க்ளகோமா என்றால் என்ன?

க்ளகோமா என்பது கண் நரம்பினை (பார்வைப் புலனை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லும் நரம்பு) சேதப்படுத்தும் நோயாகும்.

இந்த நோயைக் கண்டறியாமலோ, சிகிச்சை அளிக்காமலோ இருந்தால், பார்வையிழக்க நேரிடும்.

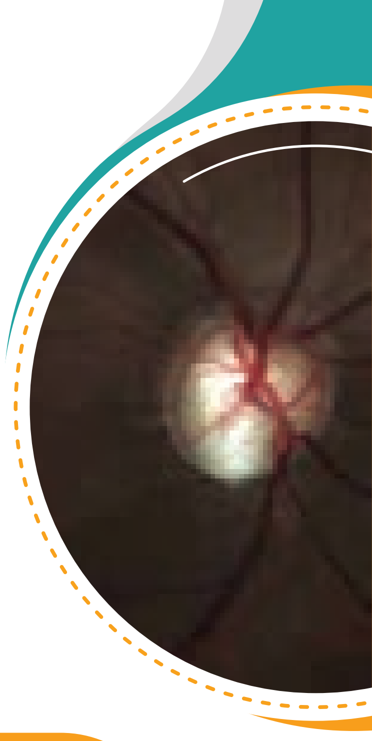
க்ளகோமா எந்த அளவில் காணப்படுகிறது?

கண் பார்வையிழப்புக்கு க்ளகோமா ஒரு முக்கிய காரணியாகும்.[1]

இந்தியாவில் 1.2 கோடி பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.[2]

2040 தருவாயில், ஆசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்காவில் 11.1 கோடி பேர் பாதிப்படையலாம் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.[3]

1.GBD 2019 Blindness and Vision Impairment Collaborators; Vision Loss Expert Group of the Global Burden of Disease Study. Causes of blindness and vision impairment in 2020 and trends over 30 years, and prevalence of avoidable blindness in relation to VISION 2020: the Right to Sight: an analysis for the Global Burden of Disease Study. Lancet Glob Health. 2021 Feb;9(2):e144-e160. | 2.George R, Ve RS, Vijaya L. Glaucoma in India: estimated burden of disease. J Glaucoma. 2010 Aug;19(6):391-7. |
3. Tham YC, Li X, Wong TY, Quigley HA, Aung T, Cheng CY. Global prevalence of glaucoma and projections of glaucoma burden through 2040: a systematic review and meta-analysis. Ophthalmology. 2014 Nov;121(11):2081-90.



90% க்ளகோமா கண்டறியப்படுவதில்லை.

ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிப்பதும், முறையான சிகிச்சையும் கண் பார்வையைப் பாதுகாக்கும்.

க்ளகோமா பற்றி அறிய வேண்டிய அவசியம் என்ன?

நோயாளி அறியும் போது, ஏற்கனவே 40% பார்வையை இழந்திருக்கிறார்.

இழந்த பார்வையை மீட்க முடியாது. சிகிச்சை மூலம் இருக்கும் பார்வையைப் பாதுகாக்க முடியும்.

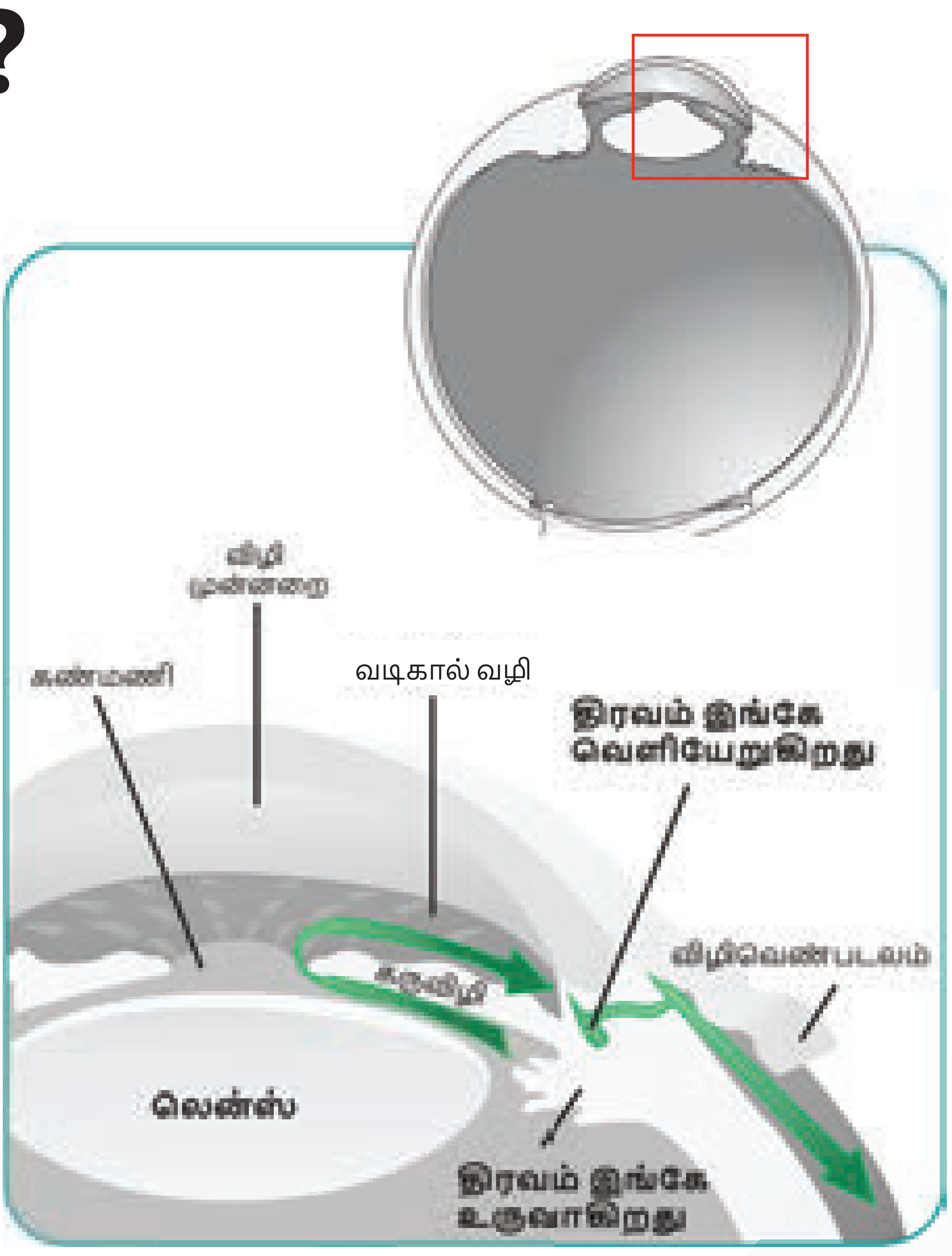
க்ளகோமா விற்கான காரணம் என்ன?

