

ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಜನತೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ: ನಗರದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ದೂಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಲವು ವಿಧದ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ದರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಡ್ರೈ ಐ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏರ್ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್: ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯ ಒಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಣ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ದರವು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ: ಧೂಮಪಾನ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು (ಆಂಟಿಹಿಸ್ಟಮೈನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿಡೀಪ್ರೆಸೆಂಟ್‌ಗಳು) ಕೂಡ ಡ್ರೈ ಐ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ: ವಯಸ್ಸು ಕಳೆದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಡಿಐಎಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಡಿಐಎಸ್ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಜನರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಬಳಲಿಕೆಯಾದಾಗ ಬಹುತೇಕರು ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೇ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಐ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳ ಮೇರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಹಾನಿ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಗಂಭೀರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

● 20-20-20 ನಿಯಮ: ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ಕಣ್ಣಿನ ಅಲರ್ಜಿ

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆದಾಗ ಕೆಂಪಾಗಬಹುದು. ದೂಳು, ಹೊಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಾಕಿದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ಉರಿಯೂತವೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ನಿವಾರಕ ಹನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಡಸ್ಟ್ ಫ್ರೀ ಕನ್ಟಾಕ್ಟ್ ಧರಿಸಿ.

- ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು: ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.
- ಹೈಡ್ರೇಶನ್: ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸಿಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಹ್ಯಾಮಿಡಿಫೈಯರ್ಸ್: ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್

ಇದ್ದರೆ ಹ್ಯಾಮಿಡಿಫೈಯರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ: ಗಾಳಿ, ದೂಳು ಮತ್ತು ಯುಪಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ದೂಳು, ಹೊಗೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಗಾಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

● ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಶುಚಿಯಾಗಿರಲಿ: ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಸಹಾಯವಾದೀತು.

● ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್: ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಫ್ಯಾಟಿ ಫಿಶ್, ಫ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಸೀಡ್ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲ. ಭಾರತದ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ನಿಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಡ್ರೈ ಐ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಡ್ರೈ ಐ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಧ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವರು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರು, ಐ ಡ್ರಾಪ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ಸ್, ಪಂಕ್ಟುವಲ್ ಪ್ಲಗ್, ಜೀವನಶೈಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

