Punjabi - Number 126
February 2026

# ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਗਾਈਡ

# A decision-making guide for patients diagnosed with cataract(s)

## ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਖ ਦੇ ਲੈਂਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੈਂਸ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ) ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਦ ਉਹ ਹੁਣ ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ?

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਧੁੰਦਲੀ, ਪਰਤ ਵਰਗੀ, ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਰਗੀ, ਧੁੰਦਲੀ ਹੋਈ ਨਜ਼ਰ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੈੱਡਲਾਈਟਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਚਮਕ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਇੱਕ ਛਾਇਆ ਚਿੱਤਰ ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਰ "ਦੋਗੁਣੀ" ਹੋਣਾ

## ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਲ ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਨੇਤਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੈਂਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਲੈਂਸ (IOL) ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ IOL ਉਪਲਬਧ ਹਨ। MSP ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੈਂਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ IOL ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ MSP ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੈਂਸ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਰਿਕਵਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਐਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ (ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ) ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਲੈਂਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਛੋਟੀ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੁਬਰੀਕੇਟਿੰਗ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ:**

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
  - ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
  - ਹਲਕੀ ਲਾਲੀ
  - ਅੱਖ ਵਿੱਚ 'ਰੜਕ'
- ਸਰਜਰੀ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ
  - ਬਿਹਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
  - ਹਲਕੀ ਲਾਲੀ
  - ਘੱਟ ਦਰਦ ਜਾਂ 'ਰੜਕ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ >1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ
  - ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
  - ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ
  - ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ
- ਸਰਜਰੀ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ
  - ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਦਰਦ
  - ਬਦਤਰ ਲਾਲੀ
  - ਬਦਤਰ ਨਜ਼ਰ
  - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਚਮਕ ਜਾਂ ਕਈ ਫਲੋਟਰ ਦੇਖਣਾ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ >1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ
  - ਬਦਤਰ ਨਜ਼ਰ

## ਸਾਰ

- ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਆਮ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਵਰਤਣਾ) ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

BCGuidelines.ca doctors of bc