hi

# उपयोग के निर्देश: Menicon Rigid Gas Permeable (RGP) (कठोर गैस पारगम्य) कॉन्टैक्ट लेंस के लिए tolofocon A या tisilfocon A

**महत्वपूर्ण**
- **उपयोग से पहले इन निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और इस दस्तावेज़ को भविष्य में उपयोग के लिए सुरक्षित स्थान पर रखें।**
- **कॉन्टैक्ट लेंस और लेंस केस सहित लेंस की देखभाल के उत्पादों के सही उपयोग के लिए इस दस्तावेज में दिए और आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर के निर्देशों का हमेशा अनुसरण करें।**

**परिचय**
Menicon RGP कॉन्टैक्ट लेंस ऑक्सीजन अति-पारगम्य सामग्री यानी कि tolofocon A (Menicon EX) और tisilfocon A (Menicon Z) के बने होते हैं।
Menicon RGP कॉन्टैक्ट लेंस प्लास्टिक के कंटेनर में अलग-अलग पैक किए जाते हैं और PHMB के घोल में डुबोए जाते हैं।

**संकेत**
Menicon RGP कॉन्टैक्ट लेंस लेंसहीन या गैर-लेंसहीन रोगमुक्त आँखों के लिए रोज़ पहनने के लिए और अपवर्तक एमेट्रोपिया (निकटदृष्टि दोष, जरादूरदृष्टि दूरदृष्टि दोष और/या दृष्टिवैषम्य) के सुधार के लिए लक्षित है।
- Menicon EX रोज़ पहनने के लिए या फिर 7 दिन तक पहने जाने के लिए हैं।
- Menicon Z, Menicon Z-α, Menicon EX-Z और Menifocal Z रोज़ पहनने के लिए या फिर 30 दिन तक पहने जाने के लिए हैं। Menifocal Z जरादूरदृष्टि के लिए लक्षित है।
- ऊपर सूचीबद्ध को छोड़ करMenicon RGP कॉन्टैक्ट लेंस रोज़ पहने जाने के लिए लक्षित हैं।
- Menicon E-1 और Rose K अनियमित कॉर्निया के लिए लक्षित हैं (Menicon Custom Design उन व्यक्तियों के लिए उपलब्ध है, जिनकी आँखें मानक डिज़ाइनों में फिट नहीं बैठतीं और Menicon Plateau उन व्यक्तियों के लिए है, जिन्होंने अभी सर्जरी करायी हो या जिनकी कॉर्निया चपटी हो)।

**पहनने संबंधी नियम**
लेंस उतारने के बाद Menicon ( मल्टीपर्पज़ सोल्यूशन के लिए MeniCare Pure या MeniCare Plus और गहन प्रोटीन रिमूवर के लिए Menicon Progent ) या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित सफाई और शुद्धिकरण नियम का उपयोग करते हुए कॉन्टैक्ट लेंस को साफ और रोगाणुहीन करें। 2 वर्ष में कॉन्टैक्ट लेंस के स्थान पर नये लेंस लें।
अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार अपने लेंस पहनने के समय के बारे में अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह अवश्य लें। केवल आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर यह निर्धारित कर सकते हैं कि आप लंबे समय तक पहने जाने वाले कॉन्टैक्ट लेंस पहन सकते हैं या नहीं और आपको पहनने के समय और रखरखाव कार्य के बारे में निर्देश दे सकते हैं। हमेशा पहनने की निर्दिष्ट अवधि के बाद कॉन्टैक्ट लेंस का निपटान करें। पहनने के निर्दिष्ट समय और अवधि के बाद कॉन्टैक्ट लेंस पहनते रहने से आँखों की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है।

**अंतर्विरोध**
यदि आपको निम्नलिखित स्थितियों में से कोई हो, तो यह कॉन्टैक्ट लेंस न पहनें।
- आँखों के आंतरिक कोष्ठ में तीव्र या अनुतीव्र जलन या संक्रमण
- कॉर्निया, नेत्र श्लेष्मला या पलकों को प्रभावित करने वाला कोई रोग, चोट, या अपसामान्यता
- कॉर्नियल हाइपोएस्थेसिया (कॉर्निया की संवेदनशीलता में कमी) होने पर
- कॉन्टैक्ट लेंस पहनने पर आँखों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करने वाला कोई दैहिक रोग
- कॉन्टैक्ट लेंस पहनने से और/या लेंस की देखभाल के सॉल्यूशन का उपयोग करने होने वाली या बढ़ने वाली एलर्जी वाली प्रतिक्रिया
- कॉर्निया का कोई सक्रिय संक्रमण होने पर
- आँखों में लाली या जलनयुक्त आँख होने पर
- आँख की शल्यक्रिया के बाद कॉर्निया पूरी तरह ठीक न हुआ हो

