ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ದೂಳು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಒಣಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಚೈತ್ರಾ ದಂಡಪ್ಪನವರ್

ಕಾಡುವ ಒಣಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ದೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಕೂಡ ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಡಿಇಎಸ್)ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಇಂದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಉರಿಯುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಡ್ರೈ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ) ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಡಿಇಎಸ್ ಜೀವನಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಓದಲು, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಭಾರತದ ನಗರಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಡಿಇಎಸ್‌ಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ದಿನವಿಡೀ ಡಿಜಿಟಲ್: ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳಾದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಬಳಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ನಾವು ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಟ್ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪರದೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಲಿಕೆಯು ಡಿಇಎಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