



#BMCELECTIONS

#T20WC2026



एक्स्लोर

📺 लाईव्ह टीव्ही

📺 व्हिडीओ

📺 शॉर्ट व्हिडीओ

📺 वेब स्टोरिज

📺 फोटो गॅलरी

📺 पॉडकास्ट

📺 मुक्ती रिव्यू

यूजफुल

🏠 होम लोन EMI कॅलक्युलेटर

🏠 बीएमआय कॅलक्युलेटर

🏠 वय मोजा/ वय कॅलक्युलेटर

🏠 एज्युकेशन लोन EMI कॅलक्युलेटर

🏠 कार लोन EMI कॅलक्युलेटर

🏠 पर्सनल लोन EMI कॅलक्युलेटर

🏠 पेट्रोलचे दर

🏠 डिझेलचे दर

मुख्यपृष्ठ / लाईफस्टाईल / आरोग्य / EYE CARE : साठीनंतर 'अशी' घ्या डोळ्यांची काळजी; नियमित करा मोतीबिंदू तपासणी, वाचा तज्ज्ञांचा सल्ला

Eye Care : साठीनंतर 'अशी' घ्या डोळ्यांची काळजी; नियमित करा मोतीबिंदू तपासणी, वाचा तज्ज्ञांचा सल्ला

Eye Care : वृद्ध लोकांमध्ये मोतीबिंदूचं प्रमाण अधिक असते आणि त्यामुळे दृष्टी लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकते. नियमित तपासणीमुळे या स्थितीचे वेळीच निदान करता येते.

By : जयदीप मेढे | Updated at : 05 Jun 2025 02:02 PM (IST)



Eye Care

Source : ABP Web Team

Eye Health : वयोवृद्धांमध्ये दृष्टी संबंधी समस्या सामान्य आहेत. वृद्ध लोकांमध्ये मोतीबिंदूचं प्रमाण अधिक असते आणि त्यामुळे दृष्टी लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकते. नियमित तपासणीमुळे या स्थितीचे वेळीच निदान करता येते आणि भविष्यातील गुंतागुंत टाळता येते. या लेखाच्या माध्यमातून डोळ्यांची काळजी घेण्यासाठी काही महत्वाच्या टिप्स देण्यात आल्या आहेत.

या संदर्भात मुंबईतील अपोलो स्पेक्ट्रा रुग्णालयातील नेत्ररोगतज्ज्ञ डॉ. नुसरत बुखारी म्हणाल्या की, वाढत्या वयाबरोबर डोळ्यांमध्ये बदल होतात. ज्यामुळे एखाद्याच्या दृष्टीच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो. वयाशी संबंधित सर्वात सामान्य डोळ्यांच्या विकारांपैकी एक म्हणजे मोतीबिंदू. मोतीबिंदू म्हणजे डोळ्यांच्या सामान्यतः पारदर्शक स्फटिक कणांचा (लेन्स) ढगसदृश्य पुंजका. मोतीबिंदू ही बहुतेकदा वृद्धत्वपकाळातील एक समस्या म्हणून याकडे पाहिले जाते. परंतु, त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. लक्षात ठेवा, 60 वर्षांनंतर नियमित मोतीबिंदू तपासणी चांगली दृष्टी आणि जीवनाची गुणवत्ता चांगली राखण्यात मदत करते. लवकर निदान वेळेवर व्यवस्थापन करण्यास, गुंतागुंत आणि अनावश्यक त्रास टाळण्यास अनुमती देते. मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया, जी सुरक्षित आणि अत्यंत प्रभावी आहे, बहुतेक प्रकरणांमध्ये स्पष्ट दृष्टी पुनर्संचयित करते. पण सुरुवातीच्या टप्प्यात निदान करणे गरजेचे आहे, जे फक्त नियमित डोळ्यांच्या तपासणीद्वारे शक्य आहे.

महत्वाच्या बातम्या

भारत



पुन्हा ट्रॅफिक लादून दंडित करण्याची तयारी सुरु! आता अमेरिकेनं भारताची थेट...

ट्रेडिंग न्यूज



Video: नवरा नवरी घेऊन जाणाऱ्या स्कॉर्पिओवर ओपन जीपमधून चक्क नोटांची...

भारत



अमेरिकेनं 'टॉमहॉक' मिसाईल डागत 7 ते 12 वयोगटातील 165 हून अधिक चिमुरड्या...

विश्व



जगाला धडकी भरवणाऱ्या अमेरिकेच्या अब्राहम लिंकन अपवस्त्रवाहू युद्धनौकेवर...

You May Like

Sponsored Links by Taboola

Get started today!

Interactive Bro... [Learn More](#)

तुमच्या मुलांच्या मोठ्या स्वप्नांसाठी तुमची संपत्ती...

Canara HSBC Life insurance

Bandra West: Best Public Speaking...

