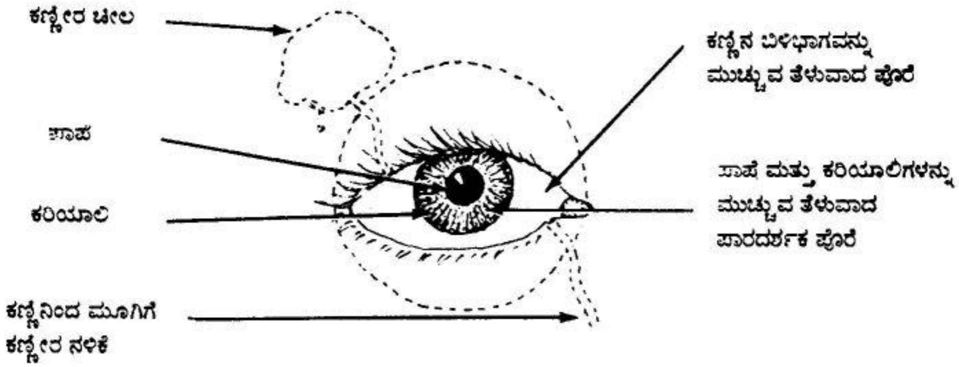
ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬ ಕಣ್ಣು

ಬಲಗಣ್ಣು



ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳು. ಅವಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಬಲು ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

೧. ಕಣ್ಣನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ದಿನ ಕೂಡಿದ ಹೊಲಸು, ಧೂಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೂಢಿ ತಂಬಾ ಉತ್ತಮ.

೨. ಕಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಒರೆಸಿ. ಸೀರೆಯ ಸೆರಗು, ಅಂಗಿಯ ತೋಳು, ಪಂಚೆಯ ತುದಿಗಳಿಂದ ಒರೆಸಬೇಡಿ. ರವೆಗಣ್ಣು (೨೭೫ ನೇ ಪುಟ) ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಮತ್ತು ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್ (೨೭೩-೨೭೪ ನೇ ಪುಟ) ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ.

೩. ಕಣ್ಣೊರೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗಲೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೆಂದರೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

೪. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬೆರಳಿನಿಂದಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಡಿಗೆ ತೀಡಬೇಡಿ. ಕಾಡಿಗೆ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಧೂಳು ಬೀಳದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

೫. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವ ಬದಲು ಕುರುಡುತನವೇ ಬದೀತು.

೬. ಮೆಂತೆ, ಹರಿವೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ರಾಜಗೀರಗಳಂಥ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂತೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯಿಂದ ತುಂಬಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದು ರಾತ್ರಿಕುರುಡುತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. (೨೮೧ ನೇ ಪುಟ)

ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

೧. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಚುಚ್ಚಿದರೆ (ಒಳಹೋದರೆ),
೨. ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ತುಂಬಿದ ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ಗುರುತಾಗಿ ಕಣ್ಣುಪೊರೆ ಕೆಂಪಾದರೆ,
೩. ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಬಹಳ ನೋವು–ಕರಿಯಾಲಿಯುರಿತ ಅಥವಾ ಹತ್ತಗಣ್ಣು (ಪೊರೆಹುಣ್ಣು)–ಆದರೆ,
೪. ಕಣ್ಣು ಪಾಪೆಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ, ಒಂದು ಸಣ್ಣವಾಗಿ, ತಲೆ ನೋವಿದ್ದರೆ

ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಲಕ್ವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಹತ್ತಗಣ್ಣು, ಕರಿಯಾಲಿಯುರಿತ ಇದ್ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಪಾಪೆ ದೊಡ್ಡ, ಸಣ್ಣ ಆಗಬಹುದು.

(ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಏನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

೫. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗತೊಡಗಿತೆಂದರೆ,
೬. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದು ಜೀವಿರೋಧಕ ಮಲಮನ್ನು ೫–೬ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗದಿದ್ದಾಗ,

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಾದ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಪಾಪೆ ಮತ್ತು ಕರಿಯಾಲಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಕಣ್ಣುಪೊರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟು ತಾಗಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗಬಹುದು.

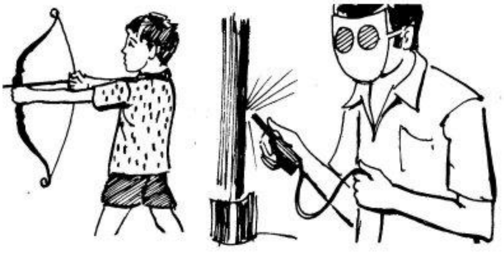
ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಾದ ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮೊಂಡಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ (ಉದಾ: ಮುಷ್ಟಿ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಅದರೊಳಗೆ ರಕ್ತ ತುಂಬಿದರೆ, ಕಣ್ಣು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ (೨೮೦ ನೇ ಪುಟ). ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಗೇ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿತೆಂದರೆ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತೀವ್ರವಾದ ಹತ್ತಗಣ್ಣು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಗಾಯಗಳಾಗುವ ರೀತಿ

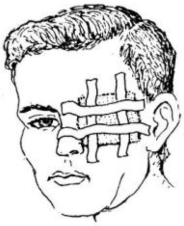
- ಪಟಾಕಿಯ ಸಿಡಿತವನ್ನು ಎಚ್ಚರವಿಲ್ಲದೇ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಮಾಯದ ಹಾನಿ ಆಗಬಹುದು.

- ಮಕ್ಕಳ ಅತ್ಯಂತ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಟವಾದ ಚಿನ್ನಿದಾಂಡಿನ ಚಿನ್ನಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಅದರ ಚೂಪಾದ ತುದಿ ಅಪಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬಾಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾಗಿದರೆ ಅಪಾಯ.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಬೆಸುಗೆ ಹಾಕುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಿಡಿಯುವ ಕಿಡಿಗಳು ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಕಣ್ಣು ಹೋಗಬಹುದು.
- ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಹೊಡೆತ ಅಪಾಯಕಾರಿ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಲಮು (೪೨೪ ನೇ ಪುಟ) ಹಚ್ಚಿ. ಆ ಕಣ್ಣನ್ನು ದಪ್ಪ ಆದರೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.



- ಪೆಟ್ಟಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯ ಹಿಂದೆ ರಕ್ತ ತುಂಬಿದ್ದರೆ (೨೮೦ ನೇ ಪುಟ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯೊಳಗೆ ಮುಳ್ಳು, ಚೂಪಾದ ವಸ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

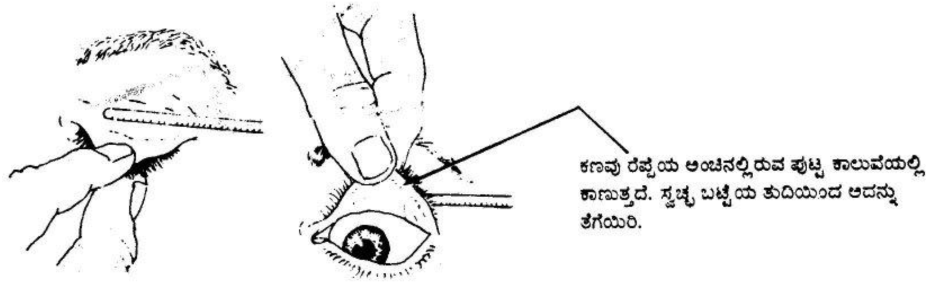
ತಡೆಯುವುದು:

- ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಬೆಸುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವಂತೆ ಅರ್ಧ ಕತ್ತರಿಸಿಡಬೇಡಿ.

ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು.

ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಧೂಳು ಅಥವಾ ಮರಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು, ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ (೨೬೯ ನೇ ಪುಟ) ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯೊಳಗಡೆ ಧೂಳಿನ ಕಣ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಡ್ಡಿ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಗುಂಟ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ.



ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಣವು ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮುಲಮು ಹಚ್ಚಿ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ನೋವುಭರಿತ ಕೆಂಪು ಕಣ್ಣುಗಳು– ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು

ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿನೋಡಿ:

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ (ಧೂಳಿನ ಕಣ) ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋವು. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು	
(೨೭೨ ನೇ ಪುಟ)	**ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು**
ಅಪಾಯಕಾರಿ ದ್ರಾವಣಗಳು ತಾಗಿದ್ದರೆ	**ನೋವು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಆಗಬಹುದು.**
(೭೪ ನೇ ಪುಟ)	**ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು**
ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ (೨೭೩ ನೇ ಪುಟ)	**ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ**
ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ(ಕರಡ ಜ್ವರ)	**ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೋವು**
ರವೆಗಣ್ಣು (೨೭೫ ನೇ ಪುಟ)	**ಜಾಸ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೆಂಪು.**
ಗೊಬ್ಬರ (೩೬೮ ನೇ ಪುಟ)	**ಉರಿನೋವು, ಆದರೆ ಬಹಳವಿಲ್ಲ.**
ತೀವ್ರ ಹತ್ತಗಣ್ಣು (೨೭೭ ನೇ ಪುಟ)	**ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯ ಸುತ್ತ**
ಕರಿಯಾಲಿ ಉರಿತ (೨೭೬ ನೇ ಪುಟ)	**ಬಹಳ ಕೆಂಪು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ನೋವು.**
ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆರೆತ ಅಥವಾ	
ಹುಣ್ಣು (೨೮೦ ನೇ ಪುಟ)	

ಕೆಂಪಾದ ನೋವುಭರಿತ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

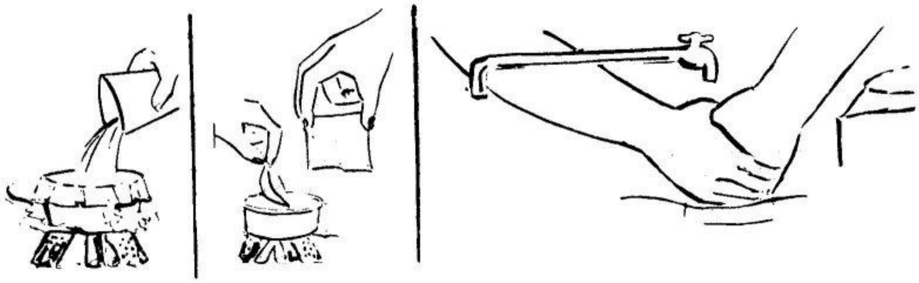
ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ

ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಎರಡೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಕೀವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು:

ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ.



ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಲು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಹಾಕಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಡಿದಿಡಿ.

ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಚೂರಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ. ಅದೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣೊರೆಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಈಗ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಕಣ್ಣು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಗ್ಗಲು ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ. ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ. ಅವು ಎರಡೂ ಕೂಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎಳೆದು ಬಿಡಿಸಬೇಡಿ. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೀವು ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು, (ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವ) ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ.

ಕೆಳ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಹಿಡಿದು ೨–೩ ಹನಿ ೨೦% ಸಲ್ಫಾಸೆಟಮೈಡ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರೆಪ್ಪೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಹಾಕಿ.

ತಡೆಯುವುದು

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಬಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹರಡದಂತೆ ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಆದ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು, ಮಲಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟಾವೆಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಆದವರ ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನಂತೂ ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು.
- ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಆಗಿದ್ದರೆ:

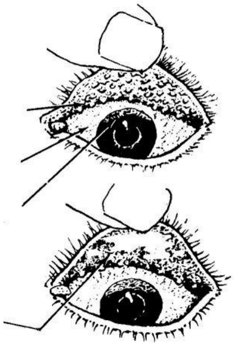
- ಕೆರೆ ಕಾಲುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರಿರುವೆಡೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ರವೆಗಣ್ಣು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ತಿಂಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕುರುಡುತನ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ನೊಣಗಳಿಂದ ಇದು ಹರಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜನನಿಬಿಡ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

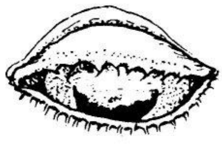
- ಕೆಂಪಾಗಿ, ನೀರು ತುಂಬಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯಂತೆಯೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯೊಳಗಡೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ೨೭೨ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ರೆಪ್ಪೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಇವು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.



- ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪೇ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭೂತ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದು ನೋಡಿದರೆ ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಇವೆ.
- ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಪೊರೆಯ ಮೇಲಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣ ಆಗಿದ್ದರಂತೂ ಅದು ಖಂಡಿತ ರವೆಗಣ್ಣು.
- ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೋಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಕಲೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಲೆಗಳು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೊಳಗೆಳೆದು ಅವು ಸದಾ ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



ರವೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೨೦% ಸಲ್ಫಾಸೆಟಮೈಡ್ ಹನಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮಲಮನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಹಾಕಿ. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ೧೦ ದಿನ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. (೩೯೮ ನೇ ಪುಟ)

ತಡೆಯುವುದು;

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ರವೆಗಣ್ಣು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರವೆಗಣ್ಣು ಆಗಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ರವೆಗಣ್ಣಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಉಪಚಾರ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ

ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೆ ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಾತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮಗು ತಾಯಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಬಳುವಳಿ ಪಡೆದ ಪರಮಾ (ಗೊನೋರಿಯಾ) ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮ. ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಕುರುಡಾದೀತು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕ್ರಿಸ್ಟಲೈನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ. (೩೫೫ ನೇ ಪುಟ)
- ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಡ್ರಾಪ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮೊದಲ ಒಂದು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಹನಿಯಂತೆ, ಮುಂದಿನ ಆರು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ತಾಸಿಗೊಂದರಂತೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ೩ ದಿನಗಳು ೨-೩ ತಾಸಿಗೊಂದು ಹನಿಯಂತೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಿ.
- ಹನಿ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.

ತಡೆಯುವುದು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾ ರೋಗ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ ತಂದೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ:

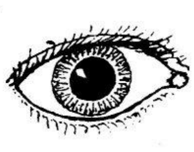
ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ೧% ಸಿಲ್ವರ್ ನೈಟ್ರೇಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ೩ ಬಾರಿ ಟೆಟ್ರಾ ಸೈಕ್ಲಿನ್ ಮಲಮು ಹಚ್ಚಿ.

ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಪರಮಾ ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

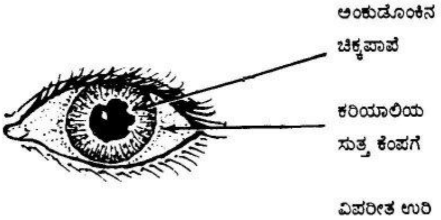
ಕರಿಯಾಲಿಯುರಿತ (ಕರಿಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು)

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣು



ಕರಿಯಾಲಿಯುರಿತ ಆದ ಕಣ್ಣು



ನೋವು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಬೆಳಕಿರುವಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೋಗ. ಮುಲಮು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.
ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹತ್ತಗಣ್ಣು:

ಒಳಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗವಿದು. ೪೦ ರ ನಂತರ ಕಾಣುವ ಈ ರೋಗ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕುರುಡುತನ ತಡೆಯಲು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹತ್ತಗಣ್ಣು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

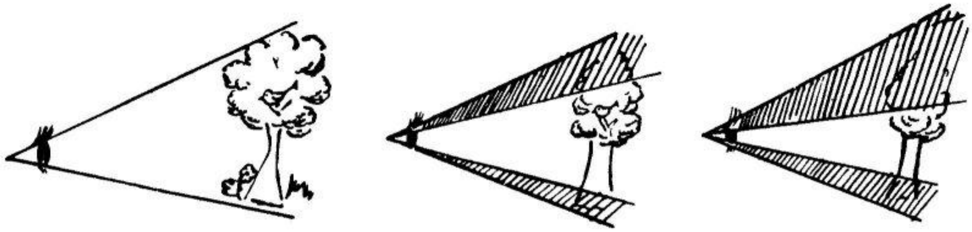
ತೀವ್ರ ಹತ್ತ ಗಣ್ಣು

ಧಿಡೀರನೇ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ನೋವಿನಿಂದ ಇದು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸ್ಫಟಿಕದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಪೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ವೃತ್ತಗಳು ಅವನಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ.

ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಹತ್ತಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

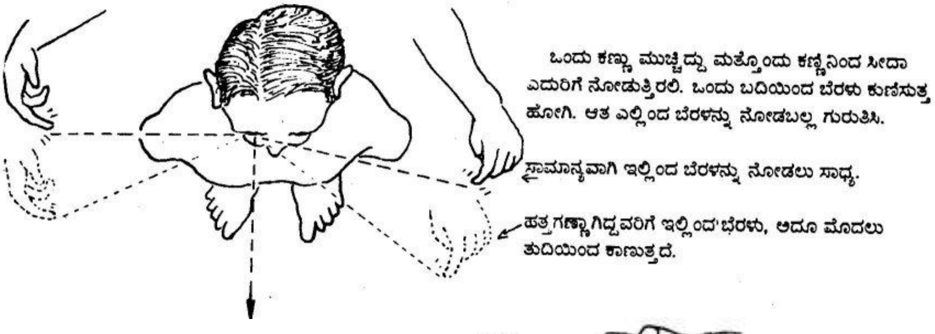
ಸದಾ ಇರುವ ಹತ್ತಗಣ್ಣು

ಒಳಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗದು ಅರಿವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಆಬದಿ–ಈಬದಿಗೆ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣು ಹತ್ತಗಣ್ಣಿನ ಆರಂಭ ತೀವ್ರ ಹತ್ತಗಣ್ಣು

ಹತ್ತಗಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ



ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೂ

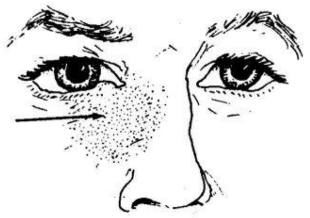
ಹತ್ತಗಣ್ಣು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾದ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಬೆರಳನ್ನಿರಿಸಿ. ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. (ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.)

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಕಣ್ಣಹನಿ (ಪೈಲೋಕಾರ್ಪಿನ್) ಹಾಕಿ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಡಾಕ್ಟರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹನಿ ಹಾಕುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಈ ಹನಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕಣ್ಣೀರು ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು

ಲಕ್ಷಣಗಳು:



ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಾತು ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೀವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ.
- ಜೀವಿರೋಧಕ ಕಣ್ಣು ಹನಿ ಅಥವಾ ಮಲಮು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (೩೯೩ ನೇ ಪುಟ)

ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ನೋಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು

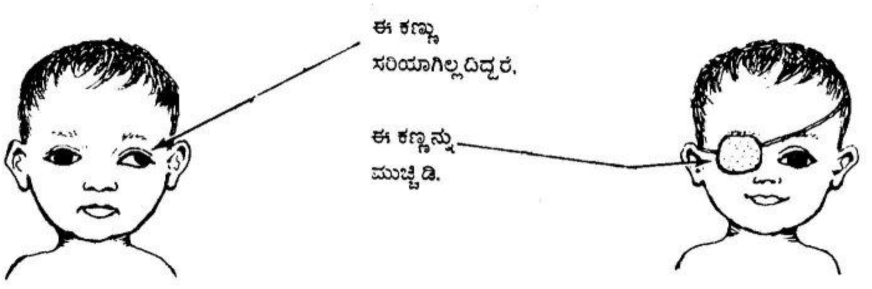
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು, ತಲೆನೋಯುವುದು, ಕಣ್ಣು ನೋಯುವುದು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಕನ್ನಡಕದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡಿನಿಂದ ದೂರ ಕುಳಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಳಲೂ ಆಗದೆ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಓದಲು ಬಾರದ ಕಾರಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಬೋರ್ಡಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿ ತಪಾಸಣಾ ಚಾರ್ಟನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಿಂದ ೬ ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚಾರ್ಟು ಓದಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಕಡೆಯ ಸಾಲನ್ನು ಓದಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಥವರು ಓದಲು ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ನೋವು ತಲೆ ನೋವು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಕನ್ನಡಕ ಬರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು

ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಅತ್ತಿತ್ತ



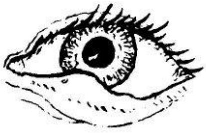
ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಗು ೬ ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣು ಸೀದಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುವವರೆಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ೭ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

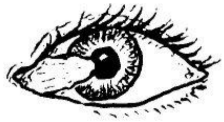
ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಸದಾ ವಿರುದ್ದ ದಿಶೆಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಶೇಷ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಎತ್ತಲೋ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೀದಾ ನೋಡುವಂತೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಅದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾರದು.

