Community Eye Health Journal
South Asia Edition
சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு

© ANDREW BLAIKIE CC BY-NC-SA 4.0

பொதுவான கண் மேற்பரப்பு நிலைகளைப் பராமரித்தல்: கண் ஒவ்வாமைகளில் கவனம் செலுத்துதல்

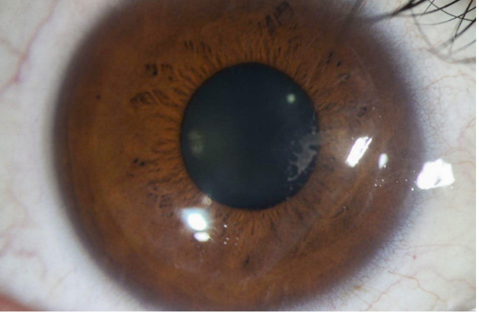
பொதுவான கண் மேற்பரப்பு நிலைகள் பற்றிய முக்கிய வெளியீடு!

இந்த இதழில் கண் மேற்பரப்பு நிலைகள், உலர் கண், கண் ஒவ்வாமை மற்றும் கெரடோகோனஸ் (கண்ணின் மேற்பரப்பு கூம்பு வடிவில் இருத்தல்) பற்றிய விரிவான கட்டுரைகள் உள்ளன. இதில் உலர் கண் மற்றும் விழி வெண்படல அழற்சி ஒவ்வாமை, போன்ற பல நிலைகள் பார்வையிழப்பு உண்டாவது இல்லை, இருப்பினும் நோயாளிகள் இவற்றிற்கு கண் மருத்துவம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மிதமான பாதிப்புகூட அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் மற்றும் நோயாளியின் தினசரி வாழ்க்கையை பாதிக்கும். இந்தக் குறைபாடுகள், நிரந்தரமாக, கண் கருவிழியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் மற்றும் இதற்கான சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் பார்வைக் குறைபாட்டிற்கு வழிவகுக்கும். இந்த இதழில் 5% முதல் 50% வரை மக்களை பாதிக்கும் உலர் கண் நோய் போன்ற நிலைகளை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை அளிக்கிறது. உலர் கண் நோயால் தொடர் எரிச்சல் மற்றும் கண் ஒவ்வாமைகள் ஏற்படும், இது பெரும்பாலும் கண் உறுத்தல் மற்றும் அழற்சிக்கு வழிவகுக்கும். குழந்தைகள் மற்றும் சில பெரியவர்கள் இதனால் கணிசமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர் இதனால் அவர்கள் சில சமயங்களில் சமூகத்திலிருந்து விலகி இருத்தல் அல்லது பள்ளிக்கு விடுப்பு போன்றவற்றிற்கு ஆளாகின்றனர். இந்த இதழில் கெரடோகோனஸ் பற்றிய கட்டுரைகளும் உள்ளன. இது நாள்பட்ட கருவிழி தேய்தல் மற்றும் கண் ஒவ்வாமை நோயால் கருவிழி படிப்படியாக மெலிதல் ஆகும். இதற்கு சிகிச்சையாக கருவிழி குறுக்கு இணைப்பு போன்ற முறைகள் முன்னிலைப்படுத்தப்படுகின்றன.

துண்டறிக்கை: கண் ஒவ்வாமைகளை கையாள வழிகாட்டி நெறிமுறைகள்

இந்த துண்டறிக்கை, கண் ஒவ்வாமைகளை கையாளுவதற்கான வழிகாட்டுதலாக சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு உதவுகிறது. இது நோயாளிகளுக்கு உதவிக்குறிப்புகளை வழங்கி, சிக்கலான நிலைகளைத் தவிர்க்க மற்றும் சரியான பராமரிப்பை உறுதிசெய்யும் நடைமுறை பரிந்துரைகளை வழங்குகிறது. கண் ஒவ்வாமைகளை திறம்பட கையாள விரிவான வழிகாட்டிக்கு பக்கத்தைத் திருப்பவும்.

இந்த இதழுக்கான குழுவில் சேர, உங்கள் மொபைல் போனிலிருந்து இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்



கண் ஒவ்வாமை என்பது கண்ணைப் பாதிக்கும் பல்வேறு ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளுக்கான பொதுவான சொல். குறிப்பாக, இது கண்ணின் மேற்பக்கம் மற்றும்/அல்லது கருவிழி அழற்சியைக் குறிக்கிறது, ஒரு நோயாளி அவர்களின் சூழலில் சில ஒவ்வாமை அல்லது எரிச்சலூட்டும் பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது ஏற்படும். அவை பெரும்பாலும் கண்களில் அரிப்பு ஏற்படுதல், கண் சிவப்பாகுதல், கண்களில் நீர் வடிதல் மற்றும் இவை பருவகாலத்தில் அல்லது நீண்ட காலம் இருக்கலாம். வெப்பமான, வறண்ட மற்றும் தூசி நிறைந்த பகுதிகளில் கண் ஒவ்வாமை மிகவும் பொதுவானது. இது குறிப்பாக குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை பாதிக்கும், இதனால் சமூக விலகல் மற்றும் பள்ளிப்படிப்பு இழப்பு ஏற்படுகிறது. ஒவ்வாமை காரணமாக கண் தேய்த்தல் கெரடோகோனஸுக்கு வழிவகுக்கும், எனவே பார்வையிழப்பு போன்ற நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்க இந்த நிலையைக் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம்.

லேசான கண் ஒவ்வாமைக்கு அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் (வெண்படலத்தை மட்டுமே பாதிக்கிறது):

- கண்களில் அரிப்பு ஏற்படுதல்
- கண்களில் நீர் வடிதல்
- கண் சிவப்பாகுதல்
- விழி வெண்படல அழற்சியில் வீக்கம் (கொப்புளம் போன்றது)
- கண்களுக்கு ஒளியால் எளிதில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் கடுமையான கண் ஒவ்வாமை (கருவிழியால்):
  - கண் இமைகளில் உள்ளே பெரிய மொட்டுக்கள் போன்ற பருக்கள்
  - கண் கருவிழியின் விளிம்பில் வீக்கம் (வெள்ளை மொட்டுக்கள்)
  - கண்ணிமையின் உள்புறத்தில் உள்ள கட்டிகளால் கருவிழி சேதமடையக்கூடியதால் ஷீல்ட் அல்சர் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது.

நோய் கண்டறிதல் குறிப்புகள்:

- விவரம் கேட்டு அறிதல்: ஒவ்வாமை வெளிப்பாடு, பருவகாலம் முறை, மற்றும் குடும்ப ஒவ்வாமை விவரம் பற்றி கேளுங்கள்.
- பரிசோதனை: கண் சிவத்தல், கண்களில் வீக்கம் மற்றும் கண்களில் நீர் வடிதல் ஆகியவற்றை சோதனை செய்யவும்.
- பிற நிலைகளில் இருந்து வேறுபடுதல்:
  - பார்வை இழப்பு அல்லது வலி இல்லை (மிகவும் கடுமையான நிலைகளின் அறிகுறிகள்)
  - தெளிவான கசிவு மற்றும் அடர்த்தியான, நிறமுள்ள கசிவு (தொற்று)
  - உலர் கண் நோய்க்குறி பொதுவாக கண்களில் அரிப்பு இருக்காது.

கையாளுதல் மற்றும் மருந்தியல் அல்லாத சிகிச்சை நடவடிக்கைகள்:

- அறியப்பட்ட ஒவ்வாமைகளைத் தவிர்க்கவும்
- கண்ணில் வீக்கம் மற்றும் அரிப்பை குறைக்க குளிர்ந்த ஒத்தடம் வைப்பது
- கண்களில் இருந்து ஒவ்வாமை நீக்க ஆர்டிபிசியால் டீர்ஸ் பயன்படுத்துவது மருந்தியல் சிகிச்சை
- ஆண்டிஹிஸ்டமைன் கண் சொட்டு மருந்து: கண் அரிப்பு மற்றும் சிவத்தல் நிவாரணத்துக்கு
- வாய்வழி ஆண்டிஹிஸ்டமின்கள்: ஒவ்வாமைகளை முறையாக கட்டுப்படுத்த
- கடுமையான நிலைகளுக்கு மாஸ்ட் செல் ஸ்டாபிளிஸ்ர் மருந்து அல்லது ஸ்டீராய்ட் சொட்டு மருந்து.

பரிந்துரை செய்ய வேண்டிய அறிகுறிகள் மருந்தியல் அல்லாத சிகிச்சை வழிவகைகள்:

- கடுமையான வலி அல்லது திடீர் பார்வை இழப்பு
- மருந்தக சிகிச்சைகள் மூலம் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை
- தொற்றுநோயைக் குறிக்கும் தடித்த, நிறமுள்ள கசிவு வெளியேற்றம்
- முறையான ஒவ்வாமை நிலைகளின் விவரம் (எ.கா., ஆஸ்துமா, தோல் அழற்சி)

முக்கியமான அறிவுரைகள்:

- கெரடோகோனஸ் மற்றும் பார்வையிழப்பைத் தடுக்க கண் தேய்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- சிகிச்சையற்ற ஒவ்வாமை அல்லது நாள்பட்ட ஒவ்வாமை தீவிர விளைவுகள் ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்பதை தெரிவிக்கவும்.

தொடர்ந்து கவனிப்பு:

நாள்பட்ட நோய்களுக்கான முறையான கவனிப்பை உறுதி செய்வதற்கும் மற்றும் சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கும் தொடர் கவனிப்பை ஊக்குவிக்கவும்.

சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு, பின்வரும் அமைப்புகளால் ஆதரிக்கப்படுகிறது

TIJSSEN FOUNDATION

Mission for Vision