Planet Spark [Learn More](#)

Start Trading with IBKR

Interactive Bro... [Learn More](#)

व्हिडीओ



मुंबई येथील लीलावती रुग्णालयातील नेत्ररोगतज्ज्ञ डॉ. सुनील मोरेकर म्हणाले की, मोतीबिंदूच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात, अनेकांना दृष्टी कमी झाल्याचे लक्षात येत नाही आणि काही जण वाढत्या वयामुळे झाल्यामुळे किंवा प्रकाशामुळे दृष्टीत किरकोळ बदल होतात. तथापि, मोतीबिंदू जसजसा वाढत जातो तसतसे अंधुक दृष्टी, दिव्यांमधील चमक किंवा प्रभामंडल, फिकट रंग, प्रिस्क्रिप्शन चष्म्यांमध्ये वारंवार बदल आणि रात्री पाहण्यास त्रास होणे यांसारखी लक्षणे जाणवू शकतात. या लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्याने दृष्टी हळूहळू कमी होऊ शकते, ज्यामुळे वाचन, वाहन चालवणे आणि चेहरे ओळखणे यांसारख्या दैनंदिन क्रियांवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो. म्हणूनच वेळोवेळी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मोतीबिंदू तपासणी करावी. मोतीबिंदूच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात काही विशेष समस्या जाणवत नाहीत. सुरुवातीला हा धूसरपणा लेन्सच्या फक्त एका छोट्या भागावर परिणाम करतो. मात्र, हा धूसरपणा हळूहळू वाढत जातो आणि लेन्स मोठ्या प्रमाणावर प्रभावित होतात. ज्याचा दृष्टीवर परिणाम होतो.

आपल्या डोळ्यांत 'इमेज' तयार होण्यापूर्वी प्रकाश तीन स्तरांतून जातो. पहिला स्तर म्हणजे कॉर्निया, दुसरा स्तर म्हणजे कॉर्नियामागे असलेली लेन्स आणि तिसरा स्तर म्हणजे रेटिना. त्यानंतर रेटिनावर म्हणजे डोळ्यांतील पडद्यावर प्रकाशकिरण आदळली की, मेंदूकडे संकेत जाऊन आपल्याला 'इमेज' दिसू लागते. वयोमानानुसार किंवा अन्य काही कारणांनी दुसरा स्तर म्हणजे लेन्समधील फायबर पांढरट होऊ लागतात आणि प्रकाशाची किरण डोळ्यांच्या पडद्यापर्यंत पोहोचण्यास अडथळा निर्माण होतो. यामुळे रुग्णांना धुसर दिसू लागतं. जेव्हा दृष्टीमुळे दैनंदिन कामांमध्ये व्यत्यय येतो तेव्हा शस्त्रक्रिया हा सर्वोत्तम पर्याय ठरते. सध्या, मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया जलद, कमीत कमी आक्रमक आणि अत्यंत यशस्वी ठरते. म्हणून सुरुवातीपासूनच तुमच्या डोळ्यांची काळजी घ्या.

'अशी' घ्या डोळ्यांची काळजी

- डोळ्यांची काळजी घेणे आवश्यक आहे. म्हणून, तुम्ही चष्मा घातला नसला तरीही नियमित डोळ्यांची तपासणी करा.
- उन्हात बाहेर पडताना सनग्लासेस वापरा.
- मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचे योग्य व्यवस्थापन करा, कारण ते डोळ्यांच्या समस्यांना आमंत्रण देऊ शकतात.
- पालेभाज्या, व्हिटॅमिन सी आणि ओमेगा-3 ने समृद्ध असा संतुलित आहार घ्या.
- पुरेसे पाणी पिऊन हायड्रेटेड राहण्याचा प्रयत्न करा.
- अंधुक दृष्टी किंवा सूर्यप्रकाशाची असहिष्णुता यासारख्या लक्षणांबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

नियमित डोळ्यांच्या तपासणीला प्राधान्य देऊन, 60 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तींनी त्यांची दृष्टी सुरक्षित ठेऊ शकता आणि चांगल्या दर्जाचे जीवन जगू शकता, असे डॉ. बुखारी यांनी स्पष्ट केले.

हे ही वाचा :

गर्भवतीसाठी धूम्रपान किती घातक हे वाचूनही भीती वाटेल, निकोटीन आईच्या दुधात जाऊन...काय काळजी घ्यावी? तज्ञ सांगतात..

Check out below Health Tools-

[Calculate Your Body Mass Index \(BMI \)](#)

[Calculate The Age Through Age Calculator](#)

फोटो गॅलरी

आरोग्य



भाजी खाण्याचा कंटाळा येतो? 'या' 7 पदार्थांचं सेवन ठरेल फायदेशीर

वॉट्सअप चॅनल जॉईन करा

टेलिग्राम जॉईन करा

▲ abp LIVE ◆ PREMIUM

Savings continue

with

85% Discount

SUBSCRIBE NOW !

ट्रेडिंग पर्याय



समीर गायकवाड

BLOG : गॅसटंचाई आणि राजकारणाचा इतिहास, इंदिरा गांधींनीही केलाय स्फोटक परिस्थितीचा सामना

Opinion