

## డ్రై ఐకి సలహా మరియు చికిత్స

**పర్యావరణం:** మీరు జీవించే పర్యావరణం వల్ల మీ కన్నీళ్ళు ప్రభావితమవుతాయి, కాబట్టి మీ కన్నీళ్ళపై, తద్వారా మీ డ్రై ఐపై చాలా సానుకూల ప్రభావం చూపేలా మీరు మార్పులు చేసుకోవచ్చు.

**ఉదాహరణకు:**

1. టివి/కంప్యూటర్ ముందు ఎక్కువ సమయం కూర్చోకండి.
2. కాంతి మరియు గాలి ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో ప్రత్యేక కళ్ళద్దాలు లేదా సన్ గ్లాసులు ధరించి మీ టివి/కంప్యూటర్ కాంతిని సవరించండి.
3. మీరు రోజూ వళ్ళు తోముకున్నట్లుగానే మీ కనురెప్పలను రోజూ శుభ్రం చేయండి.
4. మీరు కాంటాక్టు లెన్సులు ధరించినప్పుడు అవి సాకర్యవంతంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి (అంటే బాగా లూబ్రికేషన్ ఉండాలి).
5. మీ కళ్ళను పొగ లేదా పొగ వాతావరణాల నుంచి బాగా కాపాడుకోవాలి.

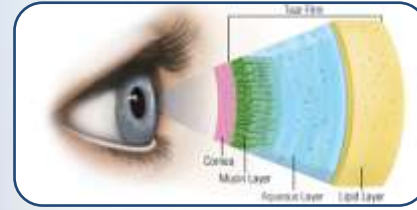
## లూబ్రికేంట్లు

లూబ్రికేటింగ్ ఐ డ్రాప్స్, జెల్స్ మరియు ఆయింట్ మెంట్స్ డ్రై ఐకి ప్రధాన చికిత్స. మీ స్థితి రకం మరియు తీవ్రతను బట్టి, కంటి డాక్టరు మీ డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ కి చికిత్సను సూచించవచ్చు.

## డ్రై ఐ సిండ్రోమ్

కళ్ళకు లూబ్రికేషన్ కలిగించే మామూలు కన్నీటి ఫ్లూయిడ్ మూడు పొరల వరకు వేయబడతాయి - ఆయిలీ (లిపిడ్) పొర, నీటి (ఆక్వయస్) పొర, మరియు జిగురు (మ్యూకస్) పొర - ఈ మామూలు కన్నీళ్ళు మన కళ్ళకు పొడిబారిన అనుభూతి కలగకుండా నిరోధిస్తాయి.

## డ్రై ఐ సిండ్రోమ్



డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అనేది కన్నీళ్ళ మరియు కంటి ఉపరితలం యొక్క మల్టీఫ్యాక్టోరియల్ (అనేక కారణాల వల్ల కలిగే) వ్యాధి, దీనివల్ల అసాకర్యం,

కంటిచూపు అవాంతరం, మరియు కంటి ఉపరితలానికి డేమేజ్ కలిగే అవకాశంతో కన్నీటి పొర అస్థిరత్వం లక్షణాలు కలగవచ్చు. డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అనేది మామూలు లక్షణం. ఇది వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఇది పెరుగుతుంది. పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఇది 50% ఎక్కువ సామాన్యంగా కలుగుతుంది.

## లక్షణాలు

డ్రై ఐ గల ప్రజలకు ఈ కింది లక్షణాల్లో కొన్ని లేదా మొత్తం కలగవచ్చు

1. కళ్ళకు భారంగా, అలసటగా అనిపించడం.
2. కంప్యూటర్ లో చదవడం లేదా పనిచేయడం కష్టంగా ఉండటం
3. కంటిచూపు మసకబారడం
4. కళ్ళు ఎక్కువగా కన్నీరుకారడం (అవి చాలా పొడిగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో రిఫ్లెక్స్ ప్రతిచర్య మరింతగా కన్నీరు ఉత్పత్తి చేస్తుంది).

5. కాంటాక్టు లెన్సులు ధరించినప్పుడు ఆసాకర్యం
6. కళ్లు గుచ్చుకోవడం లేదా మండటం
7. ఇసుక లేదా నలక పడినట్లుగా అనిపించడం, కంటిలో ఏదో ఉన్నట్లుగా
8. కళ్ళు నొప్పి మరియు ఎర్రబడటం

## కారణాలు

ఈ కింది వాటిలో దేనివలనైనా డ్రై ఐ కలగవచ్చు:



డ్రై ఐ వ్యాధి మీ జీవన నాణ్యతపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపవచ్చు. డ్రైవింగ్ లేదా చదవడం లాంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

## డ్రై ఐ ని అదుపుచేయుట

