

# दृष्टि की अपवर्तक त्रुटियां

Refractory errors of Vision

**Dr. Ram Kishore**  
Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

## रोग परिचय

इस त्रुटि के सबसे साधारण प्रकार में निकट दर्शिता, दूरदर्शिता, दृष्टि वैषम्य और जरादूर दृष्टि हैं।

- निकट-दृष्टि के परिणामस्वरूप दूर की वस्तुएँ धुंधली हो जाती हैं।
- दूर-दृष्टि और जरा-दूर दृष्टि के परिणामस्वरूप निकट की वस्तुएँ धुंधली हो जाती हैं।
- दृष्टिवैषम्य के कारण वस्तुएँ फ़ैली हुई या धुंधली दिखाई देती हैं।
- अन्य लक्षणों में दोहरी दृष्टि, सिरदर्द और आंखों में तनाव शामिल हो सकते हैं।

## रोग के प्रमुख प्रकार

1. दीर्घ दृष्टि  
(Hypermetropia)

2. निकट दृष्टि  
(Myopia)

3. दृष्टि वैषम्य  
(Astigmatism)

**दीर्घ दृष्टि** : यह उस प्रकार की विषम दृष्टि है जिसमें नेत्र का मुख्य अक्ष लघु हो जाता है, अथवा नेत्र की अपवर्तन शक्ति क्षीण होती है। अतरु समांतर प्रकाशकिरणों रेटिना के पार्श्व में संगमित हो जाती हैं।

**निकट दृष्टि** : यह उस प्रकार की विषम दृष्टि है जिसमें नेत्र का मुख्य अक्ष दीर्घ हो जाता है, अथवा नेत्र की अपवर्तन शक्ति अधिक हो जाती है। अतरु समांतर प्रकाशकिरणों रेटिना के समक्ष संगमित हो जाती हैं।

**दृष्टि वैषम्य** : यह उस प्रकार की विषम दृष्टि है जिसमें नेत्र के वृत्ताकारों (meridians) में प्रकाश का अपवर्तन भिन्न भिन्न होता है।

**दृष्टिवैषम्य दो प्रकार का होता है :**

(१) नियमित (Regular)

(२) अनियमित (Irregular)

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- षट्कर्म : जलनेति, त्राटक, कपालभाँति ।
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम : उच्चारण स्थल एवं विशुद्ध चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया और नेत्र शक्तिविकासक क्रिया ।
- आसन :
  - ❖ खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, त्रिकोण ताड़ासन ।
  - ❖ पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, अर्धहलासन और सर्वांगासन
  - ❖ पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, त्रिकोण भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
  - ❖ बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- मुद्रा : आकाशी मुद्रा
- ध्यान : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद