

ಅವರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಪರದ ದಿಟ್ಟಿಸದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸದೆ, ಅದರ ತೇವಾಂಶವೆಲ್ಲ ಆವಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸರಿ ಉಳಿದೀತು?

ಜನ್ಮಜಾತ ಸಮಸ್ಯೆ

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಆಫ್ ಪ್ರಿಮ್ಯಾಚುರಿಟಿ (ಆರ್‌ಪಿಪಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಆರೈಕೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಈಗೀಗ ವೈದ್ಯರು ತುಂಬಾ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್‌ಪಿಪಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬೇಗ ತೆಗೆಸದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯದ ತೂಗುಗುತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಪೊರೆ ತೆಗೆಸದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಜಾರಿದ್ದಾರೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲುಕೋಮಾ (ಕಾಚಬಿಂದು) ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

'ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುತೇಕ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆ. ನಾವೂ ಈ ಸಂಬಂಧ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇ ಇದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಿಂಟೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ ಡಾ.ಬಿ.ಎನ್. ಕಲ್ಪನಾ.

ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮುಸ್ಲಿಮರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ಮದುವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬೇಗ ತೆಗೆಸದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯದ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಭಾರತೀಯ ನೇತ್ರ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ.

ಶ್ಯಾಡೊ ಫೈಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕ್ರಷ್

ಮನೆಯ ಬೆಡ್‌ರೂಂ, ಮದುವೆ ಹಾಲ್, ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣ, ಮಾರ್ಲ್, ಕಾರು, ಬಸ್, ರೈಲು, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಲಾಂಚ್ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವ ದೃಶ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಈ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದರರಬ ವರ್ಗ ತಾರತಮ್ಯ ಅಳಿಸಿಹೋಗಿದೆ!) ಆಂಗ್ಲಿ ಬರ್ಡ್, ಶ್ಯಾಡೊ ಫೈಟ್, ಟೆಂಪಲ್ ರನ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕ್ರಷ್, ಶೂಟರ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್... ಆಫ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಡುವ ಆಟಗಳು ಒಂದೇ, ಎರಡೇ! ಈ ಆಟಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಠವನ್ನೂ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಮೂಲಕ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವಿದು. ಆಟಕ್ಕೂ ಪಾಠಕ್ಕೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು (ಡ್ರೈ ಐ) ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ, ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

'ಡ್ರೈ ಐ' ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನಂತಹ ಸಾಧನಗಳು ನೀಡಿರುವ ಹೊಸ ಕೊಡುಗೆ ಇದು. ಹಲವು ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಮೊಗೆದು ತೋರಿಸುವ ಚಾಲಾಕಿ ಸಾಧನವಿದು. ಟಿವಿ, ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಈ ಸಾಧನದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಕಾಣದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಚೀಚೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಹ ಹೊಳೆಯದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ 'ಡ್ರೈ ಐ' ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಲವು ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಒಕ್ಕೊರಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅದರ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಹು ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಒದ್ದೆ ವಲಯ ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕಾರ್ನಿಯಾ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶುರುವಾಗುವುದೇ ಹೀಗೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೊರಸೂಸುವ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ವೈತರಿಕ್ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿಡದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಅವರ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಯಾರಿಗೆ ಇದೆ ಪುರುಸೊತ್ತು?

ಪುಸ್ತಕ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ದೆಯೇ?

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನವಲನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಗು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಯಾವ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಬೇಡ.

ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದಿಡದಿದ್ದರೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ

