ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾದಿಂದ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕೋಲಾರದಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಗಳ 6–16 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಯೋಪಿಯಾ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮಯೋಪಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದೆ.

2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಮಯೋಪಿಯಾ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಅಗರವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ಸುಧಾರಿತ ಕಂಟೋರಾ ವಿಷನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ'ವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಮಯೋಪಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಮೂರು

ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಾಕೋಮ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಟೈಮ್

'ಮಯೋಪಿಯಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಮಯೋಪಿಯಾ ಇರುವವರು ಪದೇ ಪದೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ, ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಕಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಅಮೋದ್ ನಾಯಕ್. ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಯೋಪಿಯಾವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸುಧಾರಿತ ಪರಿಕರಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಆರ್ಥೋಕೆರಟಾಲಜಿ ಮೂಲಕವೂ ಮಯೋಪಿಯಾ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪೆರಿ ಮೆಟ್ರಿ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಮಯೋಪಿಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ಕಸ್ಟಮ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ. ■

ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ!

ಮಯೋಪಿಯಾ ಬರೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಐಟಿ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನೂ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ದಿನದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಟೈಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಕಾರಣ ಮಯೋಪಿಯಾ ಜತೆಗೆ ಆಸ್ಟಿಗ್ಮಾಟಿಸಂ (Astigmatism) ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಕಳವಳ. ಆಸ್ಟಿಗ್ಮಾಟಿಸಂ ಈಗೀಗ ವೃತ್ತಿಪರರ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. 'ಈ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ರಿಂದ 35 ವರ್ಷಗಳ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ಡಾ. ಅಮೋದ್ ನಾಯಕ್.'