हेल्दी लाइफ के लिए रूल्स ना हों स्ट्रेसफुल

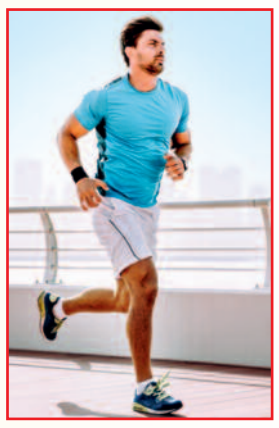
यह सही है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में बैलेंस होना चाहिए। लेकिन इनकी वजह से हमेशा स्ट्रेस लेना और खुद की इच्छाओं को मारना भी सही नहीं है। अच्छी हेल्थ के लिए कैसे हों रूल्स, जानिए।

हेल्दी फंडा

शिखर चंद जैन

लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रकोप के बीच हेल्थ को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ी है। काफी लोग सुबह जल्दी उठकर वॉकिंग, जॉगिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। खान-पान में परहेज बरत रहे हैं और टाइट-डाइट प्लान पर अमल कर रहे हैं। लेकिन कभी-कभी इस अनुशासित जीवनशैली से भी इंसान का मन स्ट्रेस्ड और दुखी हो जाता है, तब लगता है कि हमें दुनिया की सारी अच्छी चीजों से दूर रखा जा रहा है। ऐसे में जब अनुशासन ज्यादा लगे तो इसमें ढील देकर रिलैक्स करने में कोई बुराई नहीं।

सुकून भी है जरूरी: अपनी जिंदगी में हर उस चीज को दूर रखना, जो आपको पसंद है, आपको कभी स्वस्थ नहीं रख पाएगी। क्योंकि आप हमेशा दुखी और असंतुष्ट रहेंगे, इसलिए विवेकशीलता और संतुलन के साथ इन चीजों को भी शामिल रखें। जो लोग बहुत कठोर एक्सरसाइज और टेस्टलेस हेल्दी डाइट लेते रहते हैं, उनके लिए लेखिका हाना ब्रोंफमैन ने अपनी किताब 'दू व्हाट फील्स गुड-रेसिपीज, रेमेडीज एंड रूटीन टू ट्रीट योर बॉडी राइट' में लिखा है कि तन-मन स्वस्थ रखने के लिए दुनिया के तमाम हेल्थ नियमों का पालन करने के साथ-साथ अपने आत्मिक आनंद और सुकून का ध्यान रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।



फिजिकल-इमोशनल-सोशल बैलेंस जरूरी: आप अपनी वेलनेस का टारगेट तभी अचीव कर पाएंगे, जब खुद को खुश और आनंदित रखेंगे। सही ढंग से सेहतमंद रहने के लिए जिंदगी के फिजिकल, इमोशनल और सोशल तीनों पहलुओं में संतुलन रखना होगा। आपको फिजिकली फिट रहना है तो एक्सरसाइज करें लेकिन खुद को कष्ट न दें। एंज्वॉय करते हुए डांस, स्विमिंग, बैडमिंटन, रेसिंग, वॉकिंग आदि के माध्यम से फिट रह सकते हैं। आपको चटपटी चीजें खाना पसंद हो तो जरूरी नहीं कि आप होटल रेस्तरां या स्ट्रीट फूड खाएं। आप कभी-कभी घर में अपने हाथ से ताजा चटपटी चीजें, जो शुद्ध तेल-मसालों और सब्जियों, फलों के उपयोग से बनी हो, उन्हें खा सकते हैं। आपको लोगों से मिलना-जुलना, हंसी-मजाक करना और दोस्तों के साथ अड्डा जमाना अच्छा लगता है तो जरूरी नहीं कि आप किसी बार में मिलें। इसके लिए आप किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट पर मिल सकते हैं।

छोटे कदम उठाएं: वेलनेस का मूल मंत्र यह है कि आपको जानना चाहिए कि आपके लिए क्या बेस्ट है और आप खुद को स्ट्रेस दिए बिना इसे कैसे अचीव कर सकते हैं? स्ट्रेस देने वाली डाइट, एक्सरसाइज या दूसरे अनुशासन बिल्कुल काम नहीं करते। जो चीजें आपको उदास और परेशान करती हैं वे नुकसान पहुंचाती हैं। मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग का कहना है कि मन की स्थिति और विचारों का हमारे एनर्जी लेवल पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। वेलनेस कोच का मानना है कि आपको वेलनेस रिजाइम सेट करने के लिए छोटे-छोटे त्याग शुरू करने चाहिए और हर रोज छोटे छोटे कदम उठाते हुए बैड हैबिट्स को अपने रूटीन से निकालकर अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए।

