

रखें ख्याल... ड्राई आई सिंड्रोम के शिकार न हो जाएं बच्चे

बरेली। ड्राई आई सिंड्रोम यानी आंखों में सुखेपन को रोकना इन दिनों आम हो रहा है जिसकी वजह लैपटॉप, कंप्यूटर, टीवी और मोबाइल पर लंबे समय तक नज़रें मढ़ाए रखना है। विशेषज्ञ कहते हैं के आंखों को कारी समय तक जबरन के मुताबिक नमी न मिले तो उनमें न्यून गूथकता वाले आंसू नहीं बन पाते हैं। इससे आंखों में फिकनाइट खाम होने के कारण चुनचुनी होने लगती है। अनिद्राइन पढ़ाई कर रहे बच्चे आजकल इस समस्या से ज़्यादा जूझ रहे हैं।



डॉ. अन्नु बाजपेयी
नेत्र रोग विशेषज्ञ

एसआरएसएस की नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. अन्नु बाजपेयी का कहना है कि आंखों का सुखाने ऐसी बीमारी है जिसमें आंखों में उचित मात्रा में आंसू नहीं पहुंच पाते हैं। इससे आंखों में नमी कम हो जाती है। यह आंखों को बहुत ही कष्टकारक समस्या है। इससे आंखों में जलन, चुनचुनी, किरकिरापन, आंखों से पानी निकलने लगता है। ये समस्या होने पर नजरअंदाज करना आंखों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इसे में तुरंत डॉक्टर के पास जाकर आंखों का इलाज कराए। उन्होंने बताया कि एक साल से इस तरह के मामले बहुत ज्यादा बढ़ गए हैं। उन्होंने कहा कि इसका सम्बन्ध उपाय यह है कि हम सभी 20-20 सेकेंड फॉलो करें। यानी यदि लगातार कंप्यूटर या लैपटॉप पर काम करना पड़ रहा है तो हर 20 मिनट बाद फॉलो से नजर हटा लें और 20 सेकेंड के लिए पांच से दस मीटर दूर देखें। इससे आंखों को कारी गहरत मिलेगी।

ज्यादा समय कंप्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल का इस्तेमाल करने से बढ़ रहे हैं ड्राई आई सिंड्रोम के मामले नेत्र रोग विशेषज्ञ ने कहा- सावधानी बरतेंगे तभी हमारा सुखित रख सकते हैं अपनी आंखों

■ ड्राई आई सिंड्रोम के कारण

1. ज़्यादा देर तक लैपटॉप या मोबाइल का इस्तेमाल।
2. कॉन्टैक्ट लेंस का लंबे समय तक उपयोग।
3. एयरकंडीशनिंग में ज्यादा देर तक बैठना।
4. प्रदूषण के कारण
5. सूजन या थिक्निंग से आंसू, श्रैणियों को पहुंचा किसी प्रकार का नुकसान जिसके चलते आंसुओं के उत्पादन में कमी हो जाती है।
6. विटामिन-ए की कमी
7. बुढ़ापे के कारण, 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों को आंखों में कई बार आंसुओं का उत्पादन घट जाता है।

ऐसे बच सकते हैं इस समस्या से

आंखों प्रकृति का सबसे अनुपम उपहार है, इसलिए उनकी देखभाल सबसे पहले हमनी चाहिए। आंखों को शुष्कता से बचाने के लिए अधिक देर तक कंप्यूटर के सामने नहीं बैठना चाहिए या स्मार्ट फोन का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए। अधिक टीवी देखने से भी बचना चाहिए। साथ ही आंखों में सीधे हवा न लगने दे, प्रदूषण और धूप में आंखों पर चश्मा लगाएं। अगर कंप्यूटर पर अधिक देर तक काम करना पड़े तो हर 20 मिनट के अंतराल में 20 सेकेंड तक आंखों को बंद करके आराम दें।

सलाह: अनिद्राइन बल्लय लेने से आंखों में किरकिराहट बढ़ रही है, क्या करें।
जवाब: बहुत देर तक कंप्यूटर पर काम न करें। हर बीस मिनट में आंखों को आराम दें। यह भी तय करें कि जहाँ अपना लैपटॉप या कंप्यूटर रखा है, उसके आगे या पीछे कोई साइट न लगी हो। यह भी आंखों पर प्रभाव डालेगी। अगर ग्राह बैठते हैं, उसके टाई, बाएं ही लाइट लगाएं।

सलाह: आंखों में सुखाने की द्रव्यता बढ़ रही, उपाय बताएं।
जवाब: यदि आपके बैठने का तरीका ठीक है तो आहार में सुधार करने की आवश्यकता भी है। आहार में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें खासतौर पर विटामिन-ए जो आंखों के लिए बेहत ज़रूरी है, उसके लिए लगे फलें, सब्जियां, सब्जियां अजून और नट्स का प्रयोग करें।

सलाह: आंखों के लिए कोई जलधारा ज़रूरी है क्या।
जवाब: बिल्कुल जरूरी है। जब हम लगातार कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं होते हैं तो हमारी पलक नहीं झपकती है। एक मिनट में कम से कम से दस बार तो पलक झपकनी ही चाहिए, इसलिए पलक झपकाने का व्यायाम जरूर करें। मुनिचल करें कि काम के दौरान कम से कम दस बार पलक झपकें।