુ પડતા ઉપયોગથી ટુંકી દ્રષ્ટી નું જોખમ વધે છે.



મોબાઈલના વધુ પડતા ઉપયોગથી આંખોને થતું નુકશાન અટકાવવાના ઉપાયો

- મોબાઈલનો ઉપયોગ ૩૦ મિનિટથી વધુ સમય હિતાવહ નથી.
- મોબાઈલના ઉપયોગ દરમિયાન આંખને વારંવાર પટપટાવી.
- મોબાઈલને આંખની સમાંતર રાખવો જોઈએ, અંતર ૨૫ થી ૩૦ cm સુધી રાખવું તથા લેટરના Fonts નાં કદ મોટા રાખવા.
- બ્રાઈટનેશ (Brightness) વધારે પડતી કે ઓછી ન રાખતા માપની રાખવી જોઈએ.
- સૂતાના એક કલાક પહેલા મોબાઈલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં અને અંધકારભર્યા રૂમમાં મોબાઈલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
- મોબાઈલનો ઉપયોગ કરતી વખતે વચ્ચે-વચ્ચે આંખોને આરામ આપવો જોઈએ.
- મોબાઈલનો જરૂરીયાત તથા સાવચેતીભર્યા ઉપયોગથી આંખો ઉપરની હાનિકારક અસર અટકાવી શકાય છે.

