

डिजिटल स्क्रीनचा अति वापरचा परिणाम आणि उपाय

कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम हा त्रास स्क्रीनच्या अति वापराने होतो. बदलत्या जीवन शैलीमुळे तसेच, आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या वापरामुळे डिजिटल स्क्रीन टाईम वाढलेला आहे. त्यातून हा डोळ्यांचा आजार होतो. डोळ्यात पाणी येणे, डोळ्यांना खाज सुटणे, डोळे दुखणे ही कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोमची लक्षणे आहेत. यात डोळ्यांवर ताण ही येतो. काम करताना अचानक स्क्रीनवर धुरकट दिसू लागते. या विकारात मानही दुखते. काही वेळा अंग दुखी होते.

डिजिटल स्क्रीनचा अतिरिक्त वापर हेच कॉम्प्युटर आय सिंड्रोमचे मुख्य कारण आहे. हल्ली बहुतेक सगळेच जण डिजिटल स्क्रीनवर काम करतात. त्यामुळे डोळ्यांवर परिणाम होतो. नियमित कामाच्या व्यतिरिक्त मनोरंजन, वेळ घालवण्याचे साधन म्हणूनही या स्क्रीनचा वापर होतो. ड्राय आईज हे ही एक कारण आहे. चष्मा वापरून स्क्रीनवर केल्या जाणाऱ्या कामानेही ताण येतो.

कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम किंवा ड्राय आईज सिंड्रोम या आजारावर मात करण्यासाठी नियमितपणे डोळ्यांची तपासणी करणे आवश्यक आहे. आपल्या कामाची जागा आणि बसण्याची पोजिशन योग्य असणे आवश्यक आहे. कॉम्प्युटरवर अँटीग्लेअर ग्लास असणे उपयोगी ठरते. कॉम्प्युटरची लेव्हल आय लेव्हलपेक्षा खाली असणे आवश्यक असते. स्क्रीन आणि डोळे यात किमान एक



डॉ. उदय गाडगीळ
डॉ. गाडगीळ आय हॉस्पिटल
आणि लेसिक लेझर सेंटर

हाताचे अंतर ठेवून काम केले पाहिजे. खुर्चीत बसण्याचे पोश्चर नेमके ठेवले पाहिजे. काम करताना हाताला आधार (हँडरेस्ट) घेणे आवश्यक आहे. तसेच ब्लू ब्लॉकर ग्लासेसचा वापर करणेही आवश्यक आहे. अशी प्राथमिक काळजी घेतल्यास कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोमवर नियंत्रण मिळवता येते.

स्क्रीनवर नजर रोखून धरून काम केल्याने डोळ्यांची उघड-झाप कमी होते. साधारण एका मिनिट किमान पंधरा-वीस वेळा डोळ्यांची उघड-झाप होणे गरजेचे आहे. मात्र स्क्रीनच्या वापराने अशी उघड-झाप दहा वेळा ही होत नाही. डोळे बऱ्याच वेळ उघडे राहिल्याने डोळ्यांवर ताण येतो आणि डोळ्यांची जळजळ वाढते. यासाठी जाणीवपूर्वक डोळ्यांची उघड-झाप करणे गरजेचे आहे. साधारण दर दोन तासांनी डोळे पाण्याने धुणे गरजेचे आहे. या उपायांनी रुग्णाला दिलासा मिळू शकतो.

डोळ्यांना होणार त्रास लक्षात येताच दुर्लक्ष न करता, अंगावर न

काढता तातडीने डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी करणे आवश्यक आहे. चष्मा असल्यास त्याचा नंबर वाढलेला आहे का ? चष्मा लागण्याची शक्यता आहे का ? हे तपासून घ्यावे. चष्मा नसल्यास कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम टाळण्यासाठी शून्य (झिरो) नंबर ग्लासचा वापर करावा. या विकाराची तीव्रता लक्षात घेऊन ड्रॉप्स, ल्युब्रिकंट्स दिले जातात. डोळ्याचे तज्ज्ञ डॉक्टर ज्या सूचना देतात त्याचे पालन करणे आवश्यक आहे.

कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम बचाव करण्यासाठी स्क्रीन टाईम कमी करावा. तसेच ट्वेन्टी-ट्वेन्टी याचा वापर केलं पाहिजे. म्हणजे दर वीस मिनिटांनी वीस सेकंदाची विश्रांती घेतली पाहिजे. आणि त्यावेळी वीस फूट लांब बघावे. दर दोन तासांनी पंधरा मिनिटांचा ब्रेक घेणे डोळ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी केले पाहिजे. या उपायांनी डोळ्यांची कार्यक्षमता वाढवता येते. विकारावर मत करता येते.

आता सगळ्यांच्या हातात मोबाईल आहे. मोबाईलवर स्क्रीन टाइम लक्षात येत नाही. डोळे आणि मोबाईल यातील अंतर ही कमी असते. त्यामुळे कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोमचा त्रास बहुतेक सगळ्यांना होण्याची शक्यता आहे. स्क्रीन आपल्या हातात असतो. तो आपण ठरवून बंद केला पाहिजे. तसे केल्यास डोळ्यांचा बचाव करता येतो.

डॉक्टर गाडगीळ आय क्लिनिक मध्ये कॉम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोमवर प्रभावी उपचार केले जातात.

डॉ. गाडगीळ डोळ्यांचे हॉस्पिटल आणि लेसिक लेझर सेंटर : १ ला मजला, पॅरेडाईज टॉवर,
मॅकडोनाल्डच्या बाजूला, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.)

डॉ. गाडगीळ डोळ्यांचे हॉस्पिटल : श्रेयस अपार्टमेंट, हनुमान डेअरीजवळ, रामचंद्रनगर, ठाणे (प.)

अपॉइंटमेंटसाठी संपर्क : 9820003756 / 9820004756 / 9820017487

Cashless Facility Available