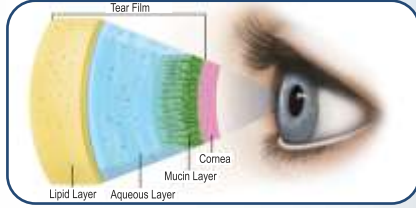


## ڈرائے آئی سنڈروم

آنکھوں میں موجود عام مائع جسے آنسو کہتے ہیں یہ تین پرتوں سے مل کر بنتا ہے۔ تیل (روغن) سے بنی پرت، پانی سے بنی ہوئی پرت، چپکنے والی پرت، یہی عام آنسو ہماری آنکھوں کو خشک ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔

## ڈرائے آئی سنڈروم

ڈرائے آئی کے سنڈروم آنسوؤں اور آنکھوں کی سطح کی ایک کثیر عوامل پر مبنی بیماری ہے جس کی وجہ سے آنکھوں میں بے چینی، نظر آنے میں دشواری، آنسوؤں کی پرت میں عدم استحکام کا تجربہ ہوتا ہے، یہ علامات آنکھوں کی سطح کو مکمل طور پر نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ڈرائے آئی کی بیماری ایک عام کیفیت ہے جو بڑھتی عمر کے ساتھ لاحق ہوتی ہے۔ یہ کیفیت عورتوں میں مردوں کی بہ نسبت %50 زیادہ واقع ہوتی ہے۔



## علامات:

ڈرائے آئی کی شکایت میں مبتلا افراد کو درج ذیل تمام یا چند علامات کا تجربہ ہو سکتا ہے:

1. آنکھوں میں بو جھل پن اور تھکاوٹ محسوس ہونا
2. کمپیوٹر پر کام کرنے یا مطالعہ کرنے میں دشواری محسوس ہونا
3. نظر دھندلی ہو جانا
4. آنکھوں سے بہت زیادہ پانی بہنا (جب آنکھوں میں بہت زیادہ خشکی ہو جائے تو دماغ میں ایک معکوس رد عمل کی وجہ سے بہت زیادہ آنسو پیدا ہونے لگتے ہیں۔

## ڈرائے آئی کی شکایت ہونے پر آپ کیلئے ہدایات اور علاج

**ماحول:** آپ جس ماحول میں رہتے ہیں وہ ماحول آپ کے آنسوؤں پر اثر ڈالتا ہے۔ اس لئے آپ ایسی تبدیلیاں کر سکتے ہیں جو آپ کے آنسوؤں پر مثبت اثرات ڈال کر ڈرائے آئی کی شکایت کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

## مثال کے طور پر:

1. ٹی وی اور یا کمپیوٹر کے سامنے بہت زیادہ لمبے وقفے کیلئے بیٹھنے سے پرہیز کرنا۔
2. ٹی وی اور یا کمپیوٹر اسکرین کی روشنی کو مناسب درجے پر رکھنا، اسکرین کی مضمر شعاعوں سے محفوظ رہنے کیلئے مخصوص چشمے پہننا یا نہایت روشن اور تیز ہوا چلنے والے دن میں روشنی سے بچنے کیلئے چشمے پہننا۔
3. پلکوں کو روزانہ صاف کرنا، بالکل ایسے ہی جیسے آپ روزانہ برش کرتے ہیں۔
4. اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ نے جن کانٹیکٹ لینس کو پہن رکھا ہے وہ آپ کیلئے بالکل آرام دہ ہوں (یعنی ان میں مناسب چکنائی ہے)
5. دھوئیں یا دھوئیں کے ماحول سے اپنی آنکھوں کو اچھی طرح بچائے رکھنا۔

## آنکھوں میں تری بنائے رکھنے والے مادے:

ڈرائے آئی کے علاج کیلئے تری پیدا کرنے والے آنکھوں کے ڈرائس، جیل اور کریم نہایت اہم رول ادا کرتی ہیں۔ آپ کی کیفیت کی نوعیت اور شدت کے مد نظر، آپ کی ڈرائے آئی کیلئے آنکھوں کا ماہر ڈاکٹر علاج سے متعلق بہتر مشورہ دے گا۔

## ڈرائے آئی کا انتظام



5. کانٹیکٹ لینس پہننے پر بے چینی محسوس ہونا
6. آنکھوں میں چمکن یا جلن کا احساس ہونا
7. آنکھوں میں ذرات یا کنکر ہونے کا احساس ہونا، جیسے کہ آنکھوں میں کچھ چلا گیا ہو
8. آنکھوں میں سُرخی اور درد

## وجوہات:

ڈرائے آئی کی بیماری درج ذیل میں سے کسی بھی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے:



ڈرائے آئی کی بیماری آپ کے معیار زندگی پر نہایت گہرا اثر ڈال سکتی ہے، اس سے آپ کے روزمرہ معمولات جیسے کہ ڈرائیونگ کرنا اور مطالعہ کرنا متاثر ہو سکتے ہیں۔