சரியான காரணம் தெரியவில்லை.

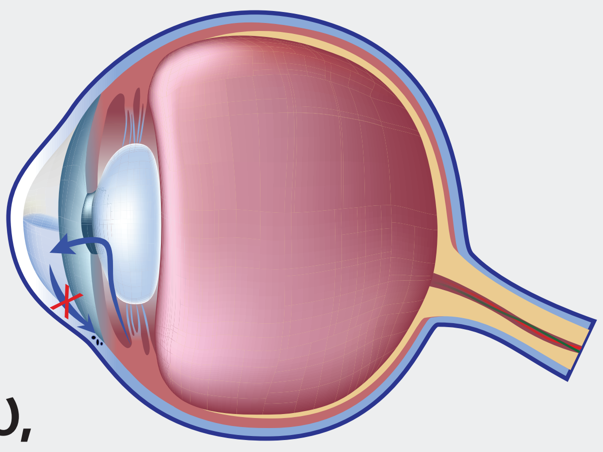
கண்களுக்குள் அக்வியஸ் திரவம் என்ற ஒரு திரவம் இருக்கிறது. இது கண்களின் திசுக்களுக்கு ஊட்டச்சத்தினை அளிக்கிறது.

இந்த திரவம் முறையாக வெளியேறாமல் அல்லது வெளியேறும் வழி அடைக்கப்பட்டிருந்தால் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

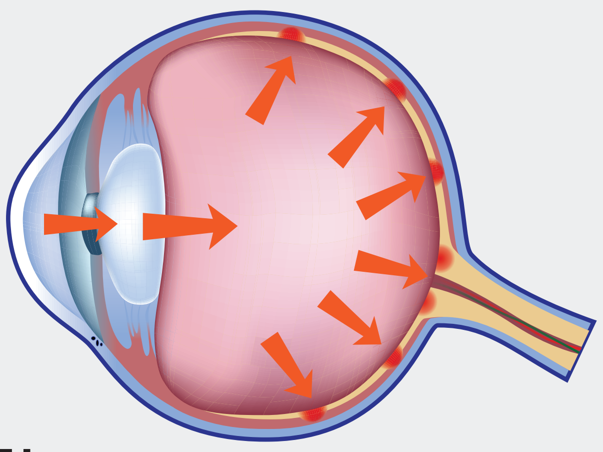
இதன் காரணமாக இரத்த நாளங்களும் பார்வை நரம்பும் சேதமடைந்து, பார்வையிழப்பு உண்டாகிறது.

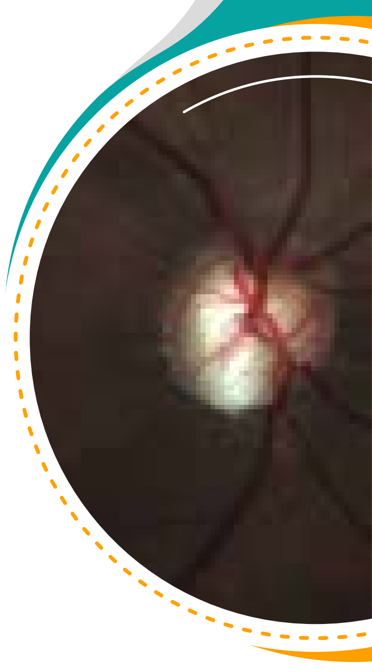


வெளியேறும் வழி அடைக்கப்படுதல், கூடுதல் திரவம் சேர்தல்,



அழுத்தம் அதிகரித்தல் காரணமாகப் பார்வை நரம்பு சேதமடைகிறது.





கண் அழுத்தம் எவ்வாறு க்ளகோமா காரணியாகிறது?

- அதிகரிக்கும் கண் அழுத்தம் க்ளகோமாவுக்கான வாய்ப்பினை அதிகரிக்கிறது.
- கண் அழுத்தம் சராசரிக்கும் குறைவாக இருந்தாலும் க்ளகோமா வருவது சாத்தியமே.
- கண் அழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் க்ளகோமா பாதிப்பு இருக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.
- ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்க வேண்டிய "பொதுவான" அல்லது "சிறந்த" கண் அழுத்தம் வேறுபடுகிறது.
- க்ளகோமா சிகிச்சைகளின் முக்கிய நோக்கம் கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதே.

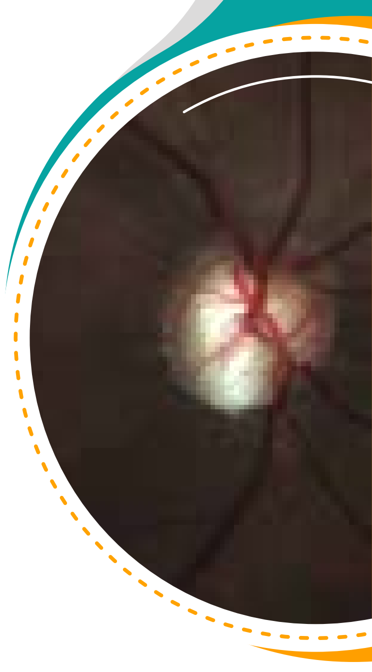
க்ளகோமாவின் வகைகள் யாவை?

முதன்மை
(இதுதான் காரணம் என்று சொல்ல முடியாது. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம்)

- திறந்த கோண க்ளகோமா
- மூடிய கோண / குறுகிய கோண க்ளகோமா

இரண்டாம்
(இரண்டாவது நிலையில் சில காரணங்களால் வருவது)

- கண்ணில் அடிபடுதல்
- கண் அறுவை சிகிச்சை
- வேறு கண் நோய்கள் காரணமாக
- சில உடல் நோய்கள் காரணமாக
- ஸ்டீராய்டு உபயோகம்

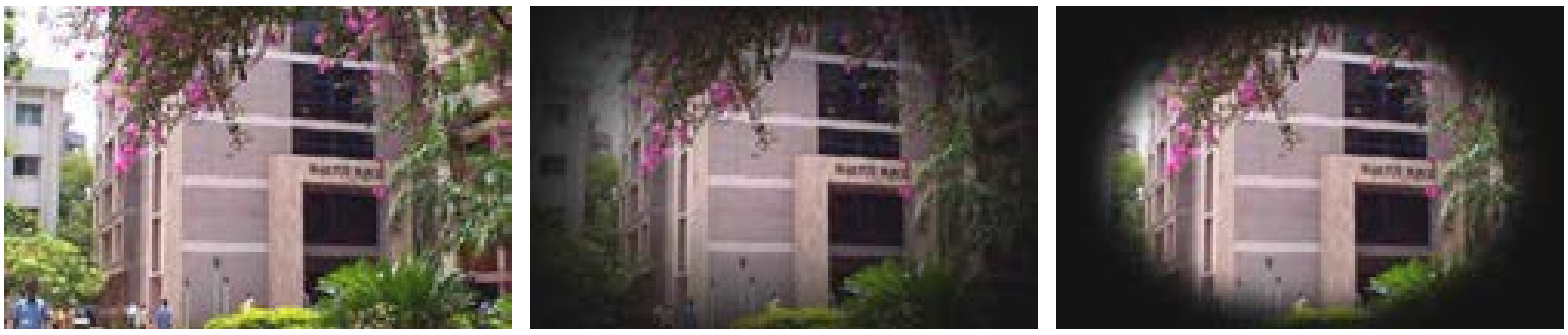


க்ளகோமாவின் அறிகுறிகள் எவை?

க்ளகோமா "கண் பார்வை கவரும் கள்வன்" என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஆரம்ப நிலையில் அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாத காரணத்தால், இதனை அறிய முடிவதில்லை.

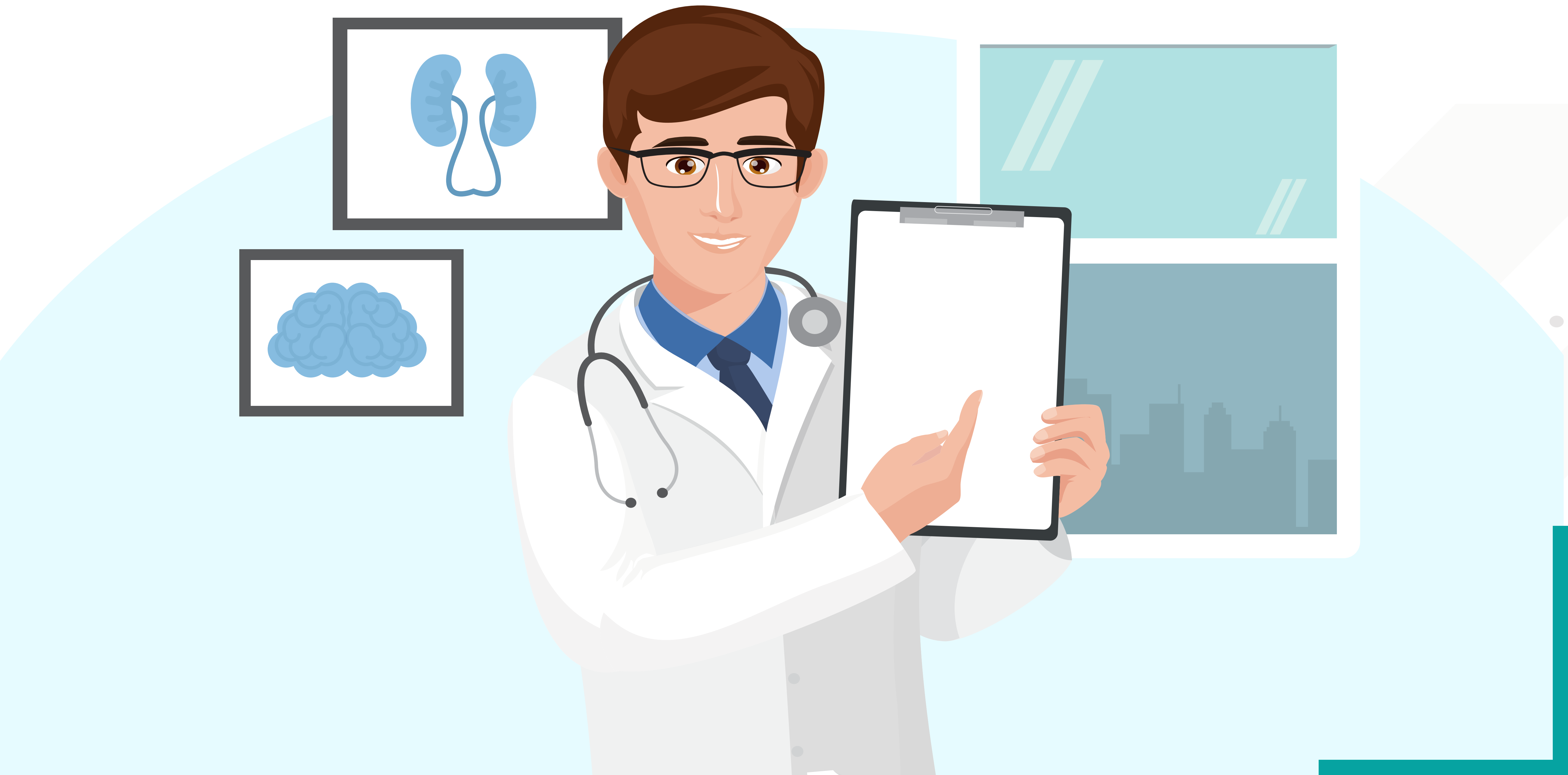
ஆரம்ப நிலையில் பக்கவாட்டு பார்வை குறைந்து, படிப்படியாக நேர்பார்வையும் பாதித்து, பார்வையிழப்பு ஏற்படுத்துகிறது.



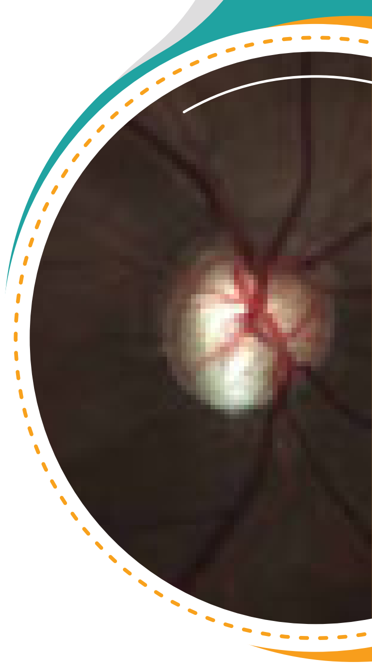
மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்?

40 வயதில் அடிப்படை கண் பரிசோதனை அல்லது க்ளகோமா வாய்ப்பு அதிகம் இருந்தால், முன்னதாகவே கண் மருத்துவரிடம் ஆலோசிப்பது நல்லது.

கண் மருத்துவர் அடுத்த பரிசோதனை பற்றி ஆலோசனை வழங்குவார்.



SANKARA NETHRALAYA

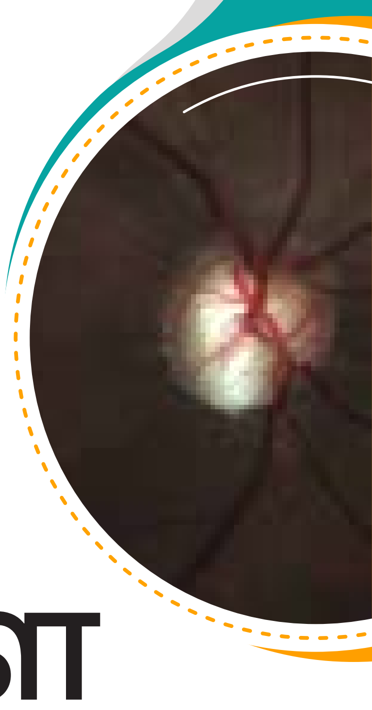


க்ளகோமா வாய்ப்புக்கான காரணிகள் எவை?

- ஸ்டீராய்டு மருந்து பயன்படுத்துபவர்கள்.
- 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- கண்களில் அடிபடுதல்
- கிட்டப்பார்வை மற்றும் தூரப்பார்வை அதிக அளவில் இருப்பவர்கள்.
- கண் அறுவை சிகிச்சை
- பெற்றோர் அல்லது உடன் பிறந்தவர்களுக்கு க்ளகோமா இருந்தால்,

க்ளகோமா எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

விரிவான கண் பரிசோதனை



க்ளகோமா பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொருவரும் பார்வையிழப்பு பற்றி பயப்பட வேண்டுமா?

- க்ளகோமா ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து உரிய சிகிச்சை பெற்றால், நல்ல தரமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.
- எனவே க்ளகோமாவுக்கு தொடர்ச்சியான, சரியான பரிசோதனை அவசியம்.
- க்ளகோமா இருப்பது கண்டறிந்த பின், கண் மருத்துவரிடம், வாழ்நாள் முழுவதும் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.
- க்ளகோமா கட்டுப்பாடற்ற நிலையில் பார்வையிழப்பை தடுப்பதற்காக ஆபரேஷன் அறிவுறுத்தப்படும்.

க்ளகோமாவுக்கான சிகிச்சைகள் எவை?

க்ளகோமாவுக்கான சிகிச்சையின் நோக்கம் கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதும், இருக்கின்ற பார்வையை பாதுகாத்து மேலும் பார்வையிழப்பை தடுப்பதே.

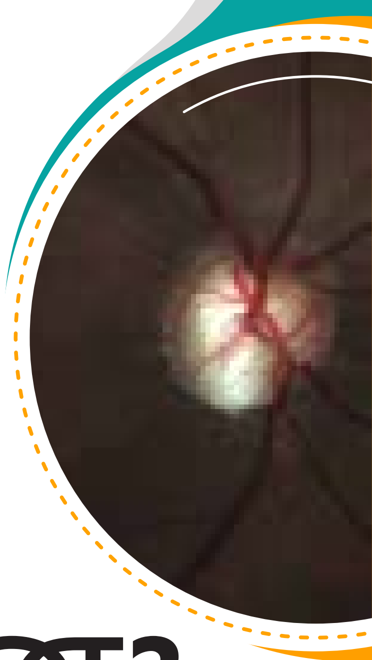
கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான சிகிச்சைகள்

- கண் சொட்டு மருந்துகள்
- லேஸர்
- சிறு குழாயை உள்ளே பொருத்துதல்
- வழி உண்டாக்கி வடிகட்டும் ஆபரேஷன்
- குறைந்தபட்ச அளவில் வழி உண்டாக்கும் ஆபரேஷன்

சொட்டு மருந்துகளும், லேசர் சிகிச்சையினாலும் கண் அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை மற்றும் பார்வை நரம்பு மோசமாக பாதிக்கும் நிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. ஒரு நோயாளிக்கு அவரது வாழ்நாளில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

க்ளகோமா நோய் கண்டறியப்பட்ட உடன் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர் கண்காணிப்பு அவசியம்.

க்ளகோமாவை குணப்படுத்த முடியாது; க்ளகோமாவுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது இருக்கிற பார்வையை பாதுகாப்பதற்கே.



குறுகிய கோணம் என்பது என்ன? அதுவும் க்ளகோமாவை போன்றது தானா?

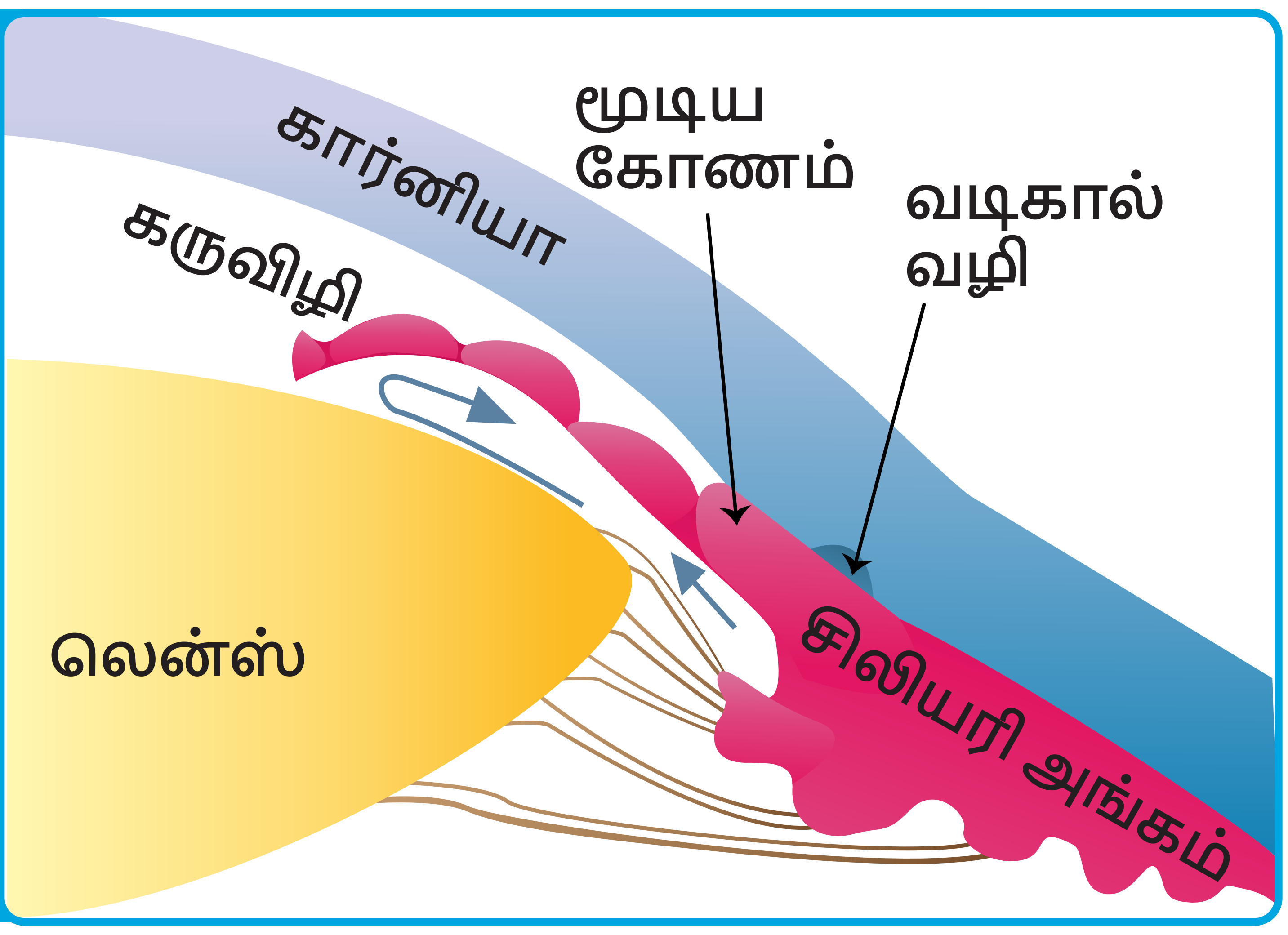
கண்ணின் இயற்கையான அக்வியஸ் திரவம் வெளியேறும் வடிகால் அமைப்பு கார்னியா மற்றும் ஐரிஸ் எனப்படும் கருவிழி ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள முன்புற அறை 'கோணத்தில்' அமைந்துள்ளது.

சிலருடைய கண்களில் க்ளகோமா இல்லாமல், குறுகிய கோணங்கள் மட்டுமே இருக்கும்.

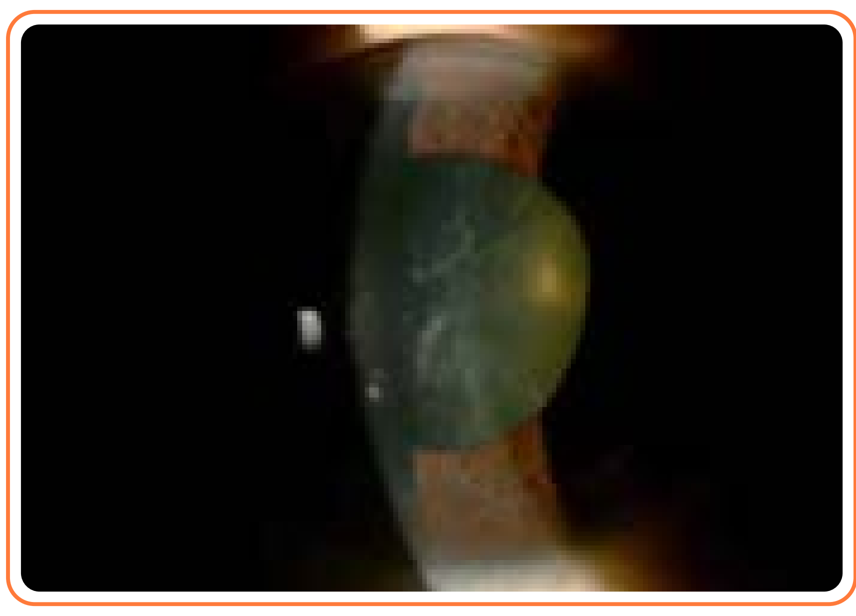
இத்தகைய கண் அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு, க்ளகோமா வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. இவர்களுக்கு நோய் தடுப்பு **(Preventive)** லேசர் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

குறுகிய கோணங்கள் இருக்கும் நிலையில் உண்டாகும் க்ளகோமா, மூடிய முதன்மை கோண க்ளகோமா ஆகும்.

இந்த நோயாளிகளுக்கு உரிய நேரத்தே சிகிச்சையும், தொடர் கண்காணிப்பும் அவசியம்.



முதன்மை கோண மூடல் க்ளகோமா கடுமையாக அல்லது நீண்ட நாள் பட்டதாக இருக்கலாம்.



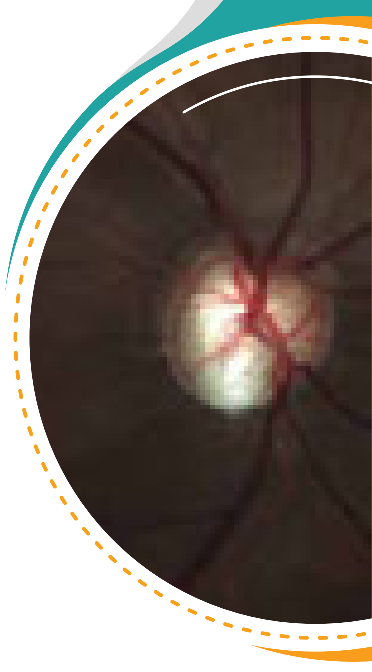
கடுமையான மூடிய கோணம்

கடுமையான மூடிய கோணம் என்பது திடீரென அதிக அளவில் கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் ஒரு அரிதான நிலை ஆகும்.

நோயாளிக்கு கடுமையான கண் வலி, தலைவலி, மங்கலான பார்வை, கண்ணீர் வடிதல் மற்றும் கண் சிவப்பாக இருத்தல் போன்ற நிலை இருக்கும்.

இது ஒரு அவசரநிலை மற்றும் உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலை ஆகும்.

பெரும்பாலான நேரங்களில் க்ளகோமா, ஒரு நாள்பட்ட நோய். ஆனால் அறிகுறிகள் எதுவும் தெரியாது.

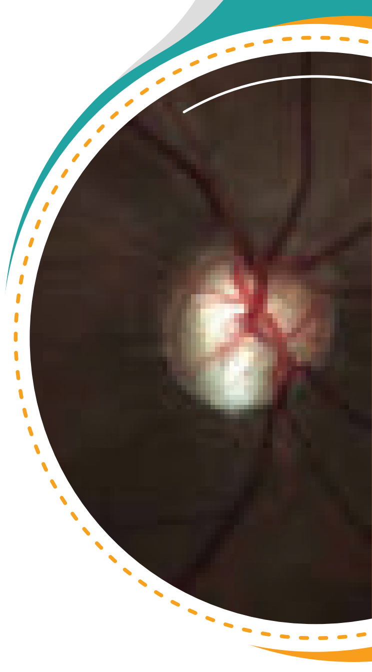


குறுகிய கோண நிலைக்கான ஆபத்து காரணிகள் யாவை?

- பெண்கள்
- வயோதிகம்
- தூரப்பார்வை
- ஆசிய இனம்
- குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் குறுகிய கோண நிலை இருத்தல்
- குறிப்பிடத்தக்க கண் புரை.

ஒருவருக்கு குறுகிய கோணங்கள் இருந்தால் எவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்?

உங்கள் கண் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் வரை கண்ணின் பாப்பா விரிவடைவதற்கான சொட்டு மருந்துகள் தவிர்ப்பது முக்கியம்.



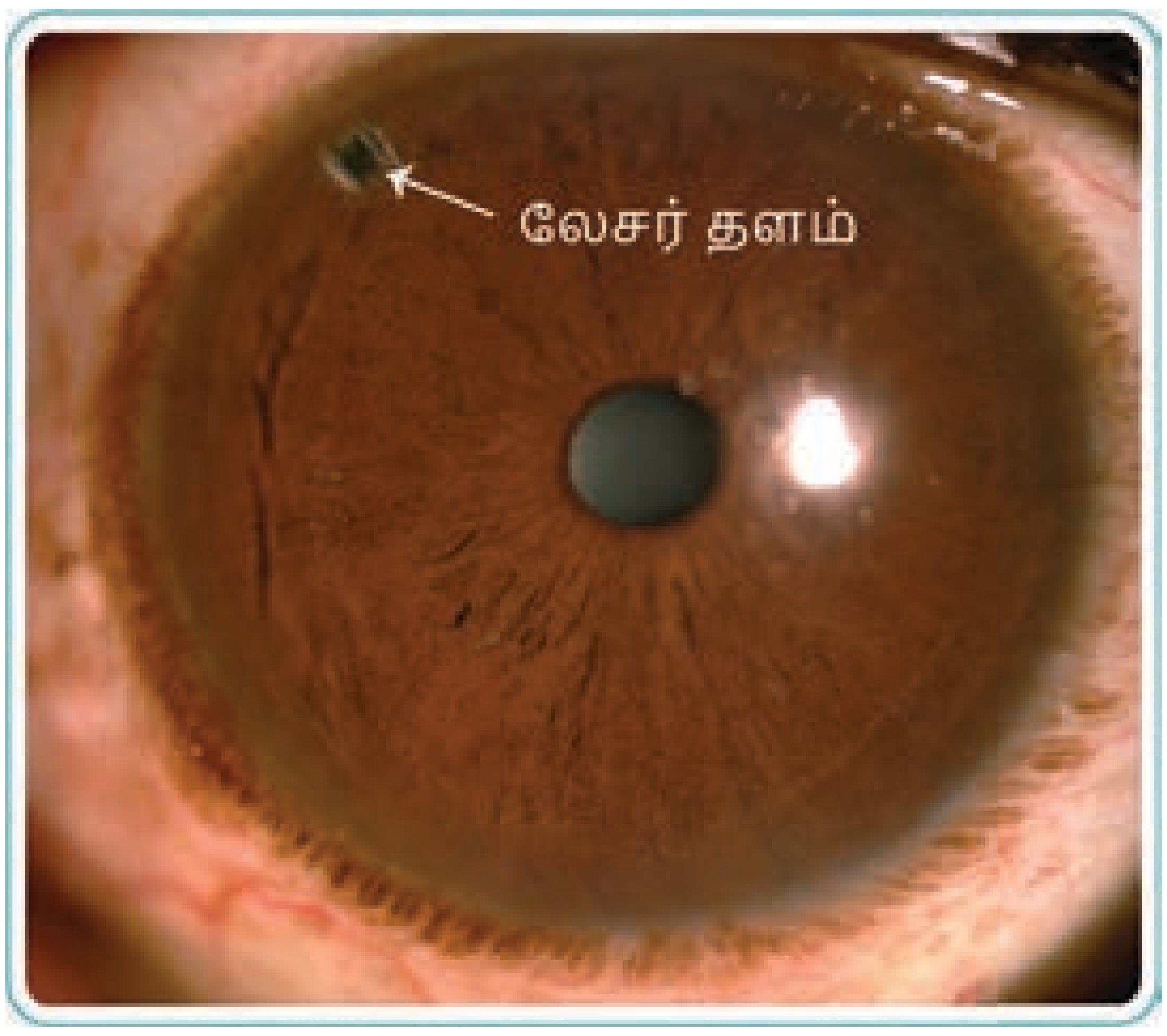
யாக் லேசர் இரிடோடோமி என்றால் என்ன?

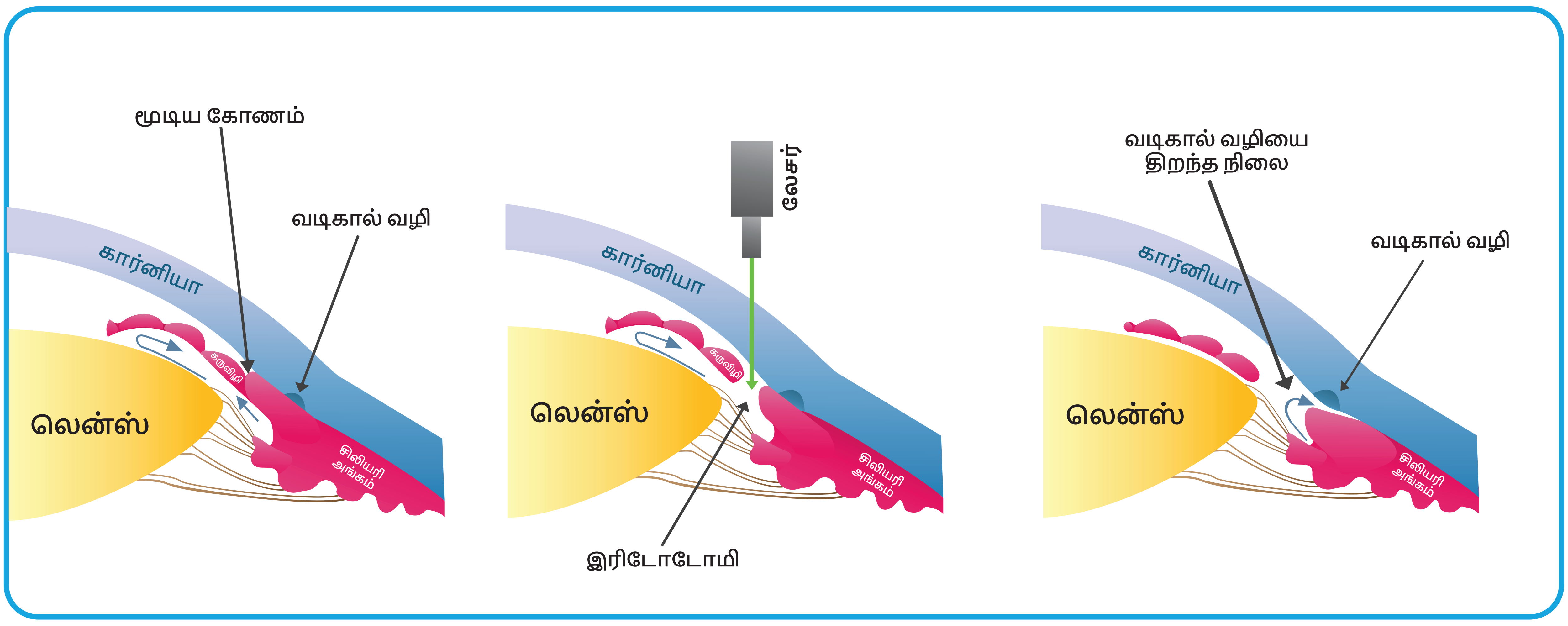
யாக் லேசர் இரிடோடோமி என்பது குறுகிய/மூடிய கோண க்ளகோமா நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சை. இது வெளிநோயாளி செயல்முறையில் வழங்கப்படும்.

இது கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான கண்ணின் ஐரிஸில், லேசர் ஒளிக்கற்றை மூலம் ஒரு திறப்பை உருவாக்கி, அக்வியஸ் திரவம் வெளியேற வழி ஏற்படுத்துவது ஆகும்.

இது க்ளகோமாவுக்கு சிகிச்சை அல்ல, மேலும் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

இந்த லேசர் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாலும், வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர் கண்காணிப்பு தேவைப்படும்.





SANKARA NETHRALAYA

க்ளகோமா

அமைதியாக பார்வையைத் திருடும் கள்வன்

கண் சொட்டு மருந்துகள் பயன்படுத்தும் முறை

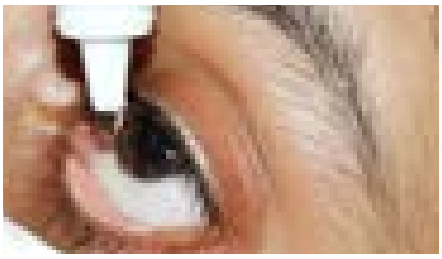
செய்ய வேண்டியவை

கண் சொட்டு மருந்து கண்ணுக்கு விடும் முன்பு, கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும்.

ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு, தலையை அண்ணாந்து பார்த்தவாறு அல்லது கட்டிலில் படுத்த நிலையில் கூட கண் சொட்டு மருந்தை பயன்படுத்தலாம்.

கண் கீழ் இமையை மெதுவாக கீழே இழுத்து ஒரு சிறு குழி போன்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி அதில் ஒரே ஒரு சொட்டு மட்டும் விடவும்.

கண் சொட்டு மருந்து இட்ட பிறகு, கண் இமைகளை 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு மெதுவாக மூடிய நிலையில் இருங்கள். கண் இமை வழியே வெளியேறும் மருந்தினை ஒரு சுத்தமான திசு பேப்பரில் துடைக்கவும்.



ஒருவேளை மருத்துவர் இரண்டு வெவ்வேறு கண் சொட்டு மருந்துகள் பரிந்துரைத்திருந்தார் எனில், 10 முதல் 15 நிமிட இடைவெளி விட்டு அவற்றை பயன்படுத்தவும்.

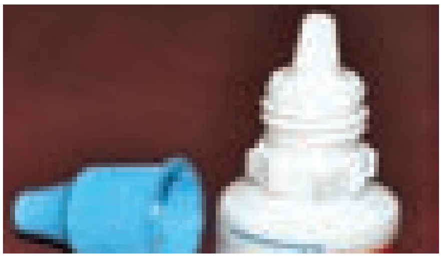
க்ளகோமா

அமைதியாக பார்வையைத் திருடும் கள்வன்

கண் சொட்டு மருந்துகள் பயன்படுத்தும் முறை

செய்ய கூடாதவை

சொட்டு மருந்து புட்டியை பயன்படுத்தும்போது, புட்டியின் நுனி கண், கண் இமை மற்றும் கைகளில் படாதவாறு பயன்படுத்தவும்.



சொட்டு மருந்து புட்டியை பயன்படுத்திய பிறகு புட்டியை மூடவும்.

சொட்டு மருந்து புட்டியை திறக்க ஊக்கு போன்றவற்றை பயன்படுத்தாதீர்கள். நுனியில் ஒரு திறப்பை உருவாக்க பாட்டில் மூடியை இறுக்கவும்.

சொட்டு மருந்து கண்களில் இட்ட பிறகு கண்களை இறுக்க மூடவோ அல்லது கண்களை சிமிட்டவோ கூடாது.

க்ளகோமா

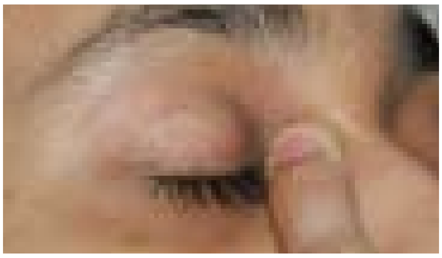
அமைதியாக பார்வையைத் திருடும் கள்வன்

க்ளகோமா சொட்டு மருந்துகளுக்கான குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள்

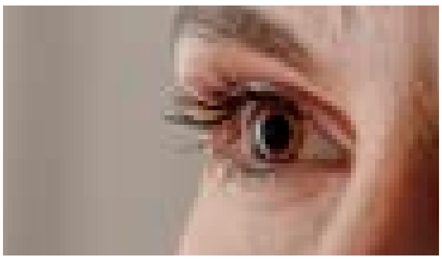
உங்கள் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சரியான நேரத்தை பின்பற்றி க்ளகோமா கண் சொட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்.

ஒருவேளை நீங்கள் சொட்டு மருந்தை பயன்படுத்த மறந்துவிட்டால், நினைவு வரும்போது ஒரு சொட்டு பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனையில் மாற்றம் வரும் வரை கண் சொட்டு மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தவும்.



உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் கண் மற்றும் மூக்கு சந்திக்கும் இடத்தில் 2 நிமிடங்களுக்கு மென்மையாக அழுத்தவும்.



கண் சொட்டு மருந்து உங்கள் பார்வையில் உடனடியாக எந்த குறிப்பிடத்தக்க விளைவையும் அளிக்காது. க்ளகோமா மருந்துகளின் குறிக்கோள் கண் அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது, மேலும் பார்வை இழப்பை தடுப்பது ஆகும்.

க்ளகோமா

அமைதியாக பார்வையைத் திருடும் கள்வன்

கண் களிம்பு

களிம்பு டியூபை கண்ணிற்கு நெருக்கமாக (1 அங்குலத்திற்குள்) பிடிக்கவும்.

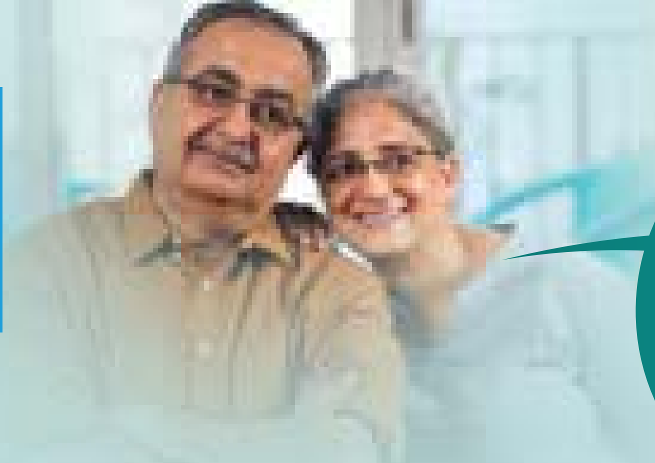
கீழ் இமையை மெதுவாக கீழே இழுத்தால் சிறுபை மாதிரி உருவாகும், அதில் அரிசி தானிய அளவுக்கு களிம்பை பூசவும்.

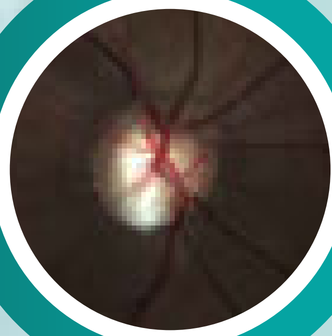
போதுமான அளவு களிம்பை வைத்தவுடன், டியூபை சிறிது சுழற்றவும். இது டியூபில் இருந்து களிம்பு கண்ணில் விழ உதவுகிறது.

சில நிமிடங்களுக்கு கண் இமைகளை மெதுவாக மூடவும். சில நிமிடங்களுக்கு பார்வை மங்கலாக தெரியலாம், களிம்பைப் பூசிய பின் இது இயல்பானது.

ஒரு கண் சொட்டு மருந்தை மற்றும் ஒரு கண் களிம்பை ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றால், முதலில் கண் சொட்டு மருந்துகளை ஊற்றவும், 5 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும், பின்னர் களிம்பை பூசவும்.

SANKARA NETHRALAYA





க்ளகோமாவுடன் வாழ சில

ஆலோசனைகள்

க்ளகோமா இருப்பது ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், பார்வையிழப்பு பயமின்றி, நல்ல தரமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். க்ளகோமா ஒரு தனி நபரின் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கலாம், அதனால் வாழ்க்கை முறையில் சிறு சிறு மாற்றங்களை கடைபிடித்தால் பயனடைய முடியும்.

1 க்ளகோமாவுக்கு மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவர் ஆலோசனை.

- மருத்துவர் ஆலோசனை மற்றும் கண் சொட்டு மருந்து விடுவதை தவறாமல் செய்யவும்.
- கண் சொட்டு மருந்துகளை நினைவுபடுத்த அலாரம் வைக்கலாம்.
- நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்தியபடி பயன்படுத்தவும்.
- நீங்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸ் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், சொட்டுமருந்து எடுத்துக் கொண்டபிறகு 15 முதல் 20 நிமிடம் கழித்து அவற்றை அணியவும்.

2 வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: அ. உடற்பயிற்சி

- மிதமான ஏரோபிக் பயிற்சிகள், நடைபயிற்சி, கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- தலை குனிந்து, முகம் குனிந்து செய்ய வேண்டிய சில யோகாசனங்கள் கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம் இவை கண்டிப்பாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- நீங்கள் க்ளகோமா அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், நீச்சல், காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் இவை தொற்றுநோய்க்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது. இவை பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
- மனந்தெளிநிலை (Mindfulness) தியானம் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது மற்றும் கண் உள் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் நன்மை அளிக்கலாம்.

ஆ. தூக்கம்.

- தூக்கமின்மை கண் உள் அழுத்தத்தில் ஏற்ற இறக்கங்களை ஏற்படுத்தும். குப்புறப்படுத்து தூங்குவது, கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை, அதீத குறட்டை இருந்தாலோ, தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் (Sleep apnoea) நோய் உண்டென்றலோ, உங்கள் கண் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். அதற்கு சிகிச்சை அளித்தால், க்ளகோமாவின் தீவிரம் குறையலாம்.

இ. உணவுப்பழக்கம்

- பச்சை இலை காய்கறிகள், வண்ண பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் (antioxidants) நிறைந்திருப்பதால் அவை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- அதிக அளவில், ஒரு நாளுக்கு 3-4 கப் காபி அல்லது தேநீர் குடிப்பது கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்.
- குறுகிய கால இடைவெளியில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பது (5-15 நிமிடங்களில் 1 லிட்டர்), திடீர் கண் உள் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஈ. ஸ்மார்ட்போன்களில் அதிக நேரம் வேலை செய்வது.

- குறைந்த வெளிச்சத்தில் ஸ்மார்ட்போன்களில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது, தற்காலிகமாக கண் உள் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்.

உ. புகைபிடித்தல்

- புகைபிடித்தல் க்ளகோமாவுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பதுடன் கண்புரை (Cataract) மற்றும் விழித்திரை சிதைவு (Macular degeneration) போன்ற பிற கண் நோய்களுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

இரத்த அழுத்தம்

- இரவில் இரத்த அழுத்தம் குறைவது, க்ளகோமா தீவிரமடைய காரணமாக இருக்கலாம். எனவே உங்கள் பொது மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து, இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகளை இரவு நேரங்களில் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.

க்ளகோமா உள்ளவர்கள் வாகனங்களை ஓட்டுவது சரியா?

காட்சிப்புலம்/பார்வைக்களம் (பக்கப்பார்வை) குறைபாடுகள் உள்ள க்ளகோமா நோயாளிகளுக்கு சாலை விபத்துகள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். எனவே இவர்கள் குறிப்பாக இரவில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த சிக்கலைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

க்ளகோமா உள்ளவர்களுக்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

ஒருவருக்கு க்ளகோமா இருப்பது தெரியும் நிலையில் அல்லது படிப்படியாக பார்வை குறையும் நிலையில், மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவு முக்கியமானது. சொட்டு மருந்துகளை செலுத்துதல், மருந்தைப் பற்றி நினைவூட்டுதல் மற்றும் மருத்துவரை சந்திக்கச் செல்வதில் குடும்பத்தினரும் உதவலாம். குடும்பத்தில் அனைத்து உறுப்பினர்களும் க்ளகோமா பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பார்வை குறைவு உபகரணங்களை வைத்து எவ்வாறு சமாளிப்பது?

உருப்பெருக்கிக் கண்ணாடிகள், சிசிடிவி, ஆடியோ மேம்படுத்தும் சாதனங்கள், கணினித் திரைகளில் பெரிய எழுத்துகளின் பயன்பாடு போன்ற பல்வேறு மேம்பாட்டுக் கருவிகள், பார்வை குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். குறை பார்வை மேம்பாட்டு கிளினிக்கில் (Low vision aid clinic) உள்ள ஒரு தகுதி வாய்ந்த ஆப்டோமெட்ரிஸ்ட் உங்களுக்கு எந்த கருவிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்ப பயிற்சி அளிக்க முடியும். ஹைட் ஸ்கேனிங் நுட்பங்கள் மூலம், தினசரி உபயோகப் பொருட்களில் உயர் கான்ட்ராஸ்ட் லேபிள்களைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் க்ளகோமா நோயாளிகள் பயன்படுத்தும் அறைகளில் நல்ல வெளிச்சம் ஆகியவை முக்கியம்.

ஸ்ரீமதி. ஜாதவ்பாய் நத்மல் சிங்வீ
க்ளகோமா சேவை பிரிவு, சங்கர நேத்ராலயா.