

ड्राय आई के लिए सलाह और उपचार

पर्यावरण : आपके आँसू उस पर्यावरण के कारण प्रभावित होते हैं जिसमें आप रहते हैं, इसीलिए आप ऐसे बदलाव कर सकते हैं जो आपके आँसुओं तथा आपकी ड्राय आई पर बहुत ही सकारात्मक प्रभाव डाल सकें.

उदाहरण के लिए :

1. टीवी और/या कंप्यूटर के सामने लंबी अवधियों तक बैठना टालें.
2. विशेष आईवियर पहनकर अपने टीवी और/या कंप्यूटर के ब्राइटनेस में तालमेल बिठाएँ या धूप में या अधिक हवा वाले दिनों में सनग्लासेस पहनें.
3. अपनी पलकों को रोजाना साफ करें - ठीक उसी तरह जैसे आप रोजाना अपने दाँत साफ करते हैं.
4. सुनिश्चित करें कि आप जब कॉन्टैक्ट लेंसेस पहनें तब वे आरामदायक हों (यानी अच्छी तरह से लुब्रिकेटेड हों).
5. अपनी आँखों को धुएँ या धुआँ भरे वातावरण से अच्छी तरह से सुरक्षित रखें.

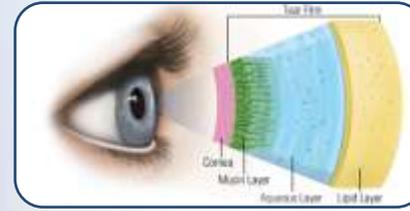
लुब्रिकैंट्स

लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स, जैल्स और ऑइंटमेंट्स ड्राय आईज के उपचार के मुख्य तरीके हैं. आपकी स्थिति के प्रकार और तीव्रता के आधार पर ऑप्थैल्मोलॉजिस्ट आपकी ड्राय आई सिंड्रोम के लिए उपचार की सलाह दे सकता है.

ड्राई आई सिंड्रोम

सामान्य द्रव जो आँखों को ल्यूब्रिकेट करता है, वह तीन परतों तक बना होता है- एक ऑयली (लिपिड) परत, जलीय (एक्युअस) परत, और चिपचिपी (म्यूकस) परत - और ये सामान्य आँसू हमारी आँखों को सूखापन महसूस नहीं होने देते.

ड्राई आई सिंड्रोम



ड्राई आई सिंड्रोम आँसुओं और ऑक्युलर सतह का एक मल्टीफैक्टोरियल रोग है जिसके परिणामस्वरूप तकलीफ, देखने में अवरोध, और ऑक्युलर सतह को संभावित नुकसान के साथ आँसू की परत की अस्थिरता के लक्षण दिखाई देते हैं. ड्राई आई सिंड्रोम सामान्य स्थिति है, जो बढ़ती उम्र के साथ अधिक से अधिक प्रभावित करती है. पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ये करीब 50% अधिक सामान्य है.

लक्षण

ड्राय आई से ग्रस्त लोगों को निम्नलिखित कुछ या सभी लक्षण हो सकते हैं.

1. आँखों में भारीपन, थकान का अनुभव
2. कंप्यूटर पर पढ़ने या काम करने में कठिनाई
3. धुंधली नजर
4. आँखों से अधिक पानी आना (जब वे बहुत ही सूख जाती हैं तब मस्तिष्क से होनेवाली प्रतिक्रिया के कारण आँसू का निर्माण होता है)

5. कॉन्टैक्ट लेसेस पहनने पर तकलीफ होना
6. आँखों में चुभन या जलन का एहसास होना
7. आँखों में किरकिरी या गडने का एहसास होना, जैसे आँख में कुछ पड गया हो
8. आँखों में दर्द और लालिमा

कारण

झाय आई निम्नलिखित में से किसी भी कारण से हो सकती है:



झाय आई का रोग आपकी जीवन की गुणवत्ता पर उल्लेखनीय प्रभाव डाल सकता है, ड्राइविंग या पढने जैसी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित कर सकता है.

झाय आई का नियंत्रण

