



## గ్లాకోమా అంటే ఏమిటి?

గ్లాకోమా అనేది మెదడుకు సమాచారాన్ని ప్రసారం చేసే కంటి నాడిని (ఆప్టిక్ నాడి) దెబ్బతీసే వ్యాధి. దీనిని గుర్తించకపోతే మరియు చికిత్స చేయకపోతే, ఇది చివరికి శాశ్వత దృష్టి నష్టానికి దారితీస్తుంది.

## గ్లాకోమా ఎంత సాధారణం?

శాశ్వత అంధత్వానికి గ్లాకోమా అత్యంత సాధారణ కారణం.<sup>1</sup>

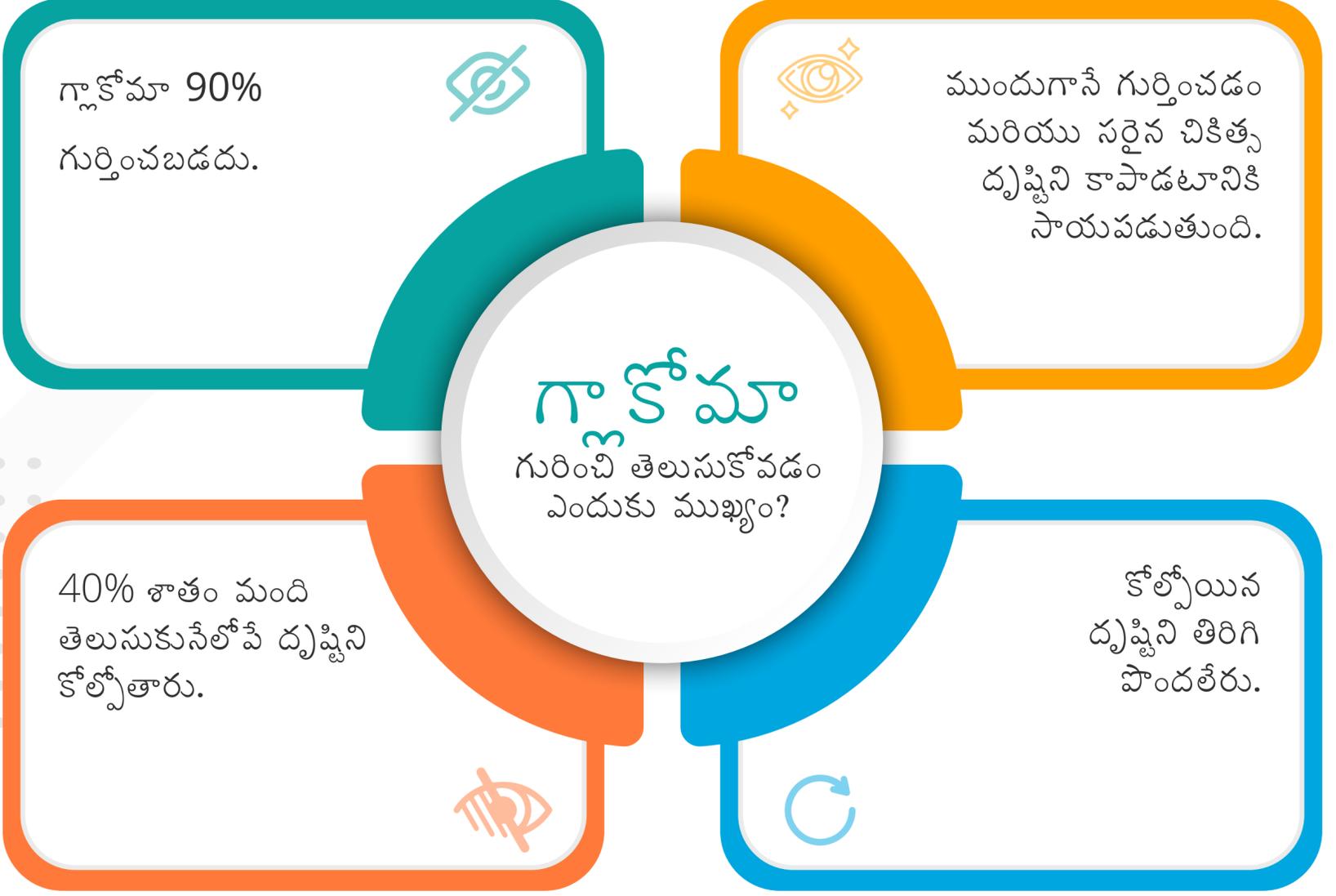
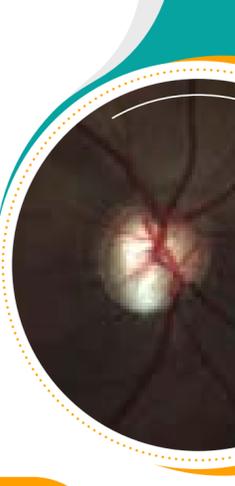
ఇది భారతదేశంలో సుమారు 1.2 కోట్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది.<sup>2</sup>



2040 నాటికి 11.1 కోట్ల మంది గ్లాకోమా బారిన పడతారని అధ్యయనాలు అంచనా వేశాయి.<sup>3</sup>



1. GBD 2019 అంధత్వం మరియు దృష్టి లోపం కొలపోలింట్లు; గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిస్టెంట్ వ్యూయింగ్, విజన్ లాస్ట్ ఎక్స్టెండ్ గ్రూప్. 2020లో అంధత్వం మరియు దృష్టి లోపం యొక్క వారసత్వం మరియు 2020 కు సంబంధించి నివారించదగిన అంధత్వం ప్రాబల్యం: దృష్టి హాక్య: గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిస్టెంట్ వ్యూయింగ్ లోపం ఒక విశ్లేషణ. లాస్యెట్ గ్లోబల్ వార్క్. 2021 ఫిబ్రవరి;9(2):e144-e160. | 2. జార్జ్ ఆర్. వె. RS, విజయ ఎల్ భారతదేశంలో: వ్యాధి అంచనా భారం. జి.గ్లాకోమా. 2010 ఆగస్టు;19(6):391-7. | 3. థామ్స్ వైస్, లి ఎక్స్, వాంగ్ టిప్, క్యూ, హెచ్.సి, ఆంగ్ టి, టంగ్ పి. 2040 నాటికి గ్లాకోమా యొక్క ప్రపంచ ప్రాబల్యం మరియు గ్లాకోమా భారం యొక్క అంచనాలు: ఒక క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ. ఆప్టోమిట్. 2014 నవంబరు;121(11):2081-90.



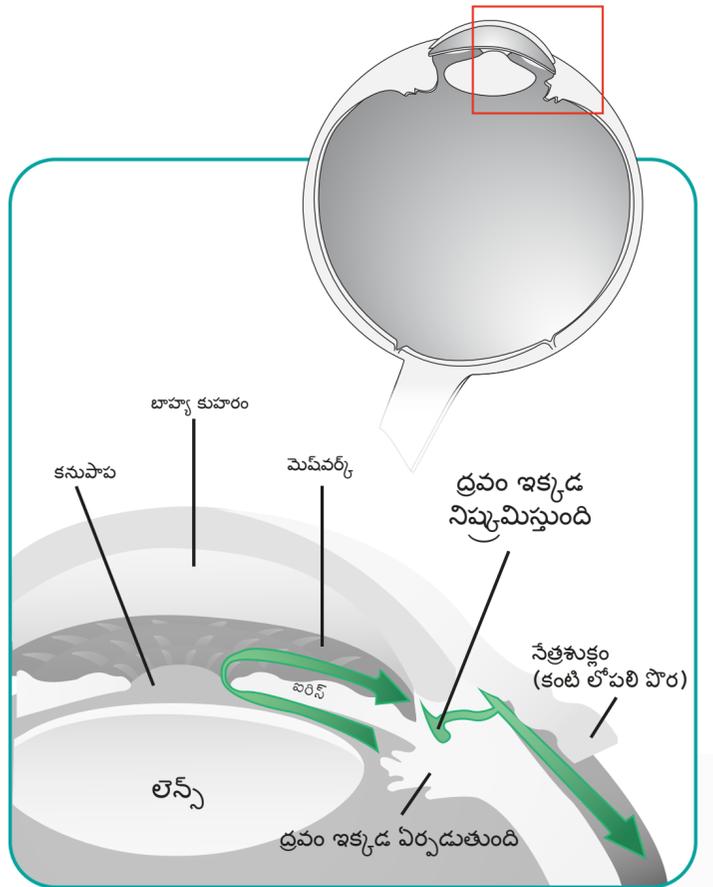
## గ్లాకోమాకు కారణం ఏమిటి?

ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు.

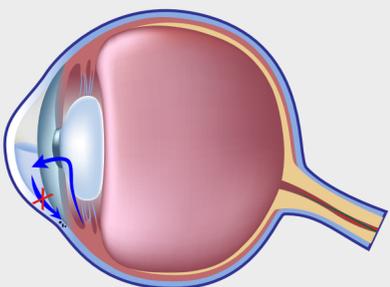
కంటి కణజాలాలకు పోషకాలను అందించే అక్వియస్ హ్యూమర్ అనే ద్రవం కంటి లోపల ఉంటుంది.

గ్లాకోమాలో, ఈ ద్రవం అసమర్థంగా ప్రవహిస్తుంది లేదా అది ప్రవహించే మార్గం నిరోధించబడుతుంది, దీనివల్ల కంటిలో పీడనం ఏర్పడుతుంది.

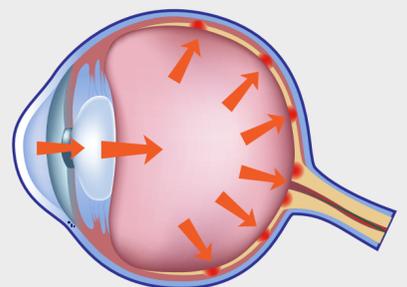
ఇది ఆప్టిక్ నరాలలోని రక్త నాళాలు మరియు నరాలకు నష్టం కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా శాశ్వత దృష్టి నష్టం కలుగుతుంది.

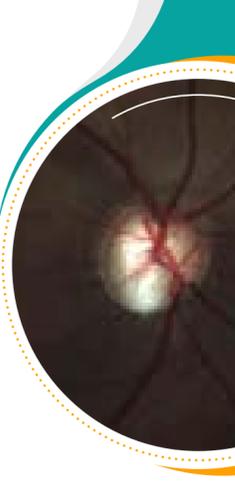


డ్రైనేజీ కాలువ మూసుకుపోతుంది: దీనితో ద్రవాలు ఏర్పడతాయి.



పీడనం పెరగడం వల్ల ఆప్టిక్ నరాలు దెబ్బతింటాయి.





## కంటి ఒత్తిడి గ్లాకోమాను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

కంటిలో పెరిగిన ఒత్తిడి గ్లాకోమా వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.



అయితే సగటు కంటి తక్కువ కంటి పీడనంతో గ్లాకోమా ఉండటం సాధ్యమే.

అలాగే అధిక ఒత్తిడి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ గ్లాకోమా అభివృద్ధి చెందదు.



వేర్వేరు వ్యక్తులకు 'ఆదర్శవంతమైన' లేదా 'సాధారణ' కంటి పీడనం మారుతుంటుంది.

గ్లాకోమాకు చికిత్స ఎంపికలు కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడం లక్ష్యంగా ఉంటుంది.



## గ్లాకోమా రకాలు ఏమిటి?

### ప్రాథమిక

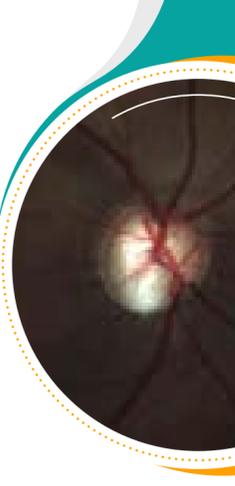
(వ్యక్తుల్లో ముందస్తుగా గుర్తించగల కారణాలు ఉండవు)

- ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లాకోమా.
- యాంగిల్ క్లోజర్/నారో యాంగిల్ గ్లాకోమా.

### సెకండరీ

(ఇతర కారణాలకు ద్వితీయంగా సంభవిస్తుంది)

- కంటికి గాయం.
- కంటి శస్త్రచికిత్స.
- కొన్ని కంటి వ్యాధులు.
- కొన్ని దైహిక వ్యాధులు.
- స్టెరాయిడ్ వాడకం.



## గ్లాకోమా లక్షణాలు ఏమిటి?

గ్లాకోమాను తరచుగా 'చూపును దొంగిలించే నిశ్శబ్ద దొంగ' అని పిలుస్తారు.

ప్రారంభంలో ఎలాంటి లక్షణాలు లేకపోవడంతో చాలా మందికి తమకు సమస్య ఉందని తెలియదు.

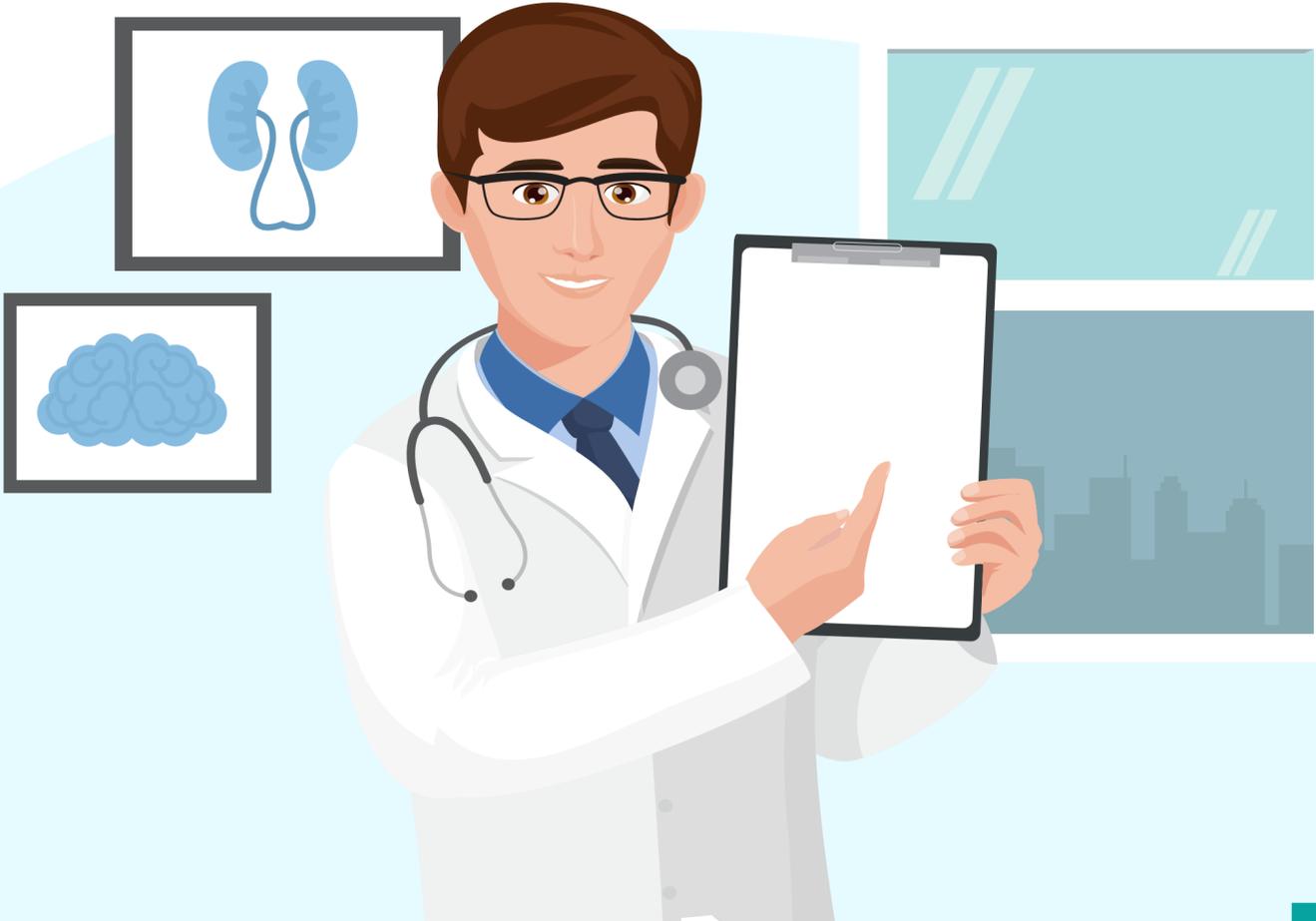
ప్రారంభ దశలో సైడ్ (పెరిఫెరల్) దృష్టి ప్రభావితమవుతుంది మరియు చివరి దశలో కేంద్ర దృష్టి ప్రభావితమవుతుంది, ఇది అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.

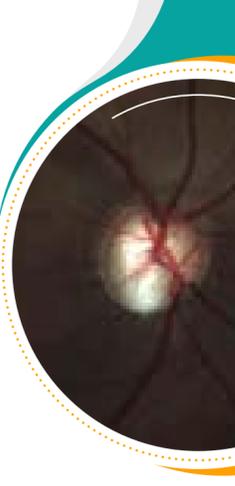


## వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

మీకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటే 40 ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ముందు బేస్ లైన్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోండి.

ఎంత తరచుగా ఫాలోప్ చేయాలనేది వైద్యులు మీకు చెబుతారు.





## గ్లాకోమాకు ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి?



స్టెరాయిడ్ వాడకం..

వయసు 40+ పెరగడం.



కంటికి గాయం..

అధిక వక్రీభవన దోషం (సమీప దృష్టి/దూరదృష్టి).



కంటి శస్త్రచికిత్స..

గ్లాకోమా ఉన్న తల్లిదండ్రులు/ తోబుట్టువులు.



## గ్లాకోమాని ఎలా నిర్ధారిస్తారు?



కంటి పీడన  
మూల్యాంకనం  
(టోనోమెట్రీ)



డ్రైనేజీ యాంగిల్  
మూల్యాంకనం  
(గోనియోస్కోపీ)

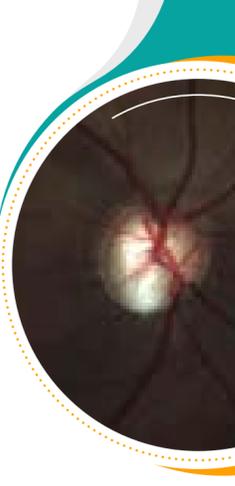


ఆప్టిక్ డిస్క్  
మూల్యాంకనం



విజువల్ ఫీల్డ్  
పరీక్ష  
(పెరిమెట్రీ)

సమగ్ర  
కంటి పరీక్ష



## గ్లాకోమా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ అంధత్వానికి భయపడాలా?



గ్లాకోమా ఉన్నవారు వారి గ్లాకోమాను ముందుగానే గుర్తించి, సరైన చికిత్స చేస్తే అంధత్వం వస్తుందనే భయం లేకుండా మంచి జీవన నాణ్యతతో జీవించవచ్చు.



అందువల్ల గ్లాకోమా కోసం క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం.



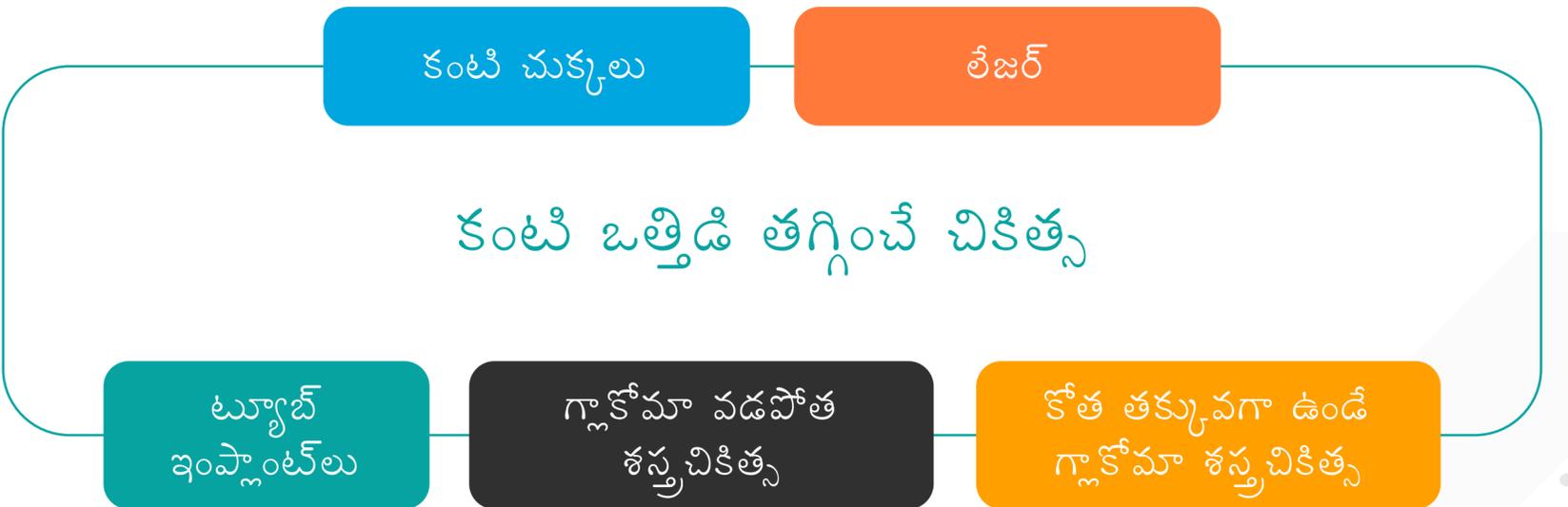
రోగ నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, కంటి వైద్యుడితో జీవితకాల ఫాలోఅప్ అవసరం.



అంధత్వాన్ని నివారించడానికి పురోగామి లేదా అనియంత్రిత గ్లాకోమాలో శస్త్రచికిత్స ఎంపికలను పరిగణించాల్సి ఉంటుంది.

## గ్లాకోమా కోసం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సా ఎంపికలు ఏమిటి?

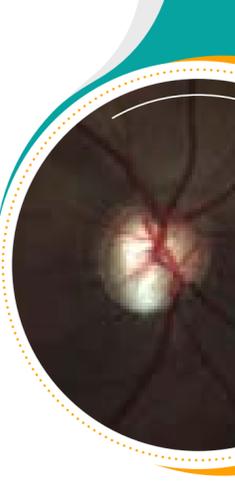
గ్లాకోమా చికిత్సకు కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు గ్లాకోమా కారణంగా మరింత దృష్టి నష్టాన్ని నివారించే లక్ష్యం ఉంటుంది.



కంటి పీడనం చుక్కల ద్వారా నియంత్రించబడనప్పుడు, లేజర్ లేదా నరాల నష్టం తీవ్రమవుతున్నప్పుడు శస్త్రచికిత్స జరుగుతుంది. రోగికి వారి జీవితకాలంలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ శస్త్రచికిత్సలు అవసరం కావచ్చు.

రోగ నిర్ధారణ అయిన తర్వాత, జీవితాంతం రెగ్యులర్ గా ఫాలోఅప్ చేయడం అవసరం.

గ్లాకోమాకు చికిత్స చేయవచ్చు, నయం చేయలేం.



## 'నారో యాంగిల్స్' అంటే ఏమిటి? ఇది గ్లాకోమా ఉండటానికి సమానమా?

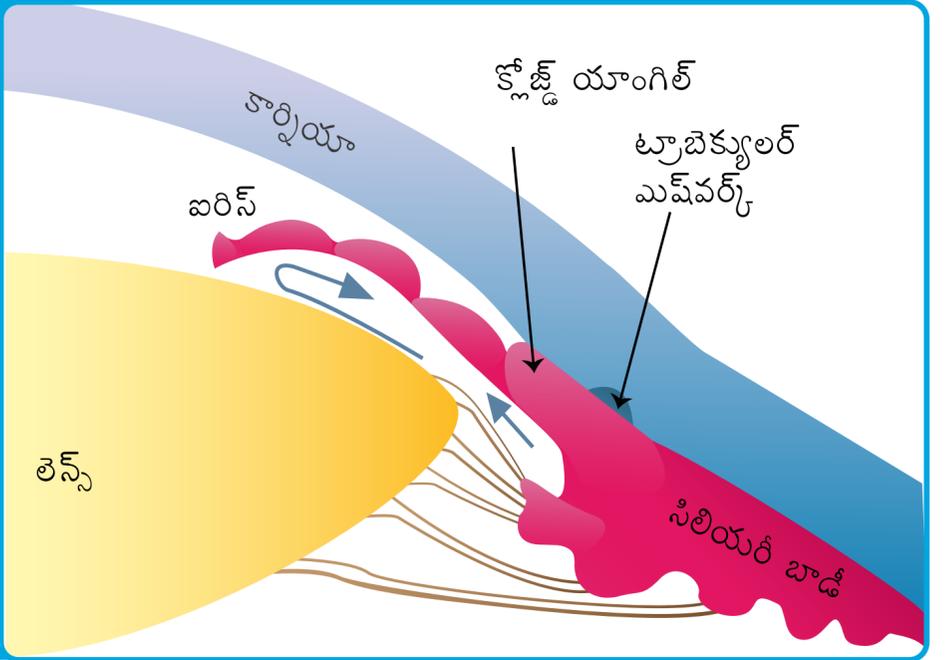
కంటి సహజ పారుదల వ్యవస్థ కార్నియా (పొరదర్శక పొర) మరియు కనుపాప (కంటి రంగు భాగం) మధ్య పూర్వ గది 'కోణం'లో ఉంటుంది.

కొన్ని కళ్ళు గ్లాకోమా ఆధారాలు లేకుండా న్యారో యాంగిల్స్ మాత్రమే ఉంటాయి.

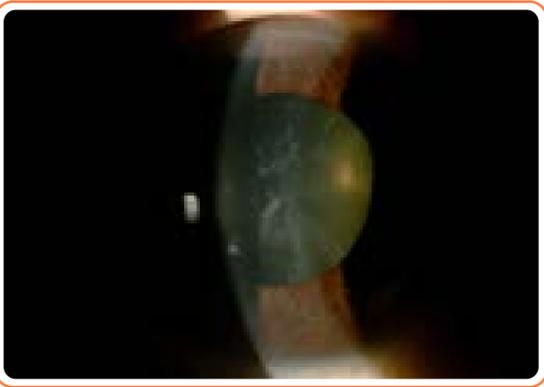
ఈ కళ్ళకు గ్లాకోమా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది మరియు జీవితకాల ఫాలోప్ అవసరం. ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఈ కళ్ళలో కొన్నింటికి నివారణ లేజర్ అవసరం కావచ్చు.

'ప్రైమరీ యాంగిల్ క్లోజర్ గ్లాకోమా' గ్లాకోమా కారణంగా దెబ్బతిన్నట్లు ఆధారాలు ఉన్న న్యారో యాంగిల్స్ ఉండే కంటిని సూచిస్తుంది.

ఈ రోగులకు గ్లాకోమా తీవ్రతరం కాకుండా నిరోధించడానికి చికిత్స మరియు ఫాలోప్ అవసరం.



ప్రైమరీ యాంగిల్ క్లోజర్ గ్లాకోమా తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలికంగా ఉండవచ్చు.



అక్యూట్ యాంగిల్ క్లోజర్

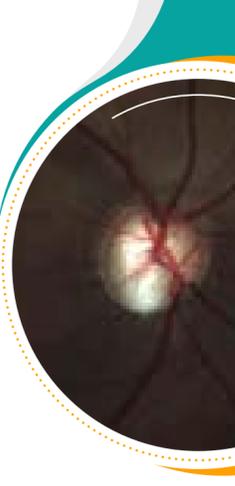


అక్యూట్ యాంగిల్ క్లోజర్ అనేది కంటి పీడనం అకస్మాత్తుగా పెరిగే అరుదైన పరిస్థితి.

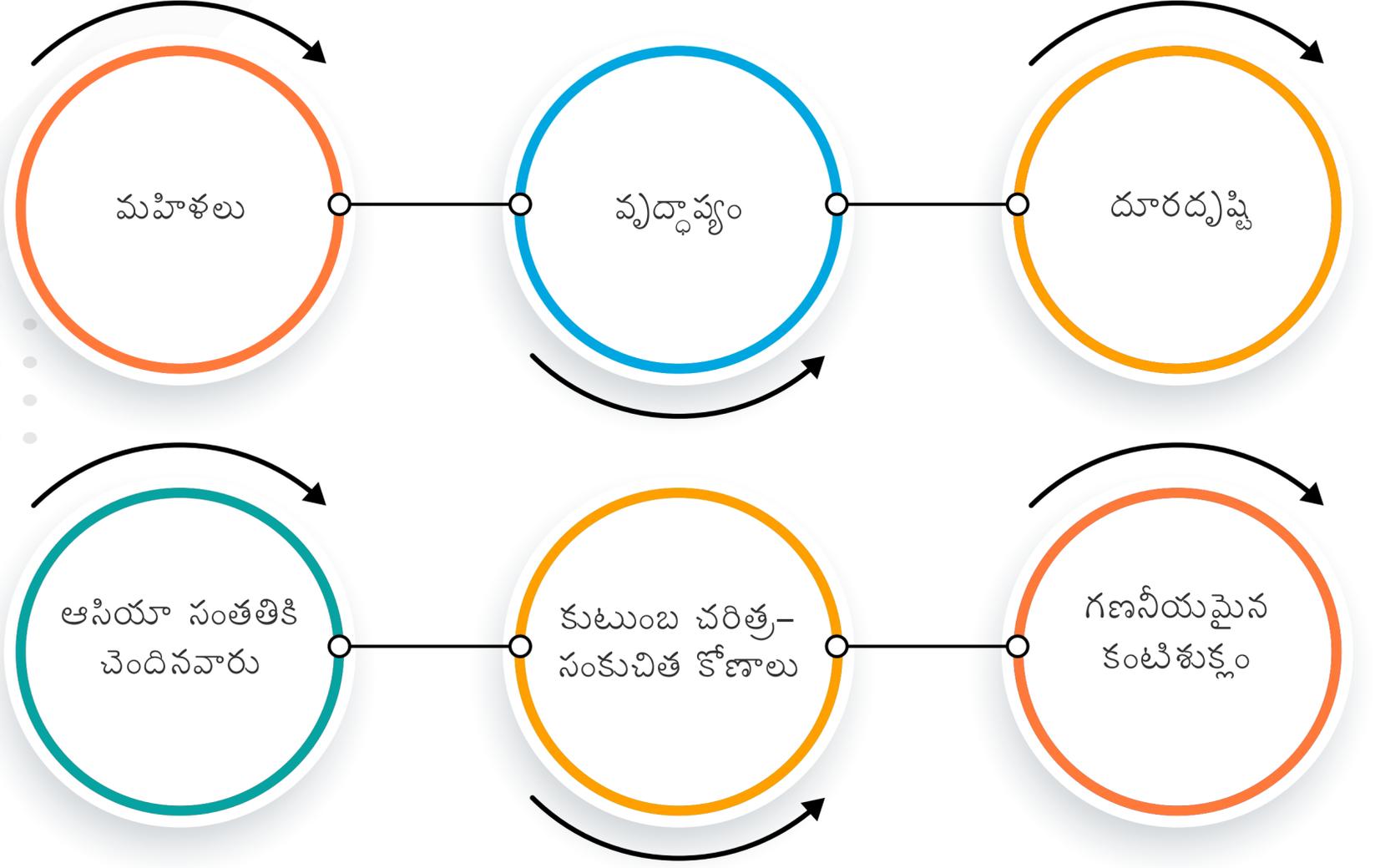
రోగి తీవ్రమైన కంటి నొప్పి, తలనొప్పి, దృష్టి మసకబారడం, కన్నీళ్లు రావడం మరియు ఎరుపును అనుభవించవచ్చు.

ఇది అత్యవసర పరిస్థితి మరియు తక్షణ చికిత్స అవసరం.

చాలాసార్లు పరిస్థితి దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది మరియు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా ఉంటుంది.



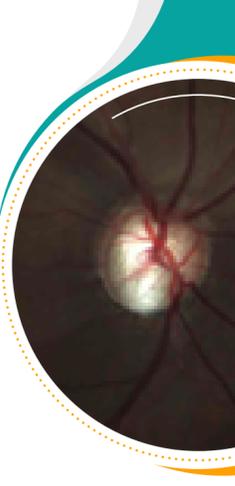
## న్యారో యాంగిల్స్ వల్ల ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి?



## ఒక వ్యక్తికి ఇరుకైన కోణాలు ఉంటే ఏమి నివారించాలి?

మీ కంటి వైద్యుడు విస్తరణ కోసం మిమ్మల్ని క్లియర్ చేసే వరకు కంటిపాపలను విడదీయకుండా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.





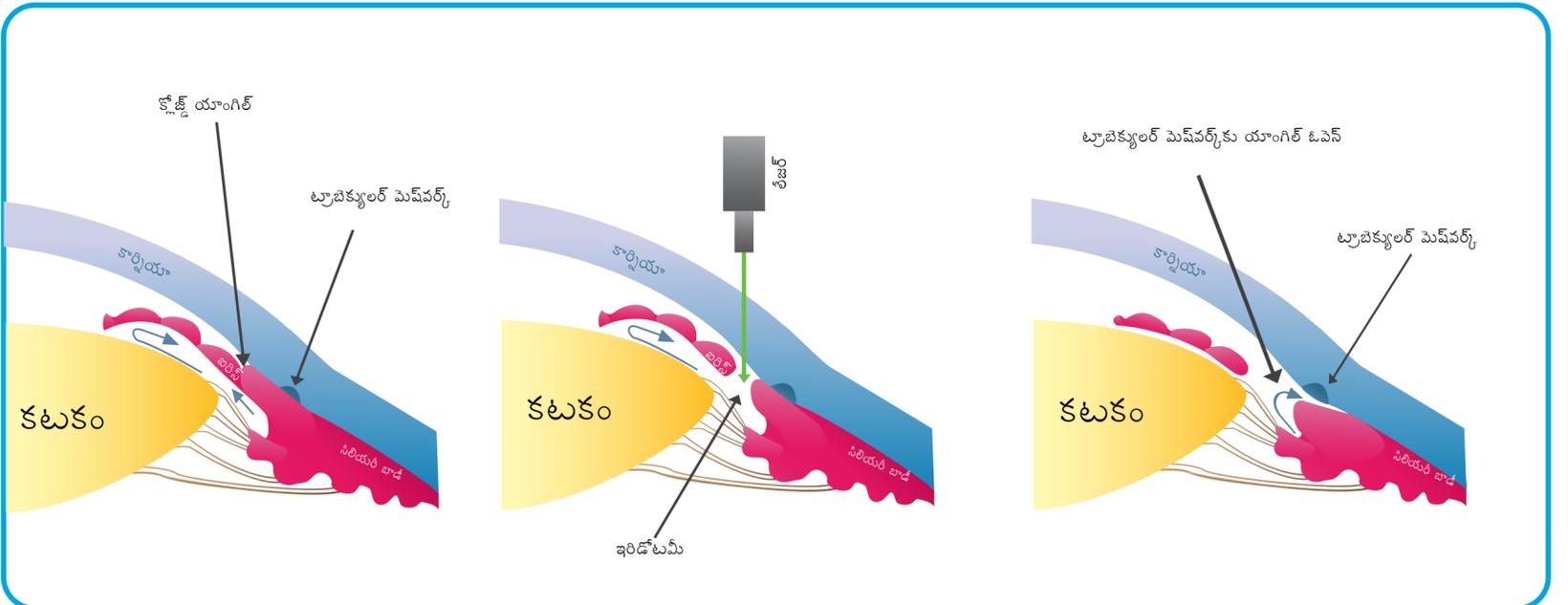
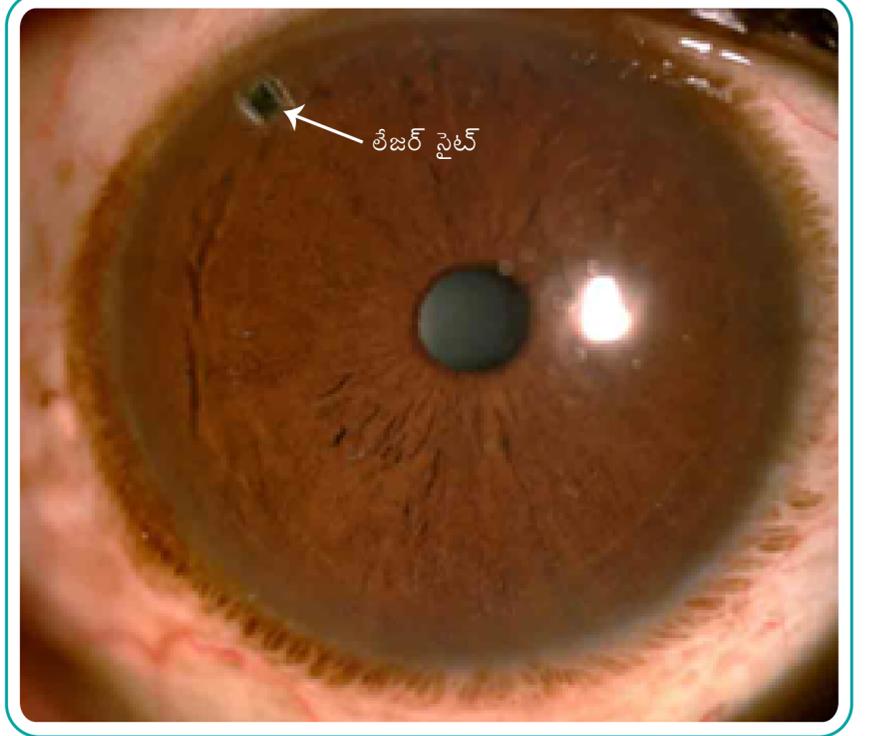
## యాగ్ లేజర్ ఇరిడోటోమీ అంటే ఏమిటి?

యాగ్ లేజర్ ఇరిడోటోమీ అనేది ఇరుకైన/మూసిన కోణాల కొరకు చేయబడే అవుట్ పేషెంట్ ప్రక్రియ.

ఇది కనుపాపలో (కంటి రంగు భాగం) ఒక చిన్న తెరవడానికి లేజర్ కాంతిని ఉపయోగించడం, ద్రవాన్ని అనుమతించడం, ఇది కంటి ఒత్తిడిని కంటి గుండా ప్రవహించడానికి నిర్వహిస్తుంది.

ఇది గ్లౌకోమాకు చికిత్స కాదు మరియు తదుపరి చికిత్స అవసరం కావచ్చు.

లేజర్ తర్వాత కూడా గ్లౌకోమా క్లినిక్ లో జీవితకాల ఫోలోఅప్ అవసరం.





# GLAUCOMA

చూపును నిశ్శబ్దంగా దొంగిలించేది

కంటి చుక్కలు వేయడం

చేయదగినవి



కంటి చుక్కలు వేయడానికి ముందు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.



కుర్చీలో సౌకర్యవంతంగా కూర్చుని, తలను వెనక్కి వంచి పైకప్పు పైపు చూడాలి. మంచం మీద పడుకున్నప్పుడు కూడా కంటి చుక్కలు వేయవచ్చు.



దిగువ మూతను నెమ్మదిగా కిందకు లాగండి, దీనిలో చుక్కను ఉంచాలి. ఒక్కసారి 1 డ్రాప్ మాత్రమే వేయండి.



కంటి చుక్కలు వేసిన చేసిన తర్వాత కనురెప్పలను 2-3 నిమిషాలు సున్నితంగా మూసివేయండి. శుభ్రమైన టిష్యూతో కంటి నుండి వచ్చే అదనపు చుక్కను తుడవాలి.



కంటి చుక్కల మధ్య 10-15 నిమిషాల విరామం ఇవ్వండి.



# GLAUCOMA

చూపును నిశ్శబ్దంగా దొంగిలించేది

కంటి చుక్కలు వేయడం

చేయకూడనవి



బాటిల్ కొనను కన్ను, కనురెప్ప లేదా చేతులకు తాకకుండా చూడండి.



ఉపయోగించిన తర్వాత బాటిల్ తెరిచి ఉంచవద్దు.



కంటి చుక్కల బాటిల్ తెరవడానికి సేఫ్టీ పిన్ ఉపయోగించవద్దు. నాజిల్లో ఒక రంధ్రాన్ని ఏర్పరచడానికి బాటిల్ క్యాప్ను బిగించండి



కనురెప్పలను బలవంతంగా మూసివేయవద్దు లేదా చుక్కలు వేసిన తర్వాత రెప్పలు కొడుతూ ఉండవద్దు.



# GLAUCOMA

చూపును నిశ్శబ్దంగా దొంగిలించేది

గ్లాకోమా చుక్కలు ఉపయోగించేటప్పుడు పాటించాల్సిన నిర్దిష్ట సూచనలు



మీ డాక్టర్ సలహా మేరకు గ్లాకోమా కంటి చుక్కలు చేసుకోవడానికి ఖచ్చితమైన సమయాన్ని పాటించండి.



మీరు ఒకసారి చుక్కలు వేసుకోవడం మర్చిపోతే, మీకు గుర్తుకు వచ్చినప్పుడు ఒక చుక్కను వేసుకోండి.



డాక్టర్ సలహాలో మార్పు వచ్చే వరకు కంటి చుక్కలను కొనసాగించండి.



మీ చూపుడు వేలుతో కంటి లోపలి మూల మరియు ముక్కు జంక్షన్ వద్ద 2 నిమిషాలపాటు సున్నితమైన ఒత్తిడిని కలిగించండి.



చుక్కలు దృష్టిపై తక్షణ గుర్తించదగిన ప్రభావాన్ని అందించకపోవచ్చు. కంటి ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచడం మరియు మరింత దృష్టి నష్టాన్ని నివారించడమే గ్లాకోమా మందుల లక్ష్యం.



# GLAUCOMA

చూపును నిశ్శబ్దంగా దొంగిలించేది

కంటి ఆయింట్‌మెంట్



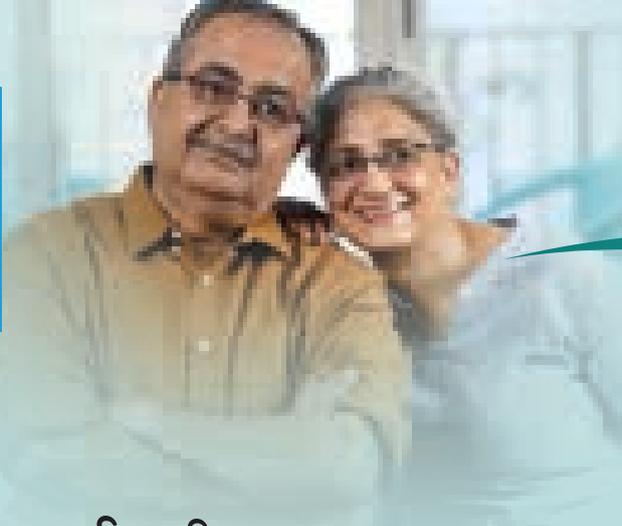
ఆయింట్‌మెంట్ ట్యూబ్‌ను కంటికి దగ్గరగా (1 అంగుళం లోపల) పట్టుకోండి.

కింది మూతను మెత్తగా కిందకు లాగి ఒక సంచిని ఏర్పరుస్తుంది, దీనిలో వరి ధాన్యం పరిమాణంలో ఆయింట్‌మెంట్ ఉంచబడుతుంది.

తగినంత మొత్తంలో ఆయింట్‌మెంట్ ఉచిన తర్వాత, గొట్టాన్ని కొద్దిగా తిప్పండి. ఇది ఆయింట్‌మెంట్ ట్యూబ్ నుండి కంటిలోకి పడటానికి సహాయపడుతుంది.

కనురెప్పలను కొన్ని నిమిషాలు సున్నితంగా మూసివేయండి. ఆయింట్‌మెంట్ తర్వాత కొన్ని నిమిషాల పాటు తేలికపాటి దృష్టి మసకబారవచ్చు, ఇది సాధారణం.

కంటి చుక్క మరియు కంటి లేపనం ఒకే సమయంలో ఉపయోగించాల్సి వస్తే, మొదట కంటి చుక్కలను ఉపయోగించండి, 5 నిమిషాలు వేచి ఉండండి, ఆపై ఆయింట్‌మెంట్ ఉపయోగించండి.



# గ్లాకోమాతో జీవించడం

గ్లాకోమా ఉన్నవారు వారి గ్లాకోమాను ముందుగానే గుర్తించి, సరైన చికిత్స చేయించుకుంటే అంధత్వానికి భయపడకుండా మంచి జీవన నాణ్యతతో జీవించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి రోజువారీ కార్యకలాపాలను గ్లాకోమా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జీవనశైలిలో చిన్నపాటి మార్పులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

1

## గ్లాకోమా మందులు మరియు వైద్యుడి సలహా



- మీరు రెగ్యులర్ మీ కంటి చుక్కలు వేసుకోవాలి మరియు కంటి వైద్యుడిని సందర్శించాలి.
- మీ చుక్కలను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడానికి ప్రతిరోజూ అలారం రిమైండర్ సెట్ చేయండి.
- మీరు ఆసేక మందులను వాడుతుంటే, మీ డాక్టర్ సూచించిన సమయాలను పాటించండి
- మీరు కాంటాక్ట్ లెన్సులను ఉపయోగిస్తుంటే, కంటి చుక్కలు వేసుకున్న తర్వాత కనీసం 15-20 నిమిషాల అనంతరం వాటిని ధరించండి.

2

## జీవనశైలి మార్పులు:

### a. వ్యాయామం



- మితంగా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, నడక, కంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.
- తలను కిందకు దించడం, ముఖాన్ని కిందకు దించే కొన్ని యోగా భంగిమలు కంటిపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి, అటువంటి వాటిని పరిహారించాలి.
- మీరు గ్లాకోమా శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటే ఈదడం, కాంటాక్ట్ లెన్సులను నివారించండి, ఎందుకంటే ఇవి అంటువ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి కాబట్టి, వాటి గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.
- నిశితమైన ధ్యానం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని తేలింది మరియు కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

## b. నిద్ర



- సక్రమంగా నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి ఒత్తిడి హెచ్చుతగ్గులకు కారణం అవుతుంది. ముఖాన్ని కిందకు దించిన భంగిమలో పాడుకోవడం వల్ల కంటి పీడనం పెరుగుతుంది. మీకు నిద్రకు భంగం కలిగితే లేదా అధికంగా గురక వెడుతుంటే లేదా ఇటీవల నిద్ర లేమి ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ అయితే, మీ కంటి నిపుణుడికి తెలియజేయండి. నిద్ర లేమి చికిత్స గ్లాకోమాను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

## c. ఆహారం



- ఆకుకూరలు, రంగు పండ్లు మరియు కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.
- అధికంగా కెఫిన్ తీసుకోవడం, రోజుకు 3-4 కప్పుల కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కంటిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.
- తక్కువ సమయంలో అధికంగా నీరు త్రాగటం (5-15 నిమిషాల్లో 1 లీటర్), ఆకస్మికంగా కంటి పీడనం పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.

## d. స్మార్ట్ ఫోన్లపై దీర్ఘకాలిక పని



- తక్కువ వెలుతురులో స్మార్ట్ఫోన్లపై ఎక్కువసేపు పనిచేయడం కూడా తాత్కాలికంగా కంటి ఒత్తిడి పెరగడానికి కారణం కావచ్చు.

## e. ధూమపానం



- ధూమపానం-కంటిశుక్లం మరియు మాక్యులర్ క్షీణిత వంటి ఇతర వ్యాధులతో పాటు గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

3

## రక్తపోటు



- రాత్రిపూట రక్తపోటు తగ్గడం గ్లాకోమా తీవ్రతరం కావడానికి కారణం కావచ్చు. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి యాంటీహైపర్సెన్సిటివ్ ఔషధాలు రాత్రి మోతాదును నివారించడానికి ప్రయత్నించండి.

### గ్లాకోమాతో వాహనాలు నడపడం సరైనదేనా?

విజువల్ ఫీల్డ్ లోపాలు ఉన్న గ్లాకోమా రోగులు రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రమైన గ్లాకోమా ఉన్న రోగులు మరిముఖ్యంగా రాత్రిపూట డ్రైవింగ్ ని పరిహరించాలి. ఈ సమస్యను మీ వైద్యుడితో చర్చించండి.



### కుటుంబ సభ్యులు ఎలా సహాయం చేయవచ్చు?

గ్లాకోమా నిర్ధారణ లేదా తీవ్రతరం అవుతున్న గ్లాకోమా కారణంగా అంధత్వం పురోగమించడం రోగికి తీవ్రమైన భావోద్వేగ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కుటుంబ సభ్యుల సైతిక మద్దతు చాలా ముఖ్యం. చుక్కలు వేయడం, మందుల గురించి గుర్తు చేయడం మరియు వైద్యుడిని ఫాలోప్ చేయడానికి కుటుంబం కూడా సహాయపడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులందరూ తప్పనిసరిగా గ్లాకోమా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



### తక్కువ దృష్టిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

ఆవర్ధన అద్దాలు, అఅఘుచ, ఆడియోని మెరుగుపరిచే పరికరాలు, కంప్యూటర్ స్క్రీన్లపై వెద్ద ఫాంట్లను ఉపయోగించడం వంటి వివిధ తక్కువ దృష్టి సాధనాలు దృష్టి లోపానికి సహాయపడతాయి. లో విజన్ ఎయిడ్స్ క్లినిక్ లో ఉండి అర్హత కలిగిన ఆప్టోమెట్రిస్ట్ మీకు ఏది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందో అంచనా వేయవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా శిక్షణను అందించవచ్చు. హెడ్ స్కానింగ్ టెక్నిక్స్, రోజువారీ ఉపయోగించే వస్తువులపై హై కాంట్రాస్ట్ లేబుల్స్ వాడకం మరియు గదుల్లో మంచి వెలుతురు ముఖ్యమైనవి ఉంటాయి.



**SANKARA  
NETHRALAYA**



Smt. Jadhavbai Nathmal Singhvee Glaucoma Services,  
Sankara Nethralaya.