



ದೃಷ್ಟಿಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಪ್ತ ಸಂಕಟಗಳು

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ಏಮ್) ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ ದಾವಣಗೆರೆ ನಯನ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ.ಎನ್.ವಸುಧೇಂದ್ರ, ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವ ಸಪ್ತ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಡಾ.ಎನ್.ವಸುಧೇಂದ್ರ

1. ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ (ಸಮೀಪ) ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ
2. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಮಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ (ಲೇಜಿ ಐ) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳು ಸೋಮಾರಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಕನ್ನಡಕ ಕೊಟ್ಟರೂ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
3. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಕನ್ನಡಕಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಕೊಡಿಸಲು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ
4. ದೀಪಾವಳಿ ಮತ್ತು ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಹೊಡೆದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು (ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ, ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ). ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ಗಾಯ (ಇಂತಹ ಗಾಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿಲ್ಲ)
5. ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದೂಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಊರೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ದೂಳಿನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಯವವಾದ ಕಣ್ಣು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಲುಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ
6. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾಲಗಣ್ಣಿನ ಕುರಿತು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹರಡಿರುವ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ
7. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ. ಪಿಜ್ಜಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್‌ನಂತಹ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ
ಏನು ಪರಿಹಾರ?
ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಸಹ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ದಟ್ಟ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಹಣ್ಣು, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದೆ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಸಾಕು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಟಿವಿಯನ್ನೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಫೋನ್ ನೋಡುವಾಗ ಅದರ ಮುಂದೆ ಬಹುವಾಗಿ ಬಾಗಿಿದ್ದರೆ, ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇವೆ ಅಂತಲೇ ಲೆಕ್ಕ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ಏಮ್), ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 13ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಿಂದ ಅವರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಿಂಟೊ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಡಾ.ಎಂ.ಎಂ. ಜೋಶಿ ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಗುರುತಿಸುವ ಅಭಿಯಾನ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ನಿವಾರಣೆ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದಲೂ ಅನುದಾನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಂತರ ದೋಷ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ

ಮಗುವೊಂದು 12 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೋಷಗಳು ಅದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಶೇ 24ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾಲಗಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ (ಕ್ಯೂಬ್ಲಿಯೋಪಿಯಾ) ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಇರುವುದು ಅಧ್ಯಷ್ಟದ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನುವ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. 'ಅದು ಅಧ್ಯಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ

ಆಟಕ್ಕೂ ಪಾಠಕ್ಕೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ (dry eye) ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.