

டிரை ஐ-க்கான ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சை

சுற்றுச்சூழல்: உங்கள் கண்ணீரானது, நீங்கள் வசிக்கும் சுற்றுச்சூழலால் பாதிக்கப்படுகிறது, அதனால் உங்கள் கண்ணீரின் மீதும், அதன் மூலமாக உங்கள் டிரை ஐ மீதும் பலனளிக்கக்கூடிய மாற்றங்களை நீங்களே மேற்கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக:

1. டி வி மற்றும்/அல்லது கம்பியூட்டர் முன் நீண்ட நேரம் செலவிடுவதைத் தவிர்ப்பது
2. உங்கள் டி வி மற்றும்/அல்லது கம்பியூட்டரின் ஒளியை கண்களுக்குத் தக்கவாறு மிதமாக்குவது, வெளிச்சமான மற்றும் காற்று அதிகமாக இருக்கும் நாட்களில் விசேஷ கண் சாதனம் அல்லது சன்கிளாஸஸ் அணிந்து கொள்வது
3. உங்கள் கண்ணிமைகளை தினமும் சுத்தம் செய்வது - உங்கள் பற்களை தினமும் துலக்குவது போல்
4. நீங்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸுகள் அணிந்திருக்கும் போது அவை வசதியாக இருப்பதை உறுதி செய்வது (அதாவது, நன்கு லூப்ரிகேட் செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்வது)
5. புகை அல்லது புகை படிந்த சுற்றுச்சூழலிலிருந்து உங்கள் கண்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது

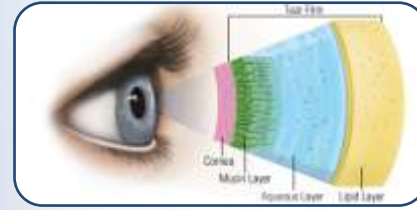
லூப்ரிகன்ட்ஸ்

டிரை ஐ நோய் சிகிச்சையில் மிக முக்கியமானவை லூப்ரிகேட்டிங் ஐ டிராப்ஸ், ஜெல் மற்றும் ஆயின்ட்மென்ட்டுகள். உங்கள் நிலையின் வகை மற்றும் கடுமைத்தன்மையைப் பொறுத்து, ஒரு கண் நிபுணர், உங்கள் டிரை ஐ நோய்க்கு ஏற்ற சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம்.

டிரை ஐஸ் நோய்

கண்களுக்கு ஈரப்பதத்தை அளிக்கும் இயற்கையான கண்ணீர் திரவம், மூன்று அடுக்குகளாலானது - ஒரு எண்ணெய்ப்பிசுக்கான (லிபிட்) அடுக்கு, ஒரு நீர் சார்ந்த (அக்வஸ்) அடுக்கு, மற்றும் ஒரு ஓட்டும் தன்மையுள்ள (மியூக்கஸ்) அடுக்கு - மற்றும் இந்த இயற்கையான கண்ணீர் தான் நம் கண்களை உலராமல் தடுக்கின்றது.

டிரை ஐஸ் நோய்



டிரை ஐஸ் நோயானது, கண்ணீர் மற்றும் விழியின் மேற்பரப்பு (ஆக்யுலர் ஸர்ஃபேஸ்) தொடர்பான பல காரணி நோயாகும், இது அசௌகரியம்,

பார்வை தொந்தரவுகள் மற்றும் கண்ணீர் படலத்தின் நிலையற்ற தன்மை போன்ற அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுத்து, விழியின் மேற்பரப்பிற்கு சேதத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இந்நிலை ஆண்களை விட பெண்களில் 50% அதிக பொதுவாக நிலவுகிறது.

அறிகுறிகள்

டிரை ஐ உள்ளவர்களுக்கு, கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளில் சில அல்லது அனைத்தும் ஏற்படலாம்.

1. கண்கள் கனமாக, சோர்வாக உணர்வது
2. கம்பியூட்டரில் படிப்பது அல்லது பணி செய்வது கடினமாக இருப்பது
3. மங்கலான பார்வை
4. கண்களிலிருந்து அதிகப்படியான கண்ணீர் வடிவது (அவை மிக உலர்வாக இருக்கும் போது, அதை ஈடுகட்டும் எதிர்வினையாக மூளையானது அதிக கண்ணீர் உற்பத்தியை தூண்டுகிறது).

5. கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்திருக்கையில் அசௌகரியம்
6. கண்களில் குத்தும் அல்லது எரியும் உணர்வு
7. கண்களில் மண் புகுந்தால் ஏற்படுவது போன்ற ஒரு உறுத்தல் உணர்வு
8. கண்களில் வலி அல்லது கண் சிவத்தல்

காரணங்கள்

கீழ்க்கண்ட ஏதேனும் காரணத்தால் டிரை ஐ ஏற்படக்கூடும்:



டிரை ஐ நோயானது, உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம், இதனால் வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது படித்தல் போன்ற தினசரி நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்படுகிறது.

டிரை ஐ நோய் பராமரிப்பு

