ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಟೈಮ್‌ನಿಂದ ಅಪಾಯ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯ ಶೇ.20ರಿಂದ–30ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಯೋಪಿಯಾ 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಸತ್ಯನ್‌ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಟೀಚರ್ ಬೋರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಏನೇ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಿಸದು, ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಸತ್ಯನ್‌ಗೆ ಮಯೋಪಿಯಾ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ ಸತ್ಯನ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಏನಿದು ಮಯೋಪಿಯಾ?

ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಣ್ಣು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಯೋಪಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ವಕ್ರತೆ ಅಥವಾ ವಕ್ರೀಕಾರಕ (ರಿಫ್ರಾಕ್ಟಿವ್) ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಆನುವಂಶಿಕತೆ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವುದೂ ಕಾರಣ.

‘ಮಯೋಪಿಯಾ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾಕೋಮ (ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ) ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಹಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಓದುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ, ವಿಡಿಯೊ