



ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಣ್ಣು ನೋವೇ?

ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ಕೊಡದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್, ಇರೀಡರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಸನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಬರದಂತೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಬಂದಿದ್ದೇ ಬಂದಿದ್ದು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಂತೂ ಆಚೆಚೆ ಅಲ್ಲಾಡದೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲೇ ನೆಟ್ಟ ನೋಟ.. ಮನೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಕೂಡಾ ರಿಮೋಟ್ ಹಿಡಿದು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವಾಹಿನಿಗಳ ನೆಗೆದಾಟ.. ಮಧ್ಯೆ ಅಚಾನಕ್ ಆಗಿ ನೆನಪಾಗುವ ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಕರ್ನಾಟಕ ತಡಕಾಟ.. ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಾದ ತಲೆಗೆ ಕೊಂಚ ಬಿಡುವು ಬೇಡವೇ! ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆ- ಕಚೇರಿಯ ನಡುವಿನ ಓಡಾಟದಲ್ಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದ ಮೇಲೊಂದು ಹುಡುಕುನೋಟ.. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ತೆರೆದು ನೋಡುವ ಧಾವಂತ..

'ಎಷ್ಟು ಬ್ಯುಸಿ ನಾನು' ಎಂದು ಏರುವ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಮ್‌ಶಿಯಂ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ಆ್ಯಪ್ ತೆರೆದು ನೋಡಲು ಮತ್ತದೇ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಕೈ. ತೂಕ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಬೇಕೋ, ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಲು ಮಾತ್ರ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಜಿಮ್‌ಶಿಯಂ, ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬದಲು ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಜಸ್ಟ್ ಡಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸ ಹುಡುಕಾಡಲು ಮತ್ತದೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಒಣಗಿದ ಅನುಭವವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೋ ಕಸ ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣುಜ್ಜಲು ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಕೈ.

ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಒಣಗುವಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಸನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' (ಸಿವಿಸ್) ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆದು ನಗರದ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ಕೊಡದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್, ಇರೀಡರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಿದು.

ನಗರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಚೇರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಜೆಕ್ಟ್ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್,