



# ಏರುತ್ತಿದೆ ಒಣಕಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಣಕಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಪರದೆ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿವರೆಗೆ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಯು.ಎ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ವಾಹಕಗಳು. ಮಂಕಿಪಾಕ್ಸ್ ಇದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ದೇಹದಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಮಂಕಿಪಾಕ್ಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

‘ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬೊಕ್ಕಗಳಿಂದ ತಾಗಿದ ನೀರು ತಗಲಿದವರಿಗೆ ವೈರಸ್ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್, ಬಟ್ಟೆ, ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರು, ಉಗುಳಿದಾಗ ಚೆಲ್ಲುವ ಡ್ರಾಪ್ಲೆಟ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಗಡೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ 1970ರಲ್ಲೇ ಮಂಕಿಪಾಕ್ಸ್ ಆರ್ಭಟ ತೋರಿಸಿತ್ತು. 2022ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆಫ್ರಿಕಾದಿಂದಲೇ ಈ ವೈರಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೊರೊನಾದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಂಕಿಪಾಕ್ಸ್ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 100ರಲ್ಲಿ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೋಮೊ ಸೆಕ್ಷುವಲ್ ಗಂಡಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸದ್ಯ 16 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, 40 ಮಂದಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ...

ಸಾಬೂನು, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಒಗೆಯಬೇಕು. ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದೆಬೇಕು. ‘ಪ್ಲಿವೆನ್ಸ್‌ನ ಈಸ್ ಬೆಟರ್ ದನ್ ಕ್ಯೂರ್’ ಅಲ್ಲವೇ? ■

ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇಂದು ಒಣಕಣ್ಣು (dry eye) ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕೋವಿಡ್‌ಗೂ ಮೊದಲು ಶೇ. 10 ರಷ್ಟಿದ್ದ ಒಣ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಈಗ ಶೇ. 30ಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ವೇಳೆ ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಬರೀ ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕೂಡ ಕಣ್ಣುಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಒಣಕಣ್ಣು ತೊಂದರೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

‘ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣಕಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದೇ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು, ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದು ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನೇತ್ರವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ 20-20 ಸೂತ್ರ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ 20 ನಿಮಿಷ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮೇಲೆ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗರ್‌ವಾಲ್, ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಸಂಜನಾ ವತ್ಸ.

## ಒಣಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್



- ಸೇರಿದಂತೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನ ನೋಡುವುದು
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆ
- ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

## ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು
- ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು
- ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವುದು
- ನಿರಂತರ ಕುಟುಕು ಹಾಗೂ ಸುಡುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆ
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತ ತುರಿಕೆ
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು

## ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಡ್ರಾಪ್ಸ್, ಹಾಕ ಬಹುದು. ಜೆಲ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಿಯಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ‘ಇಂಟೆನ್ಸ್ ಪಲ್ಸ್ ಲೈಟ್ ಥೆರಪಿ’ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ■