

डोळ्यांचे आरोग्य आणि सुरक्षित दृष्टी

दरवर्षी ऑक्टोबर महिन्याच्या दुसरा गुरूवार जगभर अंधत्वाच्या समस्या, दृष्टी हानी आणि दृष्टीहीनांचे पुनर्वसन यासाठी निश्चित करण्यात आला आहे.

काही क्षणात किंवा अगदी काही दिवसांत दृष्टी नाहिशी झाल्यास असे अंधत्व हे उपचारास कठीण समजले जाते. त्यामुळे एक किंवा दोन्ही डोळे आणि त्याचे इतर भागही त्यामुळे प्रभावित होतात. लघुदृष्टीता दोष असल्यास दृष्टीपटलाचा काही भाग सुटल्यासारखा असतो. त्यामुळे अंधुक किंवा धूसर दिसते.

आपणास डोळ्यांचे काही त्रास होत असल्याचे जाणवल्यास त्वरित डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यावी. आपणास दृष्टीदोष जाणवत नसले तरी मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबासारखी कधीही न जाणारी व्याधी असल्यास नियमितपणे डोळे तपासणी करून घ्यावी.

काही समज :-

दृष्टी जाऊ नये यासाठी काहीही करता येत नाही -

समज : दृष्टी जाण्याची लक्षणे जसे धूसर दृष्टी किंवा डोळ्यांपुढे चकाकणे वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. दोष लवकर लक्षात आल्यास त्यावर उपचार होऊन दोष दूर करता येऊ शकतो किंवा दृष्टीदोष निर्माण होण्याचा कालावधी लांबवता येतो.

संगणकाचा वापर केल्यामुळे डोळे खराब होतात -

समज : संगणकावर काम केल्याने डोळे खराब होत नाहीत. बराच वेळ संगणकावर काम करावयाचे असल्यास जसे वाचणे किंवा इतर बारीक लक्षपूर्वक करावयाचे काम करावयाचे असल्यास मध्येच पापणी फडफडावी. त्यामुळे डोळे कोरडे होणे, डोळ्यांवर ताण येणे किंवा थकणे यासारखे परिणाम कमी होतात. काम करत असताना इतरत्र पहावे. बऱ्याच दूरच्या वस्तू पाहण्याचा प्रयत्न केल्याने डोळ्यांवरील ताण कमी होतो. मॉनिटर १८ ते २४ इंच अंतरावर खालच्या बाजूस झुकलेला ठेवावा. डोळ्यांवर थंड पाणी उडवून धुतल्याने डोळ्यांना आराम पडतो.

डोळ्यांच्या सर्वसाधारण स्थिती :

डोळे येणे
दृष्टी उतींचा दाह होणे लक्षणे : डोळ्यांत लाली येणे, सतत पाणी येणे, पापण्या चिकटणे आणि सतत खाज येणे उपचार : अ) डोळे स्वच्छ धुवावे ब) जीवाणू संसर्गामुळे डोळे आल्याचे आढळल्यास उपचारासाठी प्रतिजैविकांचा वापर करावा क) गडद काचांचे गॉगल वापरावे
डोळ्यांवर पडदा येणे
दृष्टीचे तातूंतूच्या टोकावर डोळ्यांच्या आतील दाब वाढल्यामुळे दृष्टीदोष निर्माण होतो (डोळ्यातील बुबुळातील दाब वाढल्याने दृष्टी जाते) लक्षणे : डोकेदुखी, धूसर किंवा ढगाळ चित्र दिसणे, डोळे दुखणे, सतत चष्मा बदलावा लागणे, डोळ्यापुढे रंगीत गोळे चमकणे, न दुखता सर्वसाधारणपणे कमी दिसणे उपचार : अ) वैद्यकीय उपचार - डोळ्यांत घालावयाचे थेंब आणि गोळ्या ब) शस्त्रक्रिया आणि लेझर उपचार

- जगभरात साधारणपणे २८५ लाख लोकांमध्ये दृष्टीची हानी झाल्याचे आढळते (कमी दृष्टी किंवा अंधत्व)
- जगभरातील दृष्टीदोष असलेले ९० टक्के लोक विकसनशील देशात राहतात.
- भारतात १३.४ लाख अंध व्यक्ती असाव्यात.
- ८० टक्के लोकांमध्ये अंधत्वावर मात करता येऊ शकते किंवा उपचार होऊ शकतात.

