ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਵਾਤਾਵਰਣ : ਤੁਹਾਡੇ ਅਥਰੂ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਥਰੂਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ :

1. ਟੀਵੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
2. ਆਪਣੇ ਟੀਵੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ
3. ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨਾ - ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋ
4. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੌਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕੀਤੇ)
5. ਧੂੰਏ ਜਾਂ ਧੂੰਏ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

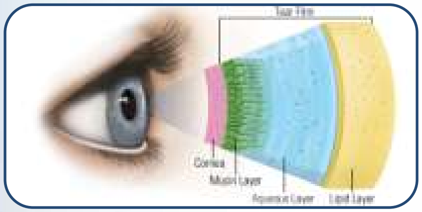
ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਸ

ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜੈਲ ਅਤੇ ਲੇਪ ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਸਰਾ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖ ਦੇ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ

ਸਧਾਰਨ ਅਥਰੂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੇਲੀ (ਲਿਪਿਡ) ਪਰਤ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ (ਐਕਵੀਅਸ) ਪਰਤ, ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ (ਮਿਉਕਸ) ਪਰਤ - ਅਤੇ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਅਥਰੂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ



ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਅਥਰੂ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਕਾਰਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੱਖ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਨਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਅਥਰੂ ਫਿਲਮ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 50% ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ।

ਲੱਛਣ

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

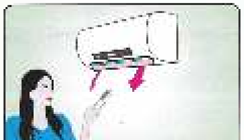
1. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਭਾਰਾ, ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
2. ਪੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
3. ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾਪਣ
4. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਡ੍ਰਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀ ਇੱਕ ਰੀਫਲਕਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਥਰੂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ।

5. ਉਦੋਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਕੌਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ
6. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੜਕਣਾ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪੈਣਾ
7. ਰੇਤੀਲੀ ਜਾਂ ਕਿਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ
8. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲੀ

ਲਾਲੀ

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਵਧਿਆ ਤਾਪਮਾਨ


ਏਯਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ

ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

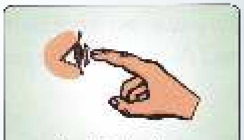
ਹਵਾ

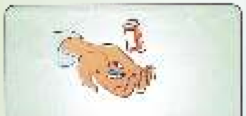
ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਡਿਸਪਲੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗ

ਹਵਾਈ ਸਫਰ

ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ


ਕੌਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ

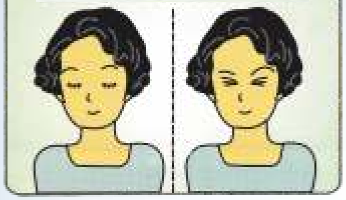

ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨਿਕਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਮੋਨੀਟਰ ਤੇ ਲਿਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵਾਂ

ਕੇਂਦਰੀ ਤਾਪ

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡ੍ਰਾਈ ਆਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ


ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਨਕਲੀ ਅਥਰੂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਕੋਸੇ ਦਬਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ

ਨਿਰੰਤਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੈਠਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਾਉਣਾ

ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਵਚ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