ಗೇಮ್ ಆಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಮೀಪದಿಂದ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸುನಿತಾ ಪಿ.

'ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೃಷ್ಟಿ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, 'ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಮಯೋಪಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ವಯಸ್ಸು, ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲಾಕೋಮ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮಯೋಪಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕೋಲಾರದಲ್ಲಿನ ಶಾಲೆಯ 6–16 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಕಣ್ಣು ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 11.5ರಷ್ಟು ಮಯೋಪಿಯಾ ಪ್ರಕರಣ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. 2016ರಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 4ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಈ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ. 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಮಯೋಪಿಯಾ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10, 2024 ರಂದು ವಿಶ್ವ ದೃಷ್ಟಿ ದಿನವು ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಟೈಮ್

'ಮಯೋಪಿಯಾ ಎಂಬ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸದ್ಯ ಇದು ಶೇ. 20–30ರಷ್ಟು ಹರಡಿದೆ. 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಇದು ಶೇ.50ರವರೆಗೆ ಏರಿಕೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಅಮೋದ್ ನಾಯಕ್.

'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 ಡಾ. ನಾಯಕ್.

'ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಈಗೀಗ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ ಎನ್ನುವ ಈ ವೈದ್ಯರು, ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಯೋಪಿಯಾಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಗರದ ಶೇ.4ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ನಾಯಕ್.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಮಯೋಪಿಯಾವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸುಧಾರಿತ ಪರಿಕರಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಡೋಸ್ ಅಟ್ರೋಫೈನ್ ಐ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆರ್ಥೋಕೆರಟಾಲಜಿ ಮೂಲಕವೂ ಮಯೋಪಿಯಾ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪೆರಿ ಮೆಟ್ರಿ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮಯೋಪಿಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ಕಸ್ಟಮ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

ವಿಶೇಷ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ವಿಶ್ವ ದೃಷ್ಟಿದಿನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಯೋಪಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಎರಡನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಅಗರ್‌ವಾಲ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈ ಬಾರಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಿ ಜಾಥಾ ನಡೆಸಿತು. 'ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ' ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯದೊಡನೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 6 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ಜೊತೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಆಸಕ್ತಿಕರ ಗೇಮ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಮಯೋಪಿಯಾದಂತಹ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೊಂದಿತ್ತು.