ಕಣ್ಣುಟಿಕೆ (ರೆಪ್ಪೆಹುಣ್ಣು)



ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಯತ್ತ ಆಗುವ ಕೆಂಪು ಗಂಟು ಇದು. ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮುಲಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

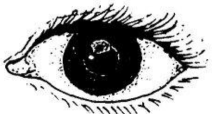
ಪುಕ್ಕಪರೆ



ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮಾಂಸದಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಇದು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪುಕ್ಕಪರೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದು ಪಾಪೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಶಂಖದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವ ಹಳ್ಳಿ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯೇ ಹೊರತು ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

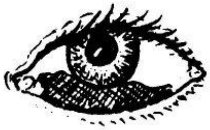
ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಾಯ



ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅದು ಸುಲಿದು ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದಾಗ ಪೊರೆಯ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿದಾಗ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಹೊಳಪಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣುಪೊರೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಇದು ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜೀವಿರೋಧಕ ಮುಲಮು ಹಚ್ಚಿ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ

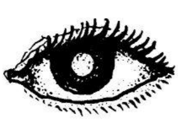


ಬಹಳ ಭಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿದಾಗ, ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ (ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಆದಾಗ ಕೆಮ್ಮುವಂತೆ) ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವರ್ಣದ ನೋವಿಲ್ಲದ ಕಲೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ತಾನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕೆಂಪು ಕಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಪೊರೆ



ಕಣ್ಣುಪಾಪೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಕಣ್ಮಣಿಯು ಮಸುಕಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಳಕು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಪಾಪೆಯು ಬೂದುಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಏನೂ ಕಾಣದ ಕುರುಡನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕು–ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಚಲನವಲನಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಪರೇಶನ್ ಆದ ನಂತರವೂ ದಪ್ಪನೆಯ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಪೊರೆ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿಕುರುಡುತನ ಮತ್ತು ಒಣಗಣ್ಣು (ಇರುಳುಗಣ್ಣು)

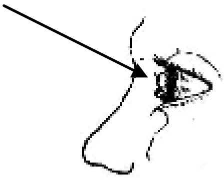
೨ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವದಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮಗು ಕುರುಡಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗ ತನ್ನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿ ಮುದುಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಗುಂಪು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ಜಾಸ್ತಿ ಆದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯೂ ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕುಣಿಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

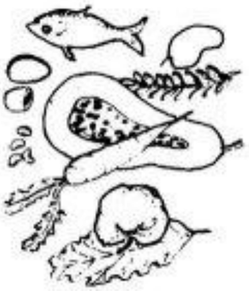
- ಕಣ್ಣುಪೊರೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿ ಒಡೆಯಬಹುದು. ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು.



- ಒಣಕಣ್ಣು, ಮಗುವಿಗೆ ಆದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಉದಾ: ಭೇದಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯದೊಂದಿಗೆ– ಶುರುವಾಗಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.

ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಣಕಣ್ಣು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.

- ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿ. ದಪ್ಪ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ (ಪಿತ್ಥಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಹಿತ).
- ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ರಾತ್ರಿಕುರುಡುತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೬ ತಿಂಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಆಗಲೇ ರಾತ್ರಿಕುರುಡುತನ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ೨,೦೦,೦೦೦ ಯುನಿಟ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಕೊಡಿ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯನ್ನು ಬಹಳ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅಪಾಯ.

ಮಗುವಿನ ರಾತ್ರಿಕುರುಡುತನ ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಣಗಿದ, ಕುಣಿಹೊಂದಿದ, ಮುಂಚಾಚಿದ ಕಣ್ಣುಪೊರೆ ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ೧೦೦೦೦,೦೦೦ ಯುನಿಟ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ದಟ್ಟಹಸಿರು ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಗೋಲಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುದುಕರು ಗೋಡೆ, ಆಕಾಶದತ್ತ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳು ಓಡಾಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ನೊಣ, ಕೀಟಗಳು ಹಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧಿಡೀರನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಕಣ್ಣು ಪಟಲ (ರೆಟಿನಾ)ಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿ

ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು.

ಥಟ್ಟನೆ ಬಂದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಅದೊಂದು ತೀವ್ರತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಸುಸ್ತು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ೧೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಓದಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

***