

ड्राय आयसाठी सल्ला व उपचार

पर्यावरण: तुमच्या अश्रुबिंदूवर तुम्ही राहत असलेल्या पर्यावरणामुळे परिणाम होत असतो, म्हणून तुम्ही असे बदल करू शकता ज्यामुळे तुमच्या अश्रुबिंदूवर आणि त्याद्वारे तुमच्या ड्राय आयवर सकारात्मक परिणाम होऊ शकेल.

उदाहरणार्थ:

1. टीव्हीसमोर/कॉम्प्युटरसमोर दीर्घकाळ न बसणे.
2. तुमच्या टीव्हीच्या आणि/किंवा कॉम्प्युटरच्या ब्राइटनेसची जुळवणी करणे, विशिष्ट आयवेअर परिधान करणे किंवा प्रकाशमान आणि वेगाने वारे वाहत असलेल्या दिवशी सनग्लासेस परिधान करणे.
3. तुमच्या पापण्या दररोज स्वच्छ करणे- जसे तुम्ही दररोज दात घासता तशाच प्रकारे.
4. तुम्ही परिधान केलेल्या कॉन्टॅक्ट लेन्सेस तुम्हांला सूखकारक (म्हणजेच व्यवस्थित ल्युब्रिकेटेड) वाटत असल्याची खातरजमा करणे.
5. धूर व धूरयुक्त पर्यावरणापासून तुमचे डोळे व्यवस्थितपणे सुरक्षित असल्याची खातरजमा करणे.

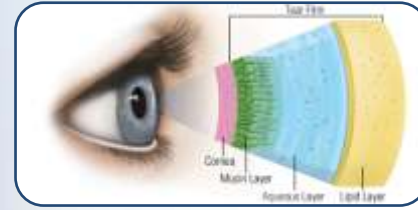
ल्युब्रिकेन्ट्स

ल्युब्रिकेट करणारे (वंगण प्रदान करणारे) आय ड्रॉप्स, जेल्स व ऑइन्टमेन्ट्स हे ड्राय आयच्या उपचारासाठीचे मुख्य आधार आहेत. तुमच्या स्थितीचा प्रकार व तीव्रता ह्यांच्यानुसार, तुमच्या ड्राय आयच्या सिंड्रोमसाठी नेत्रतज्ज्ञ उपचारांची शिफारस करू शकतील.

ड्राय आय सिंड्रोम

डोळ्यांना वंगण (ल्युब्रिकेशन) प्रदान करणारे सामान्य अश्रुबिंदू हे तीन स्तरांनी बनलेले असतात- एक तेलयुक्त (मेदयुक्त किंवा लिपिड) स्तर, एक जलीय (अॅक्स) स्तर, आणि एक चिकट (श्लेष्मल) स्तर- आणि हे सामान्य अश्रुबिंदू आपले डोळे कोरडे होण्याला प्रतिबंध करतात.

ड्राय आय सिंड्रोम



ड्राय आय सिंड्रोम हा अश्रूचा आणि नेत्रीय पृष्ठभागाचा एक बहुघटकीय विकार आहे, ज्याची परिणती डोळ्यांच्या त्रासाची लक्षणे, दृष्टीविषयक असंतुलन निर्माण होणे, आणि नेत्रीय पृष्ठभागाला संभाव्य हानी पोहोचण्यासह अश्रू फिल्मची अस्थिरता ह्यांमध्ये होते. ड्राय आय सिंड्रोम ही एक सर्वसामान्य स्थिती आहे, जिचे वाढत्या वयानुसार प्राबल्य वाढत असते. पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये हे सुमारे 50% अधिक सर्वसामान्य आहे.

लक्षणे

डोळ्यांचा कोरडेपणा जाणवणाऱ्या लोकांना पुढीलपैकी काही किंवा सर्व लक्षणे जाणवू शकतात.

1. डोळे जड व थकल्यासारखे वाटणे
2. वाचन करणे किंवा कॉम्प्युटरवर काम करणे त्रासदायक वाटणे.
3. दृष्टी धूसर होणे
4. डोळ्यांमधून खूप अधिक पाणी येणे (जेव्हा डोळे कोरडे असतात, तेव्हा मेंदूमधील प्रतिक्षिप्त क्रियेमुळे अश्रूची अधिक निर्मिती होते)

5. कॉन्टॅक्स लेन्सेस परिधान करताना त्रासदायक वाटणे
6. डोळ्यांमध्ये टोचल्याची आणि जळजळीची संवेदना
7. डोळ्यामध्ये कचकच किंवा काही टोचल्यासारखे वाटणे, जणू डोळ्यामध्ये काही गेले आहे.
8. डोळ्यांमध्ये वेदना होणे आणि लालसरपणा

कारणे

पुढील काही बाबींमुळे डोळ्यांमध्ये कोरडेपणा जाणवू शकतो:



झाय आय आजारामुळे, वाहन चालवणे किंवा वाचन करणे अशा तुमच्या दैनंदिन कामांना बाधा पोहोचल्याने, तुमच्या जीवनाच्या दर्जावर लक्षणीय परिणाम होऊ शकतो.

झाय आयचे नियंत्रण