**चेतावनियाँ**
कॉन्टैक्ट लेंस पहनने संबंधी निम्नलिखित चेतावनियों से अवगत रहें।
- कॉन्टैक्ट लेंस पहनने और लेंस की देखभाल के उत्पादों का उपयोग करने से होने वाली आँखों की समस्याएं जैसे कॉर्निया के अल्सर, तेज़ी से बढ़ सकती हैं और परिणामस्वरूप आप दृष्टि खो सकते हैं। यदि आपको आँखों में असहजता हो, अत्यधिक आँसू आएं, दृष्टि में परिवर्तन हो, आँखों में लाली हो या कोई अन्य समस्या हो, तो लेंस तुरंत निकाल दें और अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।

**सावधानियाँ**
- कॉन्टैक्ट लेंस का संभाल कर उपयोग करें (सावधान रहें कि ये गिर न जाएं)।
- कॉन्टैक्ट लेंस को अपने नाखूनों से न छूएं।
- कॉन्टैक्ट लेंस को कॉस्मेटिक्स लगाने से पहले पहनें। कॉन्टैक्ट लेंस पहनते समय कॉस्मेटिक्स, लोशन, क्रीम या स्प्रे न लगाएं।
- अपनी आँखों पर किसी भी दवा का उपयोग करने से पहले अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।
- यदि आपकी आँख में लेंस शुष्क महसूस होते है, तो लेंस निकालने से पहले अनुशंसित स्नेहक या पुनः नमी प्रदान करने वाला घोल (जिसकी आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर ने सिफ़ारिश की हो) की कुछ बूंदें सीधे आँख में डालें और लेंस निकालने के लिए तब तक प्रतीक्षा करें, जब तक कि वह मुक्त रूप से हिलने-डुलने लगे। यदि असहजता बनी रहे, तो तुरंत अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से संपर्क करें।
- कॉन्टैक्ट लेंस पहनते समय सभी हानिकारक या जलन पैदा करने वाली वाष्पों और धूम्र से बचें।
- यदि आँखों में Menicon Progent (गहन प्रोटीन रिमूवर) या कोई रसायन चला जाए, तो नल के पानी का उपयोग करके आँखों को तुरंत साफ करें, कॉन्टैक्ट लेंस निकाल दें और अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से संपर्क करें या अस्पताल की आपातकालीन सेवा से संपर्क करें।
- किसी भी कठोर खेल संबंधी प्रवृत्ति या जलीय खेलों में हिस्सा लेने से पहले कॉन्टैक्ट लेंस उतार दें।
- खास उद्देश्यों के लिए कॉन्टैक्ट लेंस पहनने के लिए निर्देश प्राप्त करने के लिए अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।
- आपकी आँखों का स्वास्थ्य बनाए रखना सुनिश्चित करने के लिए फॉलो-अप मुलाकातें आवश्यक हैं।
- यदि आप लेंस का प्रकार या उसके मापदंड बदलना चाहते हों तो अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।
- अपने चिकित्सक को बताएं कि आप कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं।
- कॉन्टैक्ट लेंस को कमरे के तापमान पर रखें। लेंस को फ्रीज़ न होने दें।
- यदि आपको लंबी अवधि के लिए कॉन्टैक्ट लेंस को भंडारित कर के रखना पड़े, तो अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।
- यदि आपने लंबे समय तक लेंस न पहने हों, तो कॉन्टैक्ट लेंस पहनने से पहले अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।
- यदि कॉन्टैक्ट लेंस, लेंस केस में सूख जाएं, तो लेंस को भिगोकर रखने वाले सोल्यूशन में (आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा सुझआया हुआ) कम से कम 1 घंटे तक भिगोकर रखें और फिर यह देखने के लिए लेंस को जाँच लें कि वह क्षतिग्रस्त न हों। लेंस पहनने से पहले उन्हें साफ और रोगाणुहीन करें।
- कॉन्टैक्ट लेंस को दूसरे लोगों से साझा न करें।

**विपरीत प्रतिक्रियाएं**
अगर इन में से कोई भी समस्या हो, तो कॉन्टैक्ट लेंस तुरंत निकाल दें और यह देखने के लिए उन्हें जाँच लें कि वह क्षतिग्रस्त न हो। यदि कॉन्टैक्ट लेंस क्षतिग्रस्त न हों, तो उन्हें फिर से पहनने से पहले साफ और रोगाणुहीन करें। यदि समस्या फिर भी बनी रहती है, तो लेंस निकाल दें और तुरंत उपचार प्राप्त करें। संक्रमण, कॉर्निया में छाले, निओवैस्कुलराइज़ेशन और परितारिकाशोथ जैसी आँख को गंभीर क्षति पहुँचाने वाली स्थिति हो सकती है।
- आँख में चुभन, जलन, खुजली, या आँखों में कोई भी अन्य दर्द
- आँख में कुछ गिरने या रगड़ रहा होने की लगातार अनुभूति
- अत्यधिक आँसू आना, आँख में से असामान्य स्राव, लाली, देखने की तीक्ष्णता में कमी, धुँधली दृष्टि, प्रभामंडल, प्रकाशभीति या आँखों का सूखापन

**कॉन्टैक्ट लेंस का रखरखाव करना**

- कॉन्टैक्ट लेंस का उपयोग करने से पहले हमेशा अपने हाथ अच्छी तरह धोकर साफ़ कर लें और सुखा लें।
- यदि प्लास्टिक कंटेनर को खोला गया हो या वह क्षतिग्रस्त हो, या फिर यदि उपयोग की आखरी तिथि गुज़र चुकी हो, तो कॉन्टैक्ट लेंस न पहनें।
- प्रथम उपयोग से पहले कॉन्टैक्ट लेंस को MeniCare Pure, MeniCare Plus, या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित लेंस की देखभाल के उत्पादों का उपयोग कर के कॉन्टैक्ट लेंस को साफ कर के धो लें (लेंस की देखभाल के उत्पादों के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए देखें "कॉन्टैक्ट लेंस की देखभाल")।
- हमेशा बाँये और दाँये कॉन्टैक्ट लेंस का एक ही क्रम में उपयोग करें, ताकि लेंस बदल न जाए।

**कॉन्टैक्ट लेंस लगाना:**

कॉन्टैक्ट लेंस लगाने की सामान्य प्रक्रिया का नीचे वर्णन किया गया है। आवश्यकतानुसार अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।

1. लेंस केस का स्टॉपर खोलें और कॉन्टैक्ट लेंस को लेंस होल्डर में धोएं।
2. लेंस को लेंस होल्डर से उठाएं और यह जाँच कर सुनिश्चित कर लें कि उसमें कोई क्षति या कोई चीज़ लगी हुई तो नहीं है।
3. आप जिस हाथ का अधिक उपयोग करते हैं उसकी तर्जनी पर लेंस को अवतल हिस्सा ऊपर की ओर आए ऐसे रखें।
4. अपने कम उपयोग किये जाने वाले हाथ की तर्जन से ऊपरी पलक और अपने अधिक उपयोग होने वाले हाथ की मध्य उंगली द्वारा नीचे की पलक को खींच कर उन्हें दूर कर दें।
5. सीधा देखते हए, धीरे से लेंस को अपनी आँख तक लाएं, और धीरे से लेंस को कोर्निया के ऊपर खींच लें।
   • लेंस को अपनी आँख में दबाएं नहीं।
6. नीचे देखें, पहले ऊपरी पलक छोड़ें, फिर नीचे वाली पलक, और हल्के से झपकाएं।
7. यह प्रक्रिया दूसरे लेंस के लिए दोहराएं।

- अगर कॉन्टैक्ट लेंस लगाने के बाद आपको असहज महसूस हो, तो यह किसी बाहरी वस्तु की उपस्थिति के कारण हो सकता है। लेंस को हटा कर धो लें और फिर से लेंस लगा लें। यदि असहजता बनी रहे, तो लेंस को निकाल दें और अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से संपर्क करें।
- यदि कॉन्टैक्ट लेंस पहनने के बाद आपकी दृष्टि धुँधली हो जाए:
  • यदि कॉन्टैक्ट लेंस कॉर्निया पर बीच में नहीं लगे हैं:
  आईने में देखें, आँख खुली रखते हुए लेंस के किनारे को धीरे से खिसकाएं ताकि वह कॉर्निया के ऊपर आ जाए। लेंस कॉर्निया के ऊपर आ जाए तब तक ऊपर या नीचे वाली पलकें के सिरे पर उंगली का दबाव डालें। या फिर, लेंस को निकालें और साफ करें और उसे फिर से लगा लें।
  • यदि कॉन्टैक्ट लेंस कॉर्निया पर बीच में लगे हैं, तो:
  लेंस निकाल दें। संभावित कारण निम्नानुसार हो सकते हैं:
  - लेंस की सतह गंदी है।
  - लेंस गलत आँख पर है।
  - लेंस आँखों पर उल्टे लगे हैं।
- यदि उपरोक्त समस्याओं को दूर करने के बाद भी आपकी दृष्टि धुँधली रहे, तो कॉन्टैक्ट लेंस निकाल दें और अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से बात करें।
- यदि आपको कॉन्टैक्ट लेंस पहनते समय बहुत अधिक असुविधा हो, तो लेंस तुरंत निकाल दें और अपने नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर से सलाह लें।

**कॉन्टैक्ट लेंस निकालना:**

**तरीका 1:**

1. अपनी आँखों को पूरा खोलें और सीधा सामने देखें।
2. अपनी आँख का बाहिरी कोना ज़ोर से बाहर की ओर खींचें और कॉन्टैक्ट लेंस को अपने दूसरे हाथ की हथेली में पकड़ें।
3. यह प्रक्रिया दूसरे लेंस के लिए दोहराएं।

**तरीका 2:**

1. अपनी तर्जनी को नीचे वाली पलकों के निचले हिस्से पर रखें और दूसरी तर्जनी तो ऊपरी पलकों पर रखें।
2. अपनी आँखों को पूरा खोलें और तर्जनियों को एक-दूसरे की ओर हटाएं और हल्का सा ज़ोर दें, ताकि कॉन्टैक्ट लेंस आँख से अलग हो जाए।
3. यह प्रक्रिया दूसरे लेंस के लिए दोहराएं।

**कॉन्टैक्ट लेंस की देखभाल**

- हमेशा Menicon ( मल्टीपर्पज़ सोल्यूशन के लिए MeniCare Pure या MeniCare Plus और गहन प्रोटीन रिमूवर के लिए Menicon Progent ) या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित सफाई और शुद्धिकरण उत्पादों का उपयोग करें। कभी भी नरम कॉन्टैक्ट लेंस के लिए बने देखभाल उत्पादों का उपयोग न करें।
- कॉन्टैक्ट लेंस और लेंस केस की देखभाल के लिए कभी भी नल के पानी का उपयोग न करें। नल के पानी के उपयोग से सूक्ष्म जीव संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है।
- हमेशा ताज़ा और उपयोग अवधि समाप्त न हई हो ऐसे लेंस की देखभाल के उत्पादों का उपयोग करें।
- उत्पादों के उपयोग के निर्देश में लिखा न हो या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित न हो तो लेंस की देखभाल के उत्पादों को बदलें नहीं या उन्हें मिश्रित न करें।
- ऊष्मा से रोगाणहीन करने का सुझाव नहीं दिया जाता है।
- कॉन्टैक्ट लेंस जब उपयोग न किये जा रहे हों तो उनको पूरी तरह से भंडारण घोल में डुबो कर भंडारित करें।
- लेंस केस को देखभाल के उत्पादों से साफ करें और धोएं और हर उपयोग से पहले उसे हवा से सूखने दें। लेंस केस को नियमित समयावधि के बाद बदलें।

**रोज़ पहनने के बाद रखरखाव कार्य**

- लेंस को निकालने के बाद कॉन्टैक्ट लेंस को MeniCare Pure, MeniCare Plus, या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित लेंस की देखभाल के उत्पादों का उपयोग कर के साफ कर के धो लें, लेंस को लेंस होल्डर में रखें और लेंस को एक लेंस केस में रखें। सप्ताह में एक बार Menicon Progent या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा सिफारिश किये गए गहन प्रोटीन रिमूवर का उपयोग करें। विवरण के लिए, लेंस की देखभाल के उत्पादों के "उपयोग के निर्देश" पढ़ें।

**लंबे समय तक पहनने के बाद रखरखाव कार्य**

- लेंस को निकालने के बाद कॉन्टैक्ट लेंस को MeniCare Pure, MeniCare Plus, या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा अनुशंसित लेंस की देखभाल के उत्पादों का उपयोग कर के साफ कर के धो लें और फिर Menicon Progent या आपके नेत्र देखभाल पेशेवर या प्रैक्टिश्नर द्वारा सिफारिश किये गए गहन प्रोटीन रिमूवर का उपयोग करें। विवरण के लिए, लेंस की देखभाल के उत्पादों के "उपयोग के निर्देश" पढ़ें।

**पैकेज पर उपयोग किये गए चिह्न**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **चिह्न** | [i] | LOT | ⧗ | ADD |
| **परिभाषा** | उपयोग के निर्देश देखें | बैच कोड | उपयोग की आखरी तिथि (समय सीमा समाप्ति की तिथि) | पावर जोड़ें |
| **चिह्न** | DIA. | B.C. | P. | C.T. |
| **परिभाषा** | व्यास | आधार वक्र | डाइऑप्ट्रे (लेंस की शक्ति) | मध्य भाग की मोटाई |

निर्माता: Menicon Co., Ltd. 3-21-19, Aoi, Naka-ku, Nagoya, 460-0006 Japan www.menicon.com
EC REP अधिकृत प्रतिनिधि: Menicon Holdings B.V. Waanderweg 6, 7812 HZ, Emmen, The Netherlands
जारी करने का दिनांक 2018-02
©2018, Menicon Co., Ltd.

CE 0483

RDHMPI005_hi