

ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಹಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಓದುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ, ವಿದಿಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಮೀಪದಿಂದ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೃಷ್ಟಿ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಯೋಪಿಯ ಹೊಂದಿರುವವರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಗೃತಿ ಕೊರತೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಗ್ಲಾಕೋಮ ಮತ್ತು ಮಯೋಪಿಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ' ಎಂಬುದು ಈ ವೈದ್ಯರ ಕಳವಳ.

'ಮಯೋಪಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗ್ಲಾಕೋಮ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಮೂರನೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ರಾಮ ಎಸ್. ಮಿರ್ಲೆ.

**ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತು**

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯ (ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ) ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮಯೋಪಿಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕೋಲಾರದಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಯು 6-16 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2012ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಎರಡು ಕಣ್ಣು ತಪಾಸಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 11.5ರಷ್ಟು ಮಯೋಪಿಯ ಪ್ರಕರಣ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. 2016ರಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 4ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

**ಸೈಲೆಂಟ್ ಡಿಸೀಸ್**

ಗ್ಲಾಕೋಮ-ಮಯೋಪಿಯ ಸಹೋದರ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಗ್ಲಾಕೋಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಡಿಸೀಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ 40 ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣಿನ

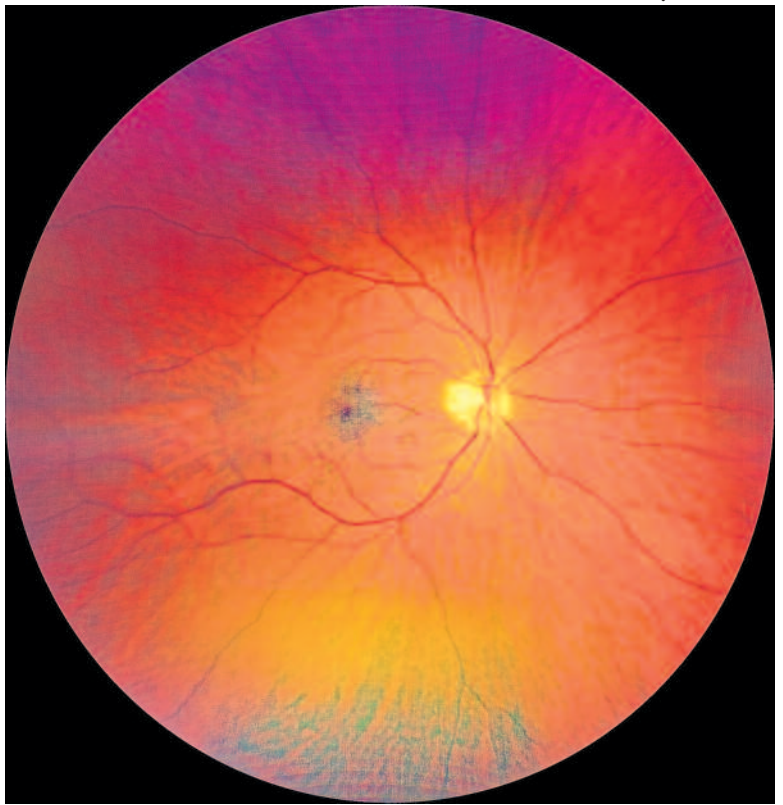
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

'ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. 'ಗೋ ಬ್ಯಾಕ್ ಟು ಬುಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಕುರುಡುತನ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ನರದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಸುತ್ತಳತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೋನದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ದೃಷ್ಟಿ ನರದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ದಾಖಲಿಸಿ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಗ್ಲಾಕೋಮಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 1.5ರಷ್ಟು ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ಲಾಕೋಮದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಶೇ. 4ರಷ್ಟು.

ಮಯೋಪಿಯ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಾಕೋಮಗಳನ್ನು ಟೋನೋ ಮೀಟರ್ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿ ಮೆಟ್ರಿ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ.

**ಗ್ಲಾಕೋಮ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?**

ಗ್ಲಾಕೋಮ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಚೀನಾದವರಲ್ಲಿ. ಅದಾಗಿ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು. ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಭಾರತಕ್ಕೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 1.2 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಗ್ಲಾಕೋಮದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಅಂಗವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೊರೆಯಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ಗ್ಲಾಕೋಮ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ.