

ଦ୍ରାଘ ଆଇ ନିମନ୍ତେ ଉପଦେଶ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା

ପରିବେଶ : ଆପଣ ବସବାସ କରୁଥିବା ପରିବେଶ ଆପଣଙ୍କ ଅଶୁଭ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ତେଣୁ ଆପଣ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଅଶୁଭ ତଥା ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ରାଘ ଆଇ ଉପରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରିବ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

1. ଚିତ୍ତି ଏବଂ/କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାମ୍ନାରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସିବା ଏଡ଼ାନ୍ତୁ
2. ବିଶେଷ ଚକ୍ରମା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ଚିତ୍ତି ଏବଂ/କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ର ଦ୍ରାଘରୁ ନେଇ କି ଆଡ଼କଣ୍ଠ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଖରାରେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପବନ ବୋହୁଥିବା ଦିନରେ ସନ୍ତୁଳନ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ
3. ଆଖିପତାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରନ୍ତୁ - ଠିକ୍ ସେହି ଭଳି ଯେଉଁଭଳି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିଥାଆନ୍ତି
4. ଆପଣ ଯଦି କଣ୍ଠାକୁ ଲେନ୍ସ ପିନ୍ଧୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାହା ଆରାମଦାୟକ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ଭଲଭାବେ ଲୁବ୍ରିକେଟେଡ୍ ହେବା)
5. ନିଜ ଆଖିକୁ ଧୂଆଁ କିମ୍ବା ଧୂଆଁମୟ ବାତାବରଣ ଠାରୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ

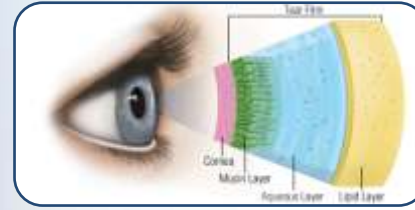
ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟସ

ଲୁବ୍ରିକେଟିଭ୍ ଆଇ ଡ୍ରପ୍ସ, ଜେଲ୍ସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୁବ୍ରିକେଟିଭ୍ ଦ୍ରାଘ ଆଇଜ୍ କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ପ୍ରମୁଖ ଉପାୟ । ଆପଣଙ୍କ ଛିତି ଏବଂ ତୀବ୍ରତା ଆଧାରରେ ଅପ୍ରେଲ୍‌ମୋଲଟିଷ୍ଟ ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ରାଘ ଆଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ପାଇଁ ଉପଚାର ଉପାୟ ବତାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଦ୍ରାଘ ଆଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍

ଆଖିକୁ ଲୁବ୍ରିକେଟ୍ କରୁଥିବା ସାମାନ୍ୟ ଅଶୁଭ ଦ୍ରବ ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ - ଟେଲାକୁ (ଲିପିଡ୍) ଲେୟାର୍, ପାଣି (ଆକ୍ୱିଅସ୍) ଲେୟାର୍, ଏବଂ ଚିପ୍ଟିପା (ମ୍ୟୁକସ୍) ଲେୟାର୍ - ଏସବୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଶୁଭ ଅଟେ ଯାହା ଆମ ଚକ୍ଷୁ ଶୁଷ୍କ ହେବା ଅନୁଭବ କରିବା ଠାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।

ଦ୍ରାଘ ଆଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍



ଦ୍ରାଘ ଆଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍, ଏହା ଅଶୁଭ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁ (ଓକ୍ୟୁଲାର୍) ପୃଷ୍ଠଭାଗର ବହୁ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ରୋଗ ଅଟେ ଯାହାଫଳରେ ଚକ୍ଷୁ ସମସ୍ୟା, ଦେଖିବାରେ

ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଚକ୍ଷୁ (ଓକ୍ୟୁଲାର୍) ପୃଷ୍ଠଭାଗର ସମ୍ବନ୍ଧିତ କ୍ଷତି ସହିତ ଚିଅର୍ ଫିଲ୍ମ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାବିଲିଟିର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଦ୍ରାଘ ଆଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଏକ ସାଧାରଣ ଛିତି ଅଟେ ଯାହା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରାୟ 50% ଅଧିକ ସାମାନ୍ୟ ଅଟେ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଦ୍ରାଘ ଆଇରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତାରୁ କିଛି କିମ୍ବା ସକଳ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

1. ଆଖି ଓଜନିଆ ଲାଗିବା, ଆଖି ଅକିରଲା ଭଳି ଲାଗିବା
2. କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା କାମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା
3. ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦିଶିବା
4. ଅଖିରୁ ଅଧିକ ପାଣି ବୋହିବା (ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସୁଖି ଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଅଶୁଭ ବାହାରି ଥାଏ)

5. କଣ୍ଠାକଟ ଲେନ୍ସେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ୟ ଅନୁଭବ ହେବା
6. ଆଖିକୁ ଛୁଞ୍ଚିମାରିଲା ପରି ଅନୁଭବ ହେବା କିମ୍ବା ଜଳାପୋଡ଼ା ଅନୁଭବ ହେବା
7. ଆଖି ଖୁଞ୍ଚିରଗଡ଼ି ହେବା ଯେମିତି ଆଖିରେ ବାଲି ଭଳି କିଛି ପଡ଼ି ଯାଇଛି
8. ଆଖି ଦରଜ ଏବଂ ନାଲି ପଡ଼ିବା

କାରଣସମୂହ

ଦ୍ରାଘଆଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ :

| | | |
|---|--|--|
|  ଉତ୍ତପ ବଢ଼ିବା |  ଏୟାର କଣ୍ଡିଶନର୍ସ |  ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ |
|  ଝଡ଼ ଚୋଟାନ |  ଭିକ୍ସିଆନ୍ ଡିଭିସିୟନ୍ସରୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗ |  ଉଡ଼ାକାହାଜ ଯାତ୍ରା |
|  ଅଧିକ ସମୟ ପଢ଼ିବା |  ଧୂମପାନ |  କଣ୍ଠାକଟ ଲେନ୍ସେସ୍ ଉପଯୋଗ |
|  ଆଣ୍ଟିସ୍ଟାମିନିକ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଡ୍ରୋପିକ୍ ଭଳି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା |  ମନିଟରର ତାହାଲୋକ ଏବଂ ପ୍ରତିବିମ୍ବ |  ସେଣ୍ଟାଲ୍ ହାଟିକ୍ |

ଦ୍ରାଘ ଆଇ ରୋଗ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣମାନ ଉପରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ, ଦ୍ରାଘଭିଜ୍ କିମ୍ବା ପଢ଼ିବା ଭଳି ନିତିଦିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ।

ଦ୍ରାଘ ଆଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

| | |
|---|---|
|  ଆଖି ପାଇଁ ଆଖି ମିଡିମିଟି କରିବା ବ୍ୟାୟାମ |  ଆଖି ପତାକୁ ଗଭମ କପଡ଼ାରେ ସଫା କରିବା |
|  ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା |  କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ସାମ୍ନାରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସିବାକୁ ଥିବା ସ୍ଥିତିରେ ମଝିମଝିରେ ବିରତି ନେବା ସହିତ ଆଖି ମିଡିମିଟି କରିବା |
|  କୁତ୍ରିମ ଅଣୁ ଉପଯୋଗ କରିବା |  ସାଇନ୍ ଶୀଲ୍ଡ ଥିବା ବଖମା ପିନ୍ଧିବା |