

ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವ ಜನರ ಪೈಕಿ ಅಂದಾಜು ಶೇಕಡ 75ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂದಿನ ಅನಿವಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಂದಿನದು.

ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಬರೀ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ತೊಂದರೆ, ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಓಡಾಡುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಲಗುವ ಸಮಯ, ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗುವ ಪರಿಪಾಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಗರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದು
- ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದು

- ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಬಂದಿರುವ ಅನುಮಾನ ಇದ್ದರೂ ನೇತ್ರತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು
- ಸರಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಕಡೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದಿನ ವಿದ್ಯುತ್‌ದೀಪದ ಕೆಳಗೇ ಕುಳಿತು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದು
- 40 ವರ್ಷದ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ 'ಚಾಲೀಸ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೀಗ 20ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನವೇ ಕಾರಣ.
- ನಿರಂತರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಠದ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು.

ಐದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಸುಮಾರು ಐದೂವರೆ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಳೆದ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಅಂಕಿಅಂಶ. ಈ ವರ್ಷ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ (ಎನ್‌ಪಿಐಬಿ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಂತೆ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 5.67 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ

'ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓದಲು ಹಾಗೂ

ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಓದು, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸುಶಾಂತ.

'ಮೊಬೈಲ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಡೆ ಆಟ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪೈಕಿ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತು ನೋಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದುವರೆದು ಸ್ಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೈಲ್ಡ್ ರೇಡಿಯೇಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು (Dry eye), ಹೆಚ್ಚಿನ ದೃಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಭಾಗ ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 'ಏಜಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜಬೇಕೆನಿಸುವುದು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಲರ್ಜಿ ಆದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಕನ್‌ಪ್ಯೂಸ್ಟ್ ಸ್ಟೇಟ್'ಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

◆ ಕೊರೊನಾದ ಬಳುವಳಿ 'ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಉಲ್ಬಣ' ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು? ಖಂಡಿತ ಹೌದು. ಕೊರೊನಾ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು.



ಡಾ. ಸುಜಾತ ರಾತೋಡ್ ನಿರ್ದೇಶಕಿ, ಮಿಂಟೊ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ಆದರೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ತರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವಾಗ ಮನರಂಜನೆ ಸಿಗುವ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೌಣ ಎನಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

◆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ? ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಅಂದಾಜು ಶೇ.3ರಷ್ಟು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರು ಕರೆಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈಗೀಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

- ◆ 'ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?
- ಸ್ಟೀನ್ ಟೈಮ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾವು '20-20-20' ಸೂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಂದರೆ 20 ನಿಮಿಷ ಸ್ಟೀನ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಬಳಿಕ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಟೀನ್ ನೋಡುವುದು ಬಿಟ್ಟು 20 ಅಡಿ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವ 'ಬ್ಲಿಂಕ್ ರೇಟ್' ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕಿಟಕಿಯಾಚೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆ ನೋಡಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಡಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ 'ಆರ್ಟಿಫಿಷಿಯಲ್ ಟಿಯರ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್' ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.