रातांधळेपणा
यामध्ये रूग्णास रात्रीचे दिसत नाही लक्षणे : रात्रीचे न दिसणे , बायटॉट स्पॉट (प्रथम राखाडी, त्रिकोणी आकाराचे केराटीनाईड एपिथेलीअमचे ठिपके दृष्टीपटलावर येतातते जीवनसत्त्व "अ" च्या कमतरतेमुळे) जीवनसत्त्व "अ" चे उपचार (गाजर , टोमॅटो, भोपळा, रताळे, ब्रोकोली व पालक यामध्ये जीवनसत्त्व "अ" मुबलक असते.
डोळ्यातील पारदर्शक पटलावर उठणारा व्रण
यामध्ये जीवाणू , विषाणू किंवा बुरशी यांचा संसर्ग झाल्याने डोळ्याच्या बाह्यपृष्ठभागावरील पारदर्शक पटलावर व्रण तयार होतो लक्षणे : वेदना, डोळ्यांतून पाणी येणे, डोळ्यात खुपत राहणे, डोळ्यातून चिकट स्राव येणे, पापण्या सूजणे, अंधू दृष्टी, डोळे लाल होणे
डोळ्याच्या बाहुलीस दाह होणे
काहीवेळा डोळ्यातील बाहुलीस दाह होतो. लक्षणे : डोळ्यात लाली येणे, अंधुदृष्टीता, डोळे दुखणे उपचार : स्टेरॉईडयुक्त थेंब आणि मलम, सिस्टेमॅटिक स्टेरॉईड, डोळ्याच्या अंतर्भागातील रक्तदाब कमी करणारी औषधे
मोतीबिंदू
डोळ्यातील भिंगाची पारदर्शकता नाहिशी होते आणि ते पांढरट होते, त्यामुळे प्रकाश पुरेशाप्रमाणात भिंगातून जात नाही. लक्षणे : दृष्टी अंधू होणे उपचार : शस्त्रक्रिया
वर्धित रक्तदाबामुळे दृष्टीपटलात होणारे बदल
दृष्टीपटलाच्या रक्तवाहिनीचा दाह होतो , रक्तरस पेशीतून बाहेर येऊन पेशीजालात साठतो आणि दृष्टीपटलावर रक्तस्राव झाल्याचे दिसते लक्षणे : दृष्टी अंधू होणे / श्वेतपटलात बदल होणे, अचानक दृष्टी जाणे उपचार : लेझर शस्त्रक्रिया आणि इतर गुंतागुंतीच्या तक्रारींवर उपचार, मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण

डोळ्यांच्या आजारावरील औषधोपचारातील प्राथमिक तत्त्वे -

डोळें आणि त्याच्या बाजूच्या अवयवांच्या आजारांवर उपचार करण्यासाठी विविधप्रकारच्या उपचार पध्दतींचा वापर केला जातो. असे असले तरी मुख्य उपचार म्हणजे वरून औषध घालणे परंतु अधिक क्षमतेच्या औषधांचा वापर करणे आवश्यक असल्यास इंजेक्शन किंवा रचनात्मक उपचार केला जातो.

वरून करावयाचे उपचार -

डोळ्यांत घालण्याचे थेंब -

- सहसा श्वेतपटलातून औषध आत जाते परंतु बुबुळाच्या आतील आवरणातून शोषण झाल्याने रचनात्मक परिणाम होतो.
- नियमित वापर केल्यास डोळ्याच्या अंतर्भागातील आजारावर उपचार होतो.
- थेंब द्रवरूपात उपलब्ध असतात - (clear-eg, anaesthetic drops) किंवा सस्पेंशन प्रकारातील (cloudy-eg,steroids)
- औषधाचा डोळ्याशी फार कमी वेळ संपर्क येत असल्याने जास्तवेळा थेंब घालावे लागतात.
- थेंब घालण्यापूर्वी व घातल्यानंतर हात स्वच्छ धुवावे.

- थेंब घातल्यावर डोळे मिटून घ्यावे त्यामुळे त्याचे रचनात्मक शोषण कमी होऊन विरुद्ध परिणाम कमी होतात. थेंब घातल्यावर काहीवेळाने नाकाजवळील अश्रूग्रंथी एक मिनिट दाबून धरून अतिरिक्त द्राव काढून टाकावा.

डोळ्यात घालावयाची मलमे :

- मलम डोळ्यात बराचवेळ राहते त्यामुळे कमीवेळा वापरावे लागते (सहसा रात्री वापरणे चांगले)
- त्यांचा उपयोग वंगणासारखा होत असल्याने दुसऱ्या वंगणाची गरज पडत नाही
- खालच्या पापणीच्या आत मलम घालावे त्यानंतर डोळा मिचकावून संपूर्ण पृष्ठभागावर पसरवावे. जास्तीचे मलम पुसून काढावे आणि पुन्हा घालण्यापूर्वी डोळे स्वच्छ करावे.
- त्यामुळे प्रथम अस्पष्ट दिसेल , मलम वितळल्यावर हा परिणाम नाहिसा होतो.

डोळ्यांवरील औषधोपचारातील आढाने :

१. वरून वापरलेल्या औषधांचे शोषण -

अ) मलमापेक्षा थेंबाचा परिणाम अधिक होतो, डोळ्यांच्या शोषण वाहिनीतून शोषण होते

ब) मध्याजवळील भाग आणि नाक व अश्रू निर्माण करणारी पिशवी दाबल्याने योग्य प्रमाणात आत राहते
(नाकाजवळील पापणीचा भाग दाबून धरावा)

२. अनेक औषधांचा वापर -

अ) एकापेक्षा अधिक थेंबांची गरज असल्यास मध्ये पाच मिनिटे थांबावे

ब) मलम व थेंब एकत्र घालावयाचे असल्यास प्रथम थेंब घालावे व त्यानंतर ४-५ मिनिटांनी मलम घालावे.

क) वरून व रचनात्मक उपचार : पुनर्वापर होत नाही हे पहावे (eg. beta-blockers), औषधांतील आंतरक्रिया होत नाहीत हे पहावे (eg. carbonic anhydrase inhibitors and loop diuretics)

३. बुरशीमुळे दूषित होणार नाही याची काळजी घ्यावी

अ) वापरण्यापूर्वी व वापरल्यानंतर हात स्वच्छ धुवावे- डोळ्यांचे संसर्गजन्य आजार असल्यास विशेष काळजी घ्यावी.

ब) बाटली उघडल्यापासून ३० दिवसांत वापरून संपवावी.

संदर्भ :

१. www.npcb.nic.in

२. www.patient.co.uk

३. <http://www.maha-arogya.gov.in/diseasensinfo/blindness/default.htm>

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहितीकेन्द्रातून माहितीसाठी जारी करण्यात आले.