

## **March 31, 2022 - Article published by Hindustan Prahari**



### **श्री रामकृष्ण नेत्रालय के डॉक्टरों ने आँखों के सूखेपन से बचने के बताए उपाय**

कोरोना महामारी, वर्क फ्रॉम होम, अनियमित जीवनशैली से आँखों में सूखेपन का खतरा बढ़ा : इससे कैसे बचें?

नेत्र विशेषज्ञ ने चेतावनी देते हुए कहा के ड्राई आई सिंड्रोम 'संभावित रूप से गंभीर' स्थिति है उसका जल्दी से जल्दी निवारण ज़रूरी है

मुंबई। वैसे तो असामान्य जीवनशैली और वर्क फ्रॉम होम (डब्ल्यूएफएच) प्रारूप में मानव शरीर पर और भी बहुत से दुष्परिणाम हैं लेकिन सब से बड़ा नुकसान इससे आँखे को होता है क्योंकि कोरोना महामारी के बीच लंबे समय तक काम करने के कारण देश में बड़ी संख्या में लोगों के बीच आँखों के सूखेपन को जन्म दिया है। आँखों का सूखापन 'संभावित रूप से गंभीर' स्थिति है जिसके परिणामस्वरूप आँखों में परेशानी और दृष्टि संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

डॉ नितिन देशपांडे (निदेशक, श्री रामकृष्ण नेत्रालय) ने कहा कि जीवन शैली में बदलाव के कारण कोविड -19 महामारी के दौरान सूखी आँख की समस्या बहुत बढ़ गई है। स्क्रीन टाइम में वृद्धि,

पौष्टिक खाने की आदतों में व्यवधान और अनियमित नींद के पैटर्न के कारण सूखी आंखों के मामलों में वृद्धि हो रही है।

देशपांडे के मुताबिक, घर के अंदर या घर पर रहने से सूखी आंखों के मामलों में वृद्धि के साथ-साथ लक्षणों में वृद्धि हुई है। इनडोर वायु गुणवत्ता शुष्क आंखों का कारण बनती है। एयर कंडीशनिंग आंखों के ऊपर वायु प्रवाह को बढ़ाती है। यह स्क्रीन के सामने काम के साथ संयुक्त है, आँसू के वाष्पीकरण में वृद्धि का कारण बनता है जिससे आँखें सूख जाती हैं।

नेत्र विशेषज्ञों के अनुसार, खाना पकाने और खाने की दिनचर्या में बदलाव के कारण अनुचित आहार के कारण शरीर में आवश्यक फैटी एसिड, विटामिन ए, विटामिन डी की कमी हो गई है जो आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा, अनुचित नींद आंखों के तरल पदार्थ की मात्रा को कम करके शुष्क आंखों में योगदान दे रही है। इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के बढ़ते उपयोग के साथ, स्क्रीन का समय काफी बढ़ गया है।

पलकें झपकने की रफ़्तार में कमी स्क्रीन टाइम का बढ़ना ड्राई आईज का प्रमुख कारण है। सामान्य ब्लिंक दर 15 ब्लिंक प्रति मिनट है। स्क्रीन टाइम ने ब्लिंक रेट को घटाकर 5 से 7 ब्लिंक प्रति मिनट कर दिया है। कम पलकें और अधूरी पलकें आंखों की सतह पर नमी को कम करती हैं। सबूत के अनुसार स्क्रीन से नीली रोशनी आंखों को नुकसान नहीं पहुंचाती है लेकिन यह नींद के पैटर्न को प्रभावित कर सकती है। उन्होंने कहा कि अनुचित नींद से आंखों में सूखापन हो सकता है। साथ ही, कोविड-19 प्रोटोकॉल मास्क की अनुचित फिटिंग आंखों के सूखेपन में योगदान करती है। मास्क के साथ सांस लेने से हवा ऊपर की ओर प्रवाहित होती है और इसके परिणामस्वरूप आँसू का वाष्पीकरण होता है। नाक पर मास्क लगाने से ऊपर की ओर हवा का प्रवाह रोका जा सकता है और सूखी आंखों की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है।

### **20:20:20 पैटर्न :**

नेत्र रोग विशेषज्ञों ने लोगों को 20:20:20 पैटर्न का पालन करने की सलाह दी है। लोगों को हर 20 मिनट में स्क्रीन से ब्रेक लेने और 20 फीट दूर किसी वस्तु को 20 सेकंड के लिए देखने की सलाह दी जाती है। बार-बार पलकें झपकाने की जरूरत है, हवा के ऊपर की ओर प्रवाह को रोकने के लिए ठीक से मास्क पहनना चाहिए। सोने से 2-3 घंटे पहले स्मार्टफोन या लैपटॉप की स्क्रीन बंद कर देनी चाहिए।

डॉ प्रेरणा शाह (कंसल्टिंग ऑपथल्मोलॉजिस्ट और विटेरियोरेटिनल सर्जन) ने कहा कि लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें और कोई परेशानी होने पर डॉक्टर से मिलें। नियमित नेत्र परीक्षण समस्याओं को उस स्तर पर रोक सकते हैं जहां उनका सर्वोत्तम परिणामों के साथ इलाज किया जा सकता है। इसलिए, समय पर पता लगाना आंखों की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।