

ડ્રાઈ આઈ માટે સલાહ અને સારવાર

પર્યાવરણ : તમારા આંસુ તમે જેમાં રહો છો એ પર્યાવરણને લીધે પ્રભાવિત થાય છે, એટલે તમે એવાં ફેરફારો કરી શકો છો જે તમારા આંસુ પર ઘણી સકારાત્મક અસરો ધરાવે છે પરિણામે તમારી ડ્રાઈ આઈમાં પણ સુધારો થાય છે.

દાખલા તરીકે :

1. ટીવી અને/અથવા કૉમ્પ્યુટર સામે લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાનું ટાળવું
2. વિશેષ ચશ્મા પહેરીને તમારા ટીવી અને/અથવા કૉમ્પ્યુટરની બ્રાઈટનેસ એડ્જસ્ટ કરવી અથવા વધુ પ્રકાશ અને હવા હોય એ દિવસોએ સનગ્લાસીસ પહેરવા
3. તમારી પાંપણો દરરોજ સાફ કરવી – જેમ તમે તમારા દાંત સાફ કરો છો
4. તમે કૉન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો ત્યારે તે આરામદાયક હોય એ ખાતરી કરો (એટલે કે સારા લ્યૂબ્રિકેટેડ)
5. ધૂમાડો અથવા ધૂમાડાયુક્ત હવામાનથી તમારી આંખોને પૂરતું સંરક્ષણ આપીને

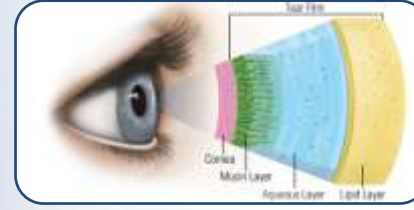
લ્યૂબ્રિકેટ્સ

લ્યૂબ્રિકેટિંગ આઈ ડ્રોપ્સ, જેલ્સ અને ઓઈનમેન્ટ્સ તમારી ડ્રાઈ આઈની પ્રમુખ સારવારનો હિસ્સો છે. તમારી સ્થિતિના પ્રકાર અને તીવ્રતા આધારે ઓપ્થેલ્મોલોજિસ્ટ તમારા ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમની સારવારની ભલામણ કરી શકે છે.

ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમ

સામાન્ય આંસુનું પ્રવાહી જે આંખોને સ્નિગ્ધ (લ્યૂબ્રિકેટ) રાખે છે તે ત્રણ સ્તરનું બનેલું હોય છે – તેલી (લિપિડ) સ્તર, જલીય (એક્વીઅસ) સ્તર અને ચીકાસયુક્ત (મ્યુકસ) સ્તર – અને આ સામાન્ય આંસુઓ આપણી આંખોને સુષ્ક થતા રોકે છે.

ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમ



ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમ એ આંસુઓ તેમ જ ઓક્સ્યુલર સર્ફેસનો બહુવિધ પરિબળ આધારિત રોગ છે જેને લીધે તકલીફ, દષ્ટિમાં મુશ્કેલી તથા ટીઅર ફિલ્મ

ઈનસ્ટેબિલિટી સાથે ઓક્સ્યુલર સર્ફેસને સંભાવિત હાનિ થઈ શકે છે. ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમ એ સામાન્ય સ્થિતિ છે, જે વધતી ઉંમર સાથે વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પુરુષોની તુલનાએ મહિલાઓમાં આ 50% વધુ સામાન્ય હોય છે.

લક્ષણો

ડ્રાઈ આઈ ધરાવતા લોકો નીચે જણાવેલા બધાં જ અથવા કેટલાંક લક્ષણો ધરાવી શકે છે.

1. આંખો ભારે, થાકેલી લાગવી
2. વાંચવા કે કૉમ્પ્યુટર પર કાર કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવવી
3. આંખે ઝાંખપ આવવી
4. આંખ માંથી અતિશય પાણી આવવું (તે ઘણી સુષ્ક હોય ત્યારે મગજમાં રીફ્લેક્સ પ્રતિક્રિયાને લીધે વધુ આંસુ ઉત્પન્ન થાય છે)

5. કોન્ટેક્ટ લેન્સીસ પહેરતી વખતે તકલીફ થવી
6. આંખમાં ખૂંચવું અથવા બળતરા થવી
7. આંખમા કાંઈક ગયું હોય તેમ રેતાળ અથવા ચીકાશ ભરી લાગણી થવી
8. આંખોમાં દુખાવો થવો અને લાલ થવી

કારણો

ડ્રાઈ આઈ નીચેના માંથી કોઈને પણ લીધે થઈ શકે છે:



ડ્રાઈ આઈ ડીઝીસ તમારા જીવવની ગુણવત્તા પર નોંધપાત્ર પ્રભાવ પાડી શકે છે, તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે ડ્રાઈવિંગ અથવા રીડિંગને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

ડ્રાઈ આઈનું વ્યવસ્થાપન

