ಸಿವಿಎಸ್ ನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಒಣ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ತೇವರಹಿತ ಕಣ್ಣುಗಳು
ತಲೆ ನೋವು
ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ
ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು
ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಯಾಸ

ಸಿವಿಎಸ್ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರು, ಮೊಬೈಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ರೆಪ್ಪೆ ಆಡಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಸಹಜವಾಗಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವುಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಡ್ರೈ ಐಸ್ ಅಥವಾ ಒಣ ಕಣ್ಣು ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಅಚ್ಚರಿಯಲ್ಲವೆ? ಕಣ್ಣು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನಾವು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ! 'ಟಿಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್' ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಟಿಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಒಂದು 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮಿನ ಶೀಶೆಗೆ ನೂರರವರೆಗೆ ಬೆಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಜವದ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಮೆರಿಕದ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್' ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 202020 ವಿಧಾನ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರಿನ್ಯಾವುದೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ದೂರುವಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ನೋಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿದು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

(ಲೇಖಕರ ಮೊಬೈಲ್: 9900093842)

ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಕಸಿ; ಮಗುವಿಗೆ ಮರುದೃಷ್ಟಿ

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಡೆಂಕಿಣಿಕೊಟ್ಟೈನ ಏಳು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಶಕ್ತಿವೇಲ್‌ಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಶಕ್ತಿವೇಲ್ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಚಿತ್ತು. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸುಮುರಿಸು ಕೂಡ ಆಗಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಹುಡುಗನನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂತು. ಇದಕ್ಕೂ ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯೋದಕ್ಕೂ ಶುರುವಾಯಿತು. ಮಗುವಿನ ಹೆತ್ತವರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲಾರದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಹೊಂದುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು ಈ ಕುಟುಂಬ.

ಸರಿಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ.ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಶಕ್ತಿವೇಲ್ ಮರಳಿ ದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಆಗಿದ್ದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

'ಈ ಬಾಲಕ ಭಾಗಶಃ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಲ್ಲ ಕಾರ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಜುಕ್ಟಿವಲ್ ಲಿಂಬಲ್ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದೆವು. ಈ ಲಿಂಬಲ್ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಅನ್ನು ಆತನ ತಂದೆಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆದು ಕಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಹುಡುಗನಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಚಲನೆಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದೆ. ಬಾಲಕ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ರಘು.

'ಹುಡುಗನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸುಣ್ಣಪುಡಿ ಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಅವನಿಗೆ 'ಸಿಂಬ್ಲೆಫರೊನ್' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಪದರ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ನಡುವೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎಕ್ಟ್ರೋಪಿಯೊನ್ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದ್ದು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಯ ಹೊರಭಾಗ ಒದ್ದೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಸವಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ರಘು.

'ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾದ 360 ಡಿಗ್ರಿ ಸುತ್ತ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ರೋಗಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವೇಲ್‌ಗೆ ತಂದೆಯ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಪಡೆದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಕೂಡ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದು, ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ರಘು.

'ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ದಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ರೆಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ತೆಗೆದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಮಗನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕಾಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ತು. ಸರ್ಜರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಆರು ವಾರ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಹಾಕಬೇಕಿದೆ. ಈಗ ಮಗು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆದಿದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ರವಿ.

'ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೂ ಮೊದಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಸುಣ್ಣದಪುಡಿ, ಗಾಜಿನ ತುಂಡು, ಪಿನ್, ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು.. ಹೀಗೆ ಏನೇ ಬಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ರವಿ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್