ಮಯೋಪಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಗೇನು ಉಪಾಯ?

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ವಿಡಿಯೊ ಗೇಮ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಮಯೋಪಿಯಾ' ಸಮಸ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಪುಟಾಣಿ ರಕ್ಷಿತ್‌ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಟೀಚರ್ ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು. ದೂರದಲ್ಲಿ ಏನೇ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ ಕಾಣಿಸದು. ಮಗನಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಿದ ರಕ್ಷಿತ್ ಅಮ್ಮ, ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಇವನಿಗೆ 'ಮಯೋಪಿಯಾ' ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೊ ಗೇಮ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಡಿದ್ದೇ ಮಯೋಪಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು, ಇದೀಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಏನಿದು ಮಯೋಪಿಯಾ?

ಮಯೋಪಿಯಾ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು, ಗ್ರಹಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ವಕ್ರತೆ ಅಥವಾ ವಕ್ರೀಕಾರಕ (ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್) ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ (ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ) ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಟೈಮ್ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಇದು ಮಯೋಪಿಯಾ ಪ್ರಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 2020ರ ನಂತರ ಪ್ರತೀವರ್ಷ ಮಯೋಪಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಅಗರವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಸಂಜನಾ ವತ್ಸ.

'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮೊಬೈಲ್, ವಿಡಿಯೊ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಯೋಪಿಯಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 4–5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪೆಥಾಲಾಜಿಕಲ್ ಮಯೋಪಿಯಾ' (Pathological Miopia) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಮಯೋಪಿಯಾ ಬಂದವರಿಗೆ ಇದೀಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮಯೋಪಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು (eye balls) ಅಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಡಾ. ಸಂಜನಾ ಅವರು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ 'Atropine drops' ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