

ಇಂತಹವರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪರೀತ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಕಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ದೇಹ ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕೊರತೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ, ಮ್ಯೂಕಸ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಕಪ್ಪು ಗುಡ್ಡೆ ಅಂದರೆ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಅದು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

ಕಣ್ಣೀರು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ಕೆರಟೋ ಕಂಜಕ್ಟಿವಿಟಿಸ್ ಸಿಕ್ಯಾ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ, ಹಲವು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರುಮಟೈಡ್ ಆರ್ತರೈಟಿಸ್, ಲೂಪಸ್, ಸ್ಪೀರೋಡರ್ಮಾ, ಸೋರ್ಗನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ಯಂಗದ ಕೊರತೆ. ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳೂ ಈ ಒಣಗುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅವೆಂದರೆ

ಶೀತ ನೆಗೆಡಿಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಂಟಿಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಡಿಕಂಜಸ್ಟಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳು, ಹಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೊಡುವಾಗ, ಮನೋಖಿನ್ನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮೊಡವೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳು. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಣ್ಣೀರು ನಾಶವಾದಾಗ ವಿಪರೀತ ಗಾಳಿ, ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಶುಷ್ಕ ಹವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒಂದೇ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓದುವಾಗ, ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗೆ ಸಮನ್ವಯದಾಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ತುದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು

ವಾಲಿ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಕಪ್ಪು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ರೆಪ್ಪೆ ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೆಪ್ಪೆಯ ತುದಿ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಿದರೆ ಕಪ್ಪು ಗುಡ್ಡೆಯ ಭಾಗ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ನೀರು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರಿನ ಒಳಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಏರುಪೇರಾದಾಗ: ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕಣ್ಣೀರು 3 ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೀರು, ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಮ್ಯೂಕಸ್. ಈ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಅಂಗಗಳಾದ ಮೀಬೋಮಿಯನ್ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಅದರ ನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಬೈಫರೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ ಭಾಗದ ಹಲವು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

50 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 50ರ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಸಿರುತನ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು ಬರಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅಂತಹಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಒಳಪಡುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗ ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆ ಕಾರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಾರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ತರಹದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಓದುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಈ ಒಣಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಂದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ಡಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ಡಕ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಣ್ಣಿನ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಅಂದರೆ 6 - 8 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್, ಫ್ಲಿಕ್‌ರೇ ಗ್ಲೇರ್ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣು ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಅನುಭವ, ತಲೆನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸೂಕ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕನ್ನಡಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಗ್ಲೇರ್, ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಒಂದೊಂದೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ 1015 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಗಾಳಿ ಬರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಡ್ಡಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹನಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