ऐसा हो वेलनेस रूटीन: 80 फीसदी हेल्दी रूटीन और अनुशासन के साथ-साथ 20 फीसदी ढील खुद के मन की चीजों के लिए दें। जिम के बाहर यानी किसी पार्क, हरे-भरे स्थान या सी बीच पर रनिंग/वॉकिंग करने की आदत डालें। वेट कंट्रोल या डाइट कंट्रोल के कठिन लक्ष्य निर्धारित करके खुद को सजा न दें। हेल्दी रूटीन और डाइट पर कंट्रोल की अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को एंज्वॉय करें।

सोशल मीडिया से प्रभावित ना हों: कभी भी सोशल मीडिया पर दी गई सूचनाओं और जानकारियों से प्रभावित ना हों। इनमें से ज्यादातर फेक हो सकती हैं और आप को नुकसान पहुंचा सकती हैं। दूसरों की नकल करने की कोशिश भी ना करें क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरतें अलग होती हैं। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट जरूर करें। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल

सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
मैरिंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

स्पेशल:7 अप्रैल, वर्ल्ड हेल्थ-डे

हम हेल्दी लाइफ तभी जी सकते हैं, जब इसके प्रति अवेयर होंगे। इसे अपना अधिकार समझेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम-माई हेल्थ, माई राइट निर्धारित की है। इसके लिए मुख्य रूप से हमें पौष्टिक-संतुलित भोजन, स्वच्छ वातावरण और शुद्ध पेयजल को अपनाना होगा। इसके लिए हमें किन बातों पर ध्यान देना होगा, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्दी लाइफ के लिए हम समझें माई हेल्थ-माई राइट

अन्न, जल, और वायु हमारी मूलभूत जरूरतें ही नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार भी हैं। लेकिन आज के दौर में अनजाने ही हम अच्छी सेहत के लिए जरूरी इन मूलभूत जरूरतों को इस्तेमाल करने के अपने अधिकार को ही दरकिनार करते जा रहे हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं में की जाने वाली छेड़छाड़ की वजह से जलवायु संकट बढ़ रहा है और प्राकृतिक संसाधन दूषित होते जा रहे हैं। फलस्वरूप इनके विशुद्ध रूप का उपयोग करने से हम वंचित हो रहे हैं। वहीं व्यस्ततम आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों की वजह से पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन नहीं कर पा रहे हैं। जिसका खामियाजा बिगड़ती सेहत के रूप में खुद हम ही भुगत रहे हैं। इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर डब्ल्यूएचओ ने सभी देशों से 'माई हेल्थ-माई राइट' का आह्वान किया है, ताकि हर व्यक्ति अच्छा पोषण, साफ-सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वायु जैसी मूलभूत जरूरतों का लाभ उठा सके और स्वस्थ जीवन जी सके।

पौष्टिक-संतुलित भोजन

पोषक और संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन का आधार है। ऐसा आहार जिसमें मौटे तौर पर ये दो फूड ग्रुप्स जरूर होने चाहिए- मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट्स) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स)। आहार से प्राप्त पोषण न केवल रोजमर्रा की गतिविधियों को करने में हमें उर्जा प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास के लिए भी जरूरी है। इम्यूनिटी बूस्ट करने, इंफेक्शन से बचाने, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है। व्यक्ति निरोगी जीवन जी सकता है। खासकर वेगन डाइट से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थाइरॉयड, हाई कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड जैसी क्रॉनिक डिजीज को कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन आजकल की बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों की वजह से हमारे खाने की थाली में बदलाव आए हैं। बहुधा पोषक तत्वों की कमी मिलती है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। आवश्यक संतुलित आहार लंबे समय तक न मिलने पर कुपोषण की समस्या आ जाती है, व्यक्ति की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार हो सकता है। इनकी कमी से कुपोषण, एनीमिया के अलावा कई बीमारियां होने की संभावना रहती है। जैसे- विटामिन ए की कमी से अंधापन हो सकता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां,दांत और मांसपेशियां कमजोर रह जाती हैं। वयस्कों में थकान, एनीमिया, डिप्रेशन, फैटी लीवर, ऑस्टियोपोरोसिस,उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, कैंसर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव

प्रोसेस्ड, जंक या फास्ट फूड के बजाय घर के बने खाने को वरीयता दें। संतुलित आहार के लिए अलग-अलग वैरायटी के खाने को शामिल करें। खाने की थाली में इस विविधता से एक तो जायका बढ़ता है, दूसरे पौष्टिक तत्वों में इजाफा भी होता है। हरेक मील में सभी फूड ग्रुप का सेवन करें यानी खाने की प्लेट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), हड्डियों आदि को मजबूती देने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिन और मिनरल) फूड्स होने चाहिए।

शुद्ध-सुरक्षित पेयजल

पानी मनुष्य को जीवित रहने के लिए बहुत जरूरी है। यहां तक कि मानव शरीर के तकरीबन 70 प्रतिशत भाग में पानी विद्यमान होता है। एक व्यक्ति कुछ हफ़्ते तक बिना खाए रह सकता है, लेकिन पानी के बिना एक सप्ताह रहना भी मुश्किल हो जाता है। बीमारियों से दूर रहने के लिए शुद्ध-सुरक्षित पेयजल जरूरी है। लेकिन आज हमारे सामने पानी का संकट बड़ी समस्या है। इसके पीछे वनों का कटाव, बढ़ता प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और इकोलॉजिकल सिस्टम में असंतुलन मुख्य कारण हैं। दुनिया भर में पानी की कमी वाले क्षेत्रों में करीब 400 मिलियन लोग रहते हैं। करीब 6.5 अरब लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल पा रहा है। पानी का नियमित सेवन शरीर के समुचित संचालन के लिए आवश्यक है।

पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। पाचन-प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। शरीर में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन को बनाए रखता है, जो सेलुलर प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है जो तंत्रिका संचार, हृदय कार्य और मांसपेशियों के संकुचन को नियंत्रित करता है। रक्त प्रवाह (जिसमें 83 प्रतिशत पानी होता है) के माध्यम से ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाकर शरीर को पोषण प्रदान करता है। अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। शरीर का तापमान नियंत्रण करता है।

स्वास्थ्य पर असर

बैक्टीरिया या वायरस की वजह से प्रदूषित पानी पीने से गैस्ट्रो इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को पेट दर्द, डायरिया, उल्टियां, हैजा, टाइफायड, बुखार, हेपेटाइटिस ए जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जल स्रोत के रसायनों या कीटनाशकों की वजह से कैंसर और हृदय संबंधी दीर्घकालिक बीमारियां होने का जोखिम रहता है।

कैसे करें बचाव

- प्रदूषित स्थान का पानी न पिएं। पानी उबालकर पिएं।
- फिल्टर, आरो जैसे वॉटर प्यूरीफायर से शुद्ध पानी या क्लोरीन टेबलेट से साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- वातावरण को साफ रखें, प्राकृतिक जल स्रोतों में कूड़ा न डालें। गंदा-संक्रमित पानी न पिएं। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्वच्छ वायु भी है बहुत जरूरी

हम सभी को जीने, और स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ हवा की भी आवश्यकता है। लेकिन वर्तमान दौर में स्वच्छ वायु बामुश्किल नसीब होती है। वातावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण, गैस, ईंधन, धुंआ , रसायन जैसे प्रदूषक तत्व हवा को प्रदूषित करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के 97 प्रतिशत लोग प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर हैं। दूषित वायु से हर 5 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान गंवा रहा है।

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: स्वच्छ वायु न मिलने पर इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व व्यक्ति के श्वसन तंत्र के माध्यम से शरीर तक पहुंचने लगते हैं। शरीर में आक्सीडेटिव तनाव, इंफ्लेमेशन का कारण बनते हैं। जिसकी वजह से शरीर के सभी अंगों, विशेषकर श्वसन तंत्र को प्रभावित करते हैं। म्यूकोसल इम्यूनिटी को हानि पहुंचती है और बार-बार बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। एलर्जिक सर्दी-खांसी-जुकाम या कफ-कोल्ड की समस्या होने लगती हैं। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने पर व्यक्ति को कई तरह के रेस्पिरेटरी इंफेक्शन, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सीओपीडी, फेफड़ों में कैंसर, निमोनिया, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव: घर से बाहर जाते समय यथासंभव मास्क पहनें, इंडोर एयर को स्वच्छ बनाने के लिए एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। एयर सर्कुलेशन को अच्छा बनाने के लिए दिन में कम से कम 2 बार कमरे की खिड़कियां-दरवाजे खोलकर रखें। प्रदूषण-रोधी इंडोर प्लांट्स जैस- मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, आरीका पाम, रबर प्लांट, एलोवेरा लगाएं। ये पौधे कार्बनडाई ऑक्साइड और वातावरण में मौजूद जहरीली गैसों को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। ऑक्सीजन की गुणवत्ता को बेहतर बनाकर वातावरण को साफ रखने में मदद करते हैं।

घरेलू औषधि/ रेखा देशराज

गुणों का भंडार लहसुन

अपने देश के पारंपरिक, पारिवारिक और सदियों पुराने व्यंजन से लेकर यूरोप और अमेरिका के आधुनिक मशीन निर्मित स्नैक्स तक में लहसुन का यूज हर जगह होता है। शायद ही दुनिया में किसी और मसाले या हर्ब की इतनी मांग हो, जितनी लहसुन की है। लहसुन को प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे गुणकारी खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। एक तरफ जहां लहसुन हजारों किस्म के व्यंजनों में पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण और सुगंधित हर्ब है, वहीं दूसरी तरफ यह सैकड़ों तरह की बीमारियों में औषधि का भी काम करता है। यही वजह है कि हर कहीं कई तरह से लहसुन का सेवन किया जाता है।

प्रमुख तत्व: लहसुन में एलिसिन नाम का एक तत्व पाया जाता है, जिसकी वजह से इसमें एक तीखी गंध और इसका तीखा स्वाद होता है। लहसुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे-मैगनीज, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी6, एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और सल्फर यौगिक के अलावा लहसुन में एंजोइन और एलीन कंपाउंड भी पाए जाते हैं, जो इसे एक असरदार औषधि बनाते हैं। लहसुन में संक्रमण दूर करने की अदभुत क्षमता होती है।

औषधीय उपयोग: लहसुन में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होने के कारण यह औषधियों की खान माना जाता है। आयुर्वेद में इसको औषधियों का राजा माना गया है। लहसुन हमें खांसी और जुकाम से बचाता है। दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है। दिमाग की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पाचन को बेहतर बनाता है। इम्यूनिटी बढ़ाता है। ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

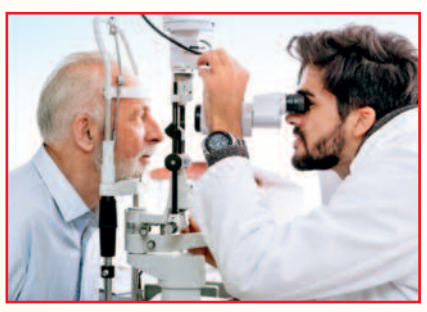
स्किन में चमक और ताजगी लाता है। हमें कैंसर और अल्सर से बचाता है। आंतों में पल रहे परजीवियों यानी माइक्रोबियल बैक्टीरिया को मारता है। कोलाइटिस और गैसट्रोइंटेस्टटाइनल बीमारियों को रोकता है। हर दिन 2 से 3 लहसुन की कच्ची कलियां सुबह सबसे पहले खाने से अनेक फायदे होते हैं। *

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

नेत्रहीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत में 1 से 7 अप्रैल के बीच 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाया जाता है। इस अवसर पर यहां बता रहे हैं कि किन सावधानियों के जरिए रोगों से होने वाले ब्लाइंडनेस को रोका जा सकता है?

सजगता से रोक सकते हैं ब्लाइंडनेस की समस्या



एक शोध के मुताबिक अपने देश में लगभग डेढ़ करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। अगर पूरी दुनिया की बात करें तो ये करीब 3 करोड़ 70 लाख हैं। देश के कुल दो तिहाई अंधे व्यक्ति आंध्र प्रदेश, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश में हैं। अंधेपन के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए ही 1 से 7 अप्रैल तक 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाते हैं। इसका उद्देश्य अंधता को लेकर देशवासियों में जागरूकता बढ़ाना होता है ताकि जो लोग जन्म से अंधे हैं या किसी दुर्घटना के कारण अपनी दृष्टि खो देते हैं, आम लोग उनके प्रति संवेदनशील रहें। साथ ही अंधता के अन्य कारणों से खुद को बचाए रख सकें। इस साल यानी 2024 की थीम है, 'बींग सीन एंड हर्ड', 'उन्हें देखो और समझो' यानी दृष्टिबाधित लोगों की समस्याओं की अनदेखी न करो।

अंधेपन के कारण: जन्मजात और एक्सीडेंट में अपनी दृष्टि खोने के अलावा अंधेपन के प्रमुख कारण कुपोषण, ट्रेकोमा और मोतियाबिंद हैं। बच्चों में जहां अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन-ए की कमी होना होता है, वहीं बड़ों में इसका सबसे आम कारण मोतियाबिंद और ग्लूकोमा है। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष ग्लूकोमा या मोतियाबिंद से जितने लोग प्रभावित होते हैं, उनमें करीब 68 फीसदी भारतीय होते हैं। आंखों में असंतुलित दबाव का नतीजा ग्लूकोमा रोग होता है। आज भी प्रत्येक वर्ष एक लाख से सवा लाख भारतीय इस बीमारी से दृष्टि खो रहे हैं। आमतौर पर ग्लूकोमा का पता तब लगता है, जब बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए अकसर इसके शिकार लोगों की दृष्टि को बचाना मुश्किल हो जाता है। ग्लूकोमा को काला मोतिया भी कहते हैं। इसके चलते अचानक किसी दिन किसी आंख से दिखना बंद हो जाता है। अगर उसी समय योग्य डॉक्टर के पास पहुंच गए तो ग्लूकोमा का निदान संभव है। देर होने पर रोशनी जा सकती है।

क्या है ग्लूकोमा: ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी ऐसा रोग है, जिसके शुरुआती लक्षण कभी भी नजर नहीं आते, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय रूप से दृष्टि के नष्ट होने के प्रमुख कारण या चिह्न प्रदर्शित नहीं होते। आंख की कार्यक्षमता एक तरल पदार्थ की निकासी पर निर्भर करती है। इसे एक्यूअस हूमर के नाम से जाना जाता है। ग्लूकोमा के कारण या तो इस तरल पदार्थ के उत्पादन में स्थायी वृद्धि होती है या बेहद कमी हो जाती है। इस असंतुलन के कारण आंख पर पड़ते दबाव में वृद्धि होती है, जिससे रोशनी रिसीव करने वाली नस के लिए खून की सप्लाई कम हो जाती है, जिससे यह नस नष्ट हो जाती है और व्यक्ति को दिखाई देना कम होने यानी दृष्टिदोष और अंधेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें जीवनभर देखभाल और उपचार करवाने की जरूरत होती है। आंख के दबाव को नियंत्रण में रखने के लिए कोई स्थायी उपचार नहीं है।

ऐसे होती है जांच: ग्लूकोमा की शुरुआती पहचान के लिए तीन तरह की जांच प्रक्रिया होती है- टोनोमीटर द्वारा नेत्र दबाव की माप, ऑप्टिक डिस्क-नेत्र बिंब परीक्षण और दृष्टि के बाहरी क्षेत्र की जांच के लिए विजुअल फील्ड्स की जांच।

ग्लूकोमा के लक्षण: थिएटर जैसे अंधकारमय जगह पर देखने में असहजता। नजर के चश्मे के नंबर में जल्दी-जल्दी बदलाव। आंखों की बाहरी दृष्टि का कम होना। सिरदर्द, आंखों में कुछ भाग से दिखाई न देना। प्रकाश के पास इंद्रधनुषी छवि दिखना। आंखों में तेज दर्द, चेहरे में भी दर्द। वमन और जी मिचलाना। दृष्टि पटल पर अंधेरे का अहसास। आंखों में लाली। प्रकाश के चारों तरफ चमक के साथ धुंधली दृष्टि।

उपचार के तरीके: ग्लूकोमा का समय पर उपचार दृष्टि को और अधिक बिगड़ने या अंधेपन से बचा सकते हैं। इसके उपचार में आई ड्रॉप्स, दवाइयां, लेजर उपचार, एर्गोन लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, सेलेक्टिव लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, ड्रेनेज इंप्लांट सर्जरी आदि शामिल हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके एक बार उभरने के बाद इसे पूरी तरह से ठीक कर पाना तो संभव नहीं है, लेकिन इसका प्रबंधन किया जा सकता है। सर्जिकल ट्रीटमेंट के अंतर्गत वह प्रक्रिया की जाती है, जहां एक ऐसा ओपन एरिया बनाया जाता है, जिसमें आंख के तरल पदार्थ के लिए नया जल निकासी मार्ग बनाया जाता है। इससे आई प्रेशर कंट्रोल में रहता है और आंखें सुरक्षित रहती हैं। *