## ಡ್ರೈ ಐಗಾಗಿ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

**ಹವಾಮಾನ:** ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರು ನೀವು ಇರುವ ಜಾಗದ, ಹವಾಮಾನದಿಂದ ಪರಿಣಮಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಅತಿ ಸಕ್ರೀಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದನ್ನಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶುಷ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ:**

1. ಟೀವಿ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಅತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
2. ನಿಮ್ಮ ಟೀವಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬ್ರೈಟನೆಸ್ ಹೊಂದಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿಶೇಷ ಐ ವೇಯರ್ ಧರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸಿಸ್ ಧರಿಸುವುದು.
3. ದಿನಾಲು ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು – ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ.
4. ನೀವು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸಿಸ್ ಧರಿಸುವಾಗ ಅದು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸುನಿಶ್ಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಒಳ್ಳೆಯ ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೆಟೆಡ್)
5. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಹೊಗೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

## ಲ್ಯುಬ್ರಿಕಂಟ್ಸ್

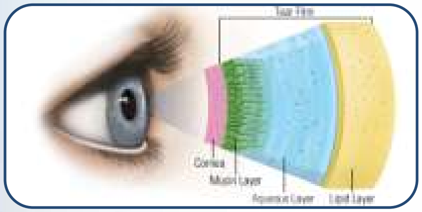
ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೆಟಿಂಗ್ ಐ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ , ಜೆಲ್ ಮತ್ತು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಡ್ರೈ ಐಗಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವರು.



## ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್

ಕಣ್ಣನ್ನು ಲ್ಯುಬ್ರಿಕೇಟ್‌ಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರುಗಳಿರುತ್ತವೆ – ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಪದರು (ಲಿಪಿಡ್), ನೀರಿನ (ಇಕ್ವಸ್) ಪದರು ಮತ್ತು ಜಿಗುಟು (ಮ್ಯುಕಸ್) ಪದರು – ಮತ್ತು ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣೀರೇ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಷ್ಕವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

## ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್




ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್ ಕಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹಾನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರ ಪರದೆಯ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಇದರ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 50% ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

## ಲಕ್ಷಣಗಳು

**ಡ್ರೈ ಐಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿದವರು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾಗಿದೆ:**

1. ಕಣ್ಣು ಭಾರವಾದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವೆನಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು.
2. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಓದುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.
3. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಾಗುವುದು.
4. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು (ಅವು ಅತಿಯಾಗಿ ಶುಷ್ಕಗೊಂಡಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮರು ಪ್ರತಿಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಿಯುವುದು)

5. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವಾಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೆನಿಸುವುದು.
6. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಉರಿತ.
7. ಕಣ್ಣು ಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳು ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದಂತೆನಿಸುವುದು.
8. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ.

## ಕಾರಣಗಳು

### ಡ್ರೈ ಐ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು:

ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ

ಏರ್ ಕಂಡೀಶನರ್ಸ್

ಹವೆಯ ಪ್ರದೂಷಣೆ

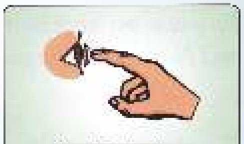
ಗಾಳಿ

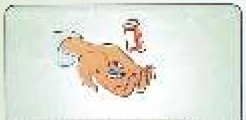
ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳಕಿನ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು

ವಿಮಾನ ಪ್ರವಾಸ

ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಓದುವುದು

ಧೂಮಪಾನ


ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವುದು

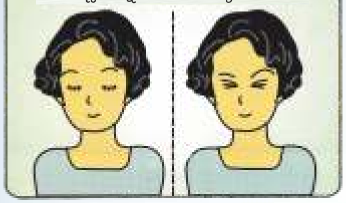

ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟ್ಯಾಮಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸಂಟ್ಸ್‌ನಂಥ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

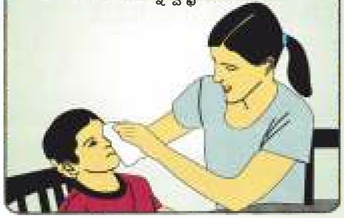
ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ಗೆರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುವುದು

ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಹೀಟಿಂಗ್

ಡ್ರೈ ಐಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಓದುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬಿರುವುದು.

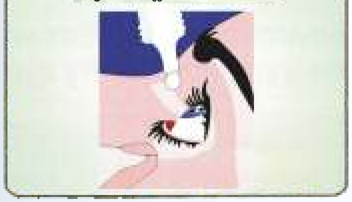
## ಶುಷ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಿಭಾವಣೆ

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ


ವಾರ್ಮ್ ಕಂಪ್ರೆಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಎವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು


ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದು

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾರ್ಮ್ ಕಂಪ್ರೆಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಎವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು

ಕೃತಿಮ ಕಣ್ಣೀರು ಬಳಸುವುದು


ಸೈಡ್ ಶೀಲ್ಡ್ ಹೊಂದಿದ ಗ್ಲಾಸಿಸ್ ಧರಿಸುವುದು