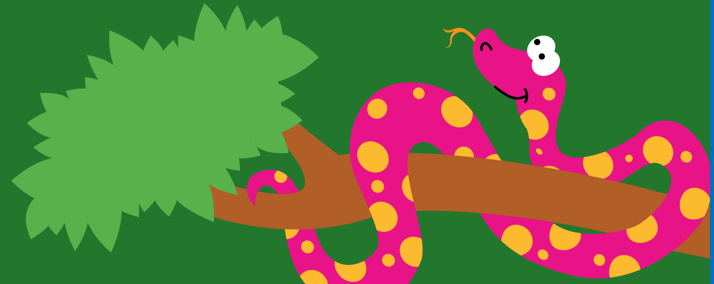
ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਜ਼ਾਹਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ - ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਓਪਥਾਲਮੋਲੋਜਿਸਟ) ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਫੜਣਾ
- ਪਜ਼ਲਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੇੜਿਉਂ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਰੜਾਈ ਆਉਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਝਮਕਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮਲਣਾ
- ਸਿਰ ਵਿੰਗਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣਾ
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ
- ਸਿਰਦਰਦ, ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣ ਜਾਂ ਦੋ ਦੋ ਦਿਸਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜਣ, ਬਣਾਉਣ, ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਹਲੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਾ ਸਕਣਾ



ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ,
www.absee.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ
ਜਾਂ 1.888.393.2226 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਸ
(British Columbia Association of Optometrists)

Suite 502 - 1755 West Broadway, Vancouver, BC, Canada V6J 4S5
ਟੋਲ-ਫਰੀ: 1.888.393.2226

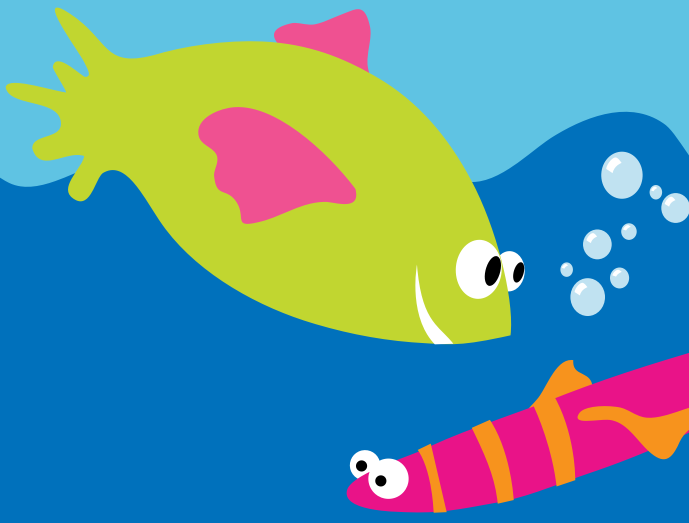
[Punjabi]

British Columbia
Association of
Optometrists

absee™

ਬੀ ਸੀ ਏ ਓ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਸ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ

ESSILOR
www.essilor.ca

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਚੈੱਕ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ

ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਦੇਖਾਂ। ਮੈਂ ਸਿੱਖਾਂ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 80 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਖਿਆ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਭੁਲੇਖੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਯੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਛੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਓਪਥਾਲਮੋਲੋਜਿਸਟ) ਵਲੋਂ ਠੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਕਸਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਆਪਣੀ ਏ ਬੀ ਸੀ ਨਾ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਅਕਾਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਸੀਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਾਹਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਸਾਫ ਸਾਫ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੇੜੇ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ, ਦੂਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਐਸਟਿਗਮੈਟਿਜ਼ਮ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਬਿਖਮਤਾ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਅੱਖ (ਲੇਜ਼ੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਭੈਂਗਾਪਣ (ਕਰੌਸਡ ਆਈਜ਼) ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਆਮ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਵਿੰਗੀ ਅੱਖ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ, ਅੱਖ-ਹੱਥ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾੜਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।