



ನಯನವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಸುಂಗಿತ್ತಾ...

ಕೊರೊನಾ ನೆಪದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಮುಂತಾದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದು ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು 'ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಕೊರೊನಾ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿರಿಯರ ಬಾಳನ್ನು, ಯುವಜನರ ಕನಸುಗಳನ್ನು, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ನಲುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರು ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಪುಟಾಣಿಗಳು. ಶಾಲೆಯ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾಠ ಇದೀಗ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳು 'ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್'ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಈಗ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಅನುಭವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ 'ನಯನ ಕಾಯಿಲೆ'ಯ ತೀವ್ರತೆ ಅರಿವು ಕೂಡ

ಮಕ್ಕಳಿಗಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಈಗಾಗಲೇ ಒದಗಿಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್, ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಟೈಮ್ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಳವಳ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ,

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ◆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಕೋವಿಡ್ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದು ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ 'ಬ್ಲೂಲೈಟ್ ಇಫೆಕ್ಟ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಸ್ಟ್ರೇನ್ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಹಾಗಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ 'ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್'ನಿಂದ ಆಗುವ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣುನೋವು, ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸುಸ್ತು (eye fatigue) ಆಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಟಿನೋಪಿಯ (Astinopia)