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

கண்புரை சிகிச்சையில் நோயாளிகளை மையப்படுத்துதல்

பரிந்துரை முதல் தொடர் கண்காணிப்பு மற்றும் பார்வைத் திறன் பரிசோதனை வரை, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அக்கறையுடனான பராமரிப்பு வழங்கப்படும்போது, நோயாளிகள் மீண்டும் சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள்.

உயர்தரமான மற்றும் பாதுகாப்பான கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்கான வசதிகளை மேம்படுத்துமாறு உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) அனைத்து நாடுகளையும் வலியுறுத்தியுள்ளது. உலகளவில் கண்புரை காரணமாக பார்வையிழப்பை எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு இருவரில் ஒருவருக்கு இன்னும் கண்புரை அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. கண்புரை காரணமாக சுமார் 17 மில்லியன் மக்களுக்கு பார்வையிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது; அதேவேளையில், கிட்டத்தட்ட 83 மில்லியன் மக்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க பார்வை குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். ஆண்களை விட பெண்கள் சிகிச்சை பெறுவதற்கான வாய்ப்பும் குறைவு.

இருப்பினும், எவ்வளவு சிறந்த கண்புரை சிகிச்சை வசதிகள் இருந்தாலும், நோயாளிகள் பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைக்காக முன்வந்தால் மட்டுமே அவர்களைச் சென்றடைய முடியும். எனவே, நோயாளிகளை மரியாதையுடனும் கனிவுடனும் நடத்துவதும், ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவர்களுடன் எளிமையான மொழியில் உரையாடுவதும் அவசியமாகும்.

பரிசோதனையின்போது...

ஒரு நோயாளிக்கு கண் மருத்துவச் சேவைகளுடனான முதல் தொடர்பு பெரும்பாலும் சமூக அளவில் நடைபெறும் பரிசோதனையின்போதோ அல்லது அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திலோ ஏற்படுகிறது. பரிசோதனைக் குழுவினர் கண்புரையைச் சரியாகக் கண்டறிவதுடன், பார்வைக் குறைபாட்டிற்கான பிற காரணங்கள் ஏதேனும் உள்ளனவா என்பதையும் பரிசோதிக்க வேண்டும். பரிசோதனையின் முடிவுகள் என்ன என்பதையும், அடுத்து எங்குச் செல்ல வேண்டும் என்பதையும் நோயாளிகளிடமும் அவர்களது குடும்பத்தினரிடமும் எளிமையாக விளக்கிக் கூற வேண்டும். இது நம்பிக்கையை வளர்க்கவும், சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய உதவுகிறது.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மையத்தில்...

நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரிடம் மரியாதையுடனும் கனிவுடனும் உரையாடுவது மிக முக்கியம். அவர்களின் அச்சங்கள் மற்றும் கவலைகளைக் கேட்டறிய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஊக்கம் அளிக்காமல் இருந்தால் அல்லது முதியவர் ஒருவர் கண்புரை அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வதைத் தடுத்தால், அதற்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்து, அவர்களின் கவலைகளைப் பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், நோயாளியின் பார்வைத் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, இருக்கக்கூடிய உள்விழி லென்ஸ் (IOL) வகைகள் குறித்து அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். இதன் மூலம், நோயாளிகள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் சிகிச்சையைப் பற்றி நன்கு புரிந்துகொண்டு, அதில் திருப்தி அடைய உதவும்.

அறுவை சிகிச்சையின்போது...

அறுவை சிகிச்சையின்போது நோயாளிகள் அசையாமல் இருக்க, அவர்களை அமைதியாக வைத்திருக்கவும், எளிமையாக அறிவுறுத்தல் வழங்க வேண்டும். வலி அல்லது அசௌகரியத்தை வெளிப்படுத்த, கையை உயர்த்துவது போன்ற ஒரு சைகையை முன்கூட்டியே முடிவு செய்து கொள்ளலாம். பயிற்சி பெற்ற பணியாளர் ஒருவர் நோயாளியின் அருகிலேயே இருந்து அவர்களிடம் பேசிக்கொண்டிருக்கலாம்; இது பயம் மற்றும் பதற்றத்தைக் குறைக்க உதவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு...

நோயாளிகள் அமைதியாகவும் சௌகரியமகவும் உணர உதவுவது முக்கியம். நோயாளிகளுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் கண் சொட்டு மருந்தை சரியாக எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை கற்றுக்கொடுங்கள். சுகாதாரம், எச்சரிக்கை அறிகுறிகள், மறுபரிசோதனைக்கு எப்போது வர வேண்டும் மற்றும் அவசரச் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பது குறித்துத் தெளிவாக விளக்குங்கள். மருத்துவமனையிலிருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்கு முன், முக்கியமான அனைத்து அறிவுறுத்தல்களையும் அவர்கள் புரிந்துகொண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நோயாளிகளிடமும் அவர்களது குடும்பத்தினரிடமும், வழக்கமான தொடர் பரிசோதனைகள் மிகவும் அவசியம் என்பதை விளக்குங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நோயாளிகள் தங்கள் தேவைக்கேற்ப சரியான கண்ணாடிகளைப் பெற வேண்டும்; இதில் கிட்டப் பார்வைகான கண்ணாடிகளும் அடங்கும்.

மிக முக்கியமாக: நோயாளி என்பவர் வெறும் சிகிச்சை பெறுபவர் மட்டுமல்ல, அவரும் ஒரு மனிதர் தான். பரிசோதனை முதல் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ பின்தொடர்தல் வரை, நோயாளிகளை மரியாதையுடனும் அக்கறையுடனும் நடத்துவதே அவர்களின் நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது.

கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கண்ணைப் பராமரித்தல்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் நலமாக உணர்ந்தாலும், உங்களுக்கு ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

என்ன சயெ்வது

- உங்களுக்கு அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும், ஒளிக்கூச்சத்தைத் தவிர்க்க பகல் நேரத்தில் சூரியக் கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்.
- காலையிலும் மாலையிலும் உங்கள் கண் இமைகளை சுத்தமான, ஈரமான துணியால் மெதுவாகத் துடைக்கவும் (கண்மணியின் மீது அழுத்தம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்). கண்ணில் தண்ணீர் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கண்ணை முதல் வாரத்தில் பாதுகாக்கவும்: இரவில் கண் கவசத்தையும், பகலில் கூலிங் கிளாஸ் அல்லது கண் கண்ணாடி அணியவும்.
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த கண் சொட்டு மருந்துகளை, அவர் கூறியபடியே தவறாமல் பயன்படுத்துங்கள்.
- வழக்கமான உணவு மற்றும் நீங்கள் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளைத் மீண்டும் தொடரலாம்.
- தொடர் பரிசோதனைக்காக மருத்துவர் கூறிய அனைத்து சந்திப்புகளுக்கும் தவறாமல் செல்லுங்கள்.
- 1 நாளுக்குப் பிறகு தலைக்குக் குளிக்கலாம். (கண்ணுக்குள் எதுவும் செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.)
- குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு ஓய்வாக இருக்கவும்.

தவிர்க்க வணே்டியவை

- மருத்துவர் குறிப்பாக அறிவுறுத்தாத வரை, கண் நீர் அழுத்த நோய் (கிளக்கோமோ) அல்லது வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் மற்ற கண் மருந்துகளை நிறுத்தவோ அல்ல மீண்டும் தொடங்கவோ வேண்டாம்.
- கண்களுக்கு அருகில் பஞ்சைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். (பஞ்சின் நார்கள் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும்.) சுத்தமான ஈரத்துணியைப் பயன்படுத்தவும்
- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பக்கமாக படுத்துத் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு 5 கிலோவுக்கு மேல் எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்க வேண்டாம்.
- குறைந்தது 1 வாரத்திற்கு கண் அழகு சாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- 2 வாரங்களுக்கு நீச்சல் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

எப்படி இருக்கிறது??

- லேசான அசௌகரியம், கண்ணில் ஏதோ உராய்வது அல்லது மணல் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். (மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வலி நிவாரணி மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.)
- கண்ணில் லேசான சிவப்பு அல்லது நீர் வடிதல்
- வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போது கண்ணில் கூச்சம்
- லேசான மங்கலான பார்வை இருக்கலாம்; இது படிப்படியாக மேம்படும்.
- கண்ணில் ஏதோ ஒரு பொருள் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.

பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கும்?

பின்வருபவை இயல்பானவை:

- கண் லேசாக சிவந்து காணப்படலாம்
- கண் இமைகளில் லேசான வீக்கம் இருக்கலாம்.
- கண்ணின் வெள்ளைப் பகுதியில் சில சமயங்களில் சிறிய சிவப்புத் திட்டுகள் தோன்றலாம்.

ஆபத்தான அறிகுறிகள்: பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குத் திரும்பிச் செல்லவும்.

கண்ணில் மிதமான அசௌகரியம், சிவப்பு அல்லது நீர் வடிதல் ஏற்படுவது இயல்பானது. ஆனால், காலப்போக்கில் இவை குறைய வேண்டும். கண்ணின் தோற்றம், வலி அல்லது அசௌகரியம், அல்லது பார்வை மேம்படுவதற்குப் பதிலாக மோசமடைந்தால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குத் திரும்பிச் செல்லவும்.

வலி அல்லது அசௌகரியம்

- வலி அல்லது அசௌகரியம்
- உங்கள் கண்ணில் கடுமையான வலி இருந்தால் அல்லது வலி அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தால்…
- உங்களுக்குக் கடுமையான தலைவலி இருந்து அது மோசமடைந்து வந்தால் — குறிப்பாக உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாதது போன்ற உணர்வோ அல்லது வாந்தி எடுக்கும் உணர்வோ இருந்தால்…
- பிரகாசமான வெளிச்சம் கண்ணில் வலியை ஏற்படுத்தினாலோ அல்லது முன்பைவிட வெளிச்சத்தால் கண்ணில் வலி அதிகமாக இருந்தாலோ…

… மீண்டும் மருத்துவரை அணுகவும்.

கண்ணின் தோற்றம்

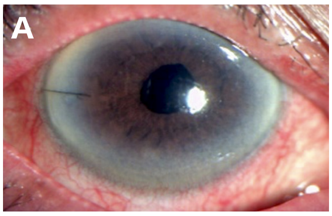
உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றாலோ தெளிவாகப் பார்ப்பது கடினமாக இருந்தாலோ, உங்கள் கண்ணைப் பார்க்குமாறு வேறொருவரிடம் கேளுங்கள். பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், மருத்துவமனைக்குத் திரும்பிச் செல்லவும்.

- கண்ணின் வெள்ளைப் பகுதி மேலும் சிவந்து காணப்பட்டாலோ அல்லது சிவப்பு நிறம் பரவிக்கொண்டிருந்தாலோ (கீழே உள்ள படம் A-ஐப் பார்க்கவும்).
- கண்ணின் முன்புறத்தில் உள்ள தெளிவான பகுதி மங்கலாகவோ அல்லது தெளிவற்றதாக போலவோ காணப்பட்டாலோ (படம் B).
- கண்ணின் முன்பகுதிக்குள் வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறப் படிவு காணப்பட்டாலோ (படம் C).
- கண்ணின் முன்புறத்தில் இரத்தம் தேங்கியிருப்பது தெரிந்தாலோ (படம் D).

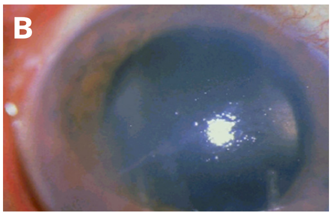
உங்கள் பார்வை

- உங்கள் பார்வை மோசமடைந்தாலோ அல்லது முன்பைவிட பொருட்கள் மங்கலாகத் தெரிந்தாலோ…
- திடீரென உங்கள் பார்வையில் கருமையான நிழல், கரும்புள்ளி அல்லது திரை போன்ற ஒன்று குறுக்கே வருவது தெரிந்தாலோ…

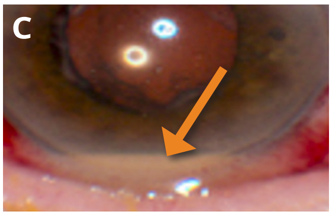
மருத்துவமனைக்கு மீண்டும் செல்லவும்



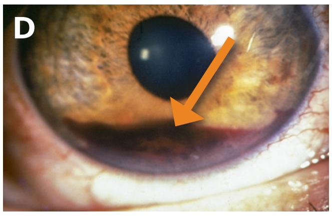
© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0



© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0



© LILA RAJ PURI CC BY-NC-SA 4.0



© ALLEN FOSTER CC BY-NC-SA 4.0