



ಎರ್ ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಬೇಸಿಗೆ ದಗೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಎ.ಸಿ ಯನ್ನೇ. ಆದರೆ ಇದರ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

■ ಡಾ.ಅಮರ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಗೆ ಸಹಿಸಲು ಆಗದೇ ಇರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್ ಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ಎ.ಸಿ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತರೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಎ.ಸಿ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಬಹುತೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇಂಥ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮದ ಅಂದಾಜು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಧಗೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವ ನೀಡುವುದಾದರೂ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಾಪಮಾನ ಬದಲಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಸಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಓಡಿತರಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಕಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಲಿದೆ.

ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವುದಕ್ಕೆ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು, ತುರಿಕೆ ಬರಲು, ಇರಿಸು ಮುರಿಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು, ನೋವಾಗಲು, ತಲೆನೋವು ಬರಲು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗಲು ಹೀಗೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಬತ್ತಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಇದ್ದು, ಇದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಲಿದ್ದು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಇದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ.

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಏನು?

- * ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- * ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು, ಸರಾಸರಿ 23 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಇರಬೇಕು.
- * ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲಿದೆ. ಇದು, ಕಣ್ಣು ಒಣಗಲು ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೊಠಡಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಿಣಾಮ ನೀರಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ತಾಪಮಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ.
- * ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕೂಡಲಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ವಾಸನೆ, ಸೋಂಕು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಎ.ಸಿಯ ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸೂಕ್ತ.
- * ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ಆದಷ್ಟು ನೀರು, ಪಾನೀಯ, ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2.5 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- * ಲಾಬ್ರಿಕೆಂಟ್ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಒಣಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು ಒಣಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.