



ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡುವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಹೊಂದಿರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 70-80ರಷ್ಟು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು.

'ನಿತ್ಯ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಸಿವಿಎಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ರಘು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟರೆ ಅದರ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದತ್ತ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಚನೆಗೊಂಡಿದೆ. 'ಬಹುಷಃ ಆದಿ ಮಾನವ ದೂರದ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಲು, ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಕಣ್ಣು ಈ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಶಿಯರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ.ಎಸ್.ರಾಮಲಿಂಗಂ.

ಹೀಗಾಗಿ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಕಮಡೇಶನ್' ಅಥವಾ 'ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನೆಗೊಂಡು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳತೊಡಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೀಲಿಸಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಗದಿತ ದೂರದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಪರದೆ ನೋಡುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಉರಿ, ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿ, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು ಎರಡೆರಡಿದ್ದಂತೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕಣ್ಣು ದೂರ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಂತರ ದೃಷ್ಟಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ರಘು.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರಗಳಿವೆ. ಕೊಬ್ಬು, ನೀರು ಮತ್ತು ಲೋಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20 ಬಾರಿ ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರಿನ ಪಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ ಇದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 10-12 ಬಾರಿಯಾದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ 7-10 ಸಲಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪದರ ಹರಿದುಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಒಣಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಒಣಗಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಾವು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