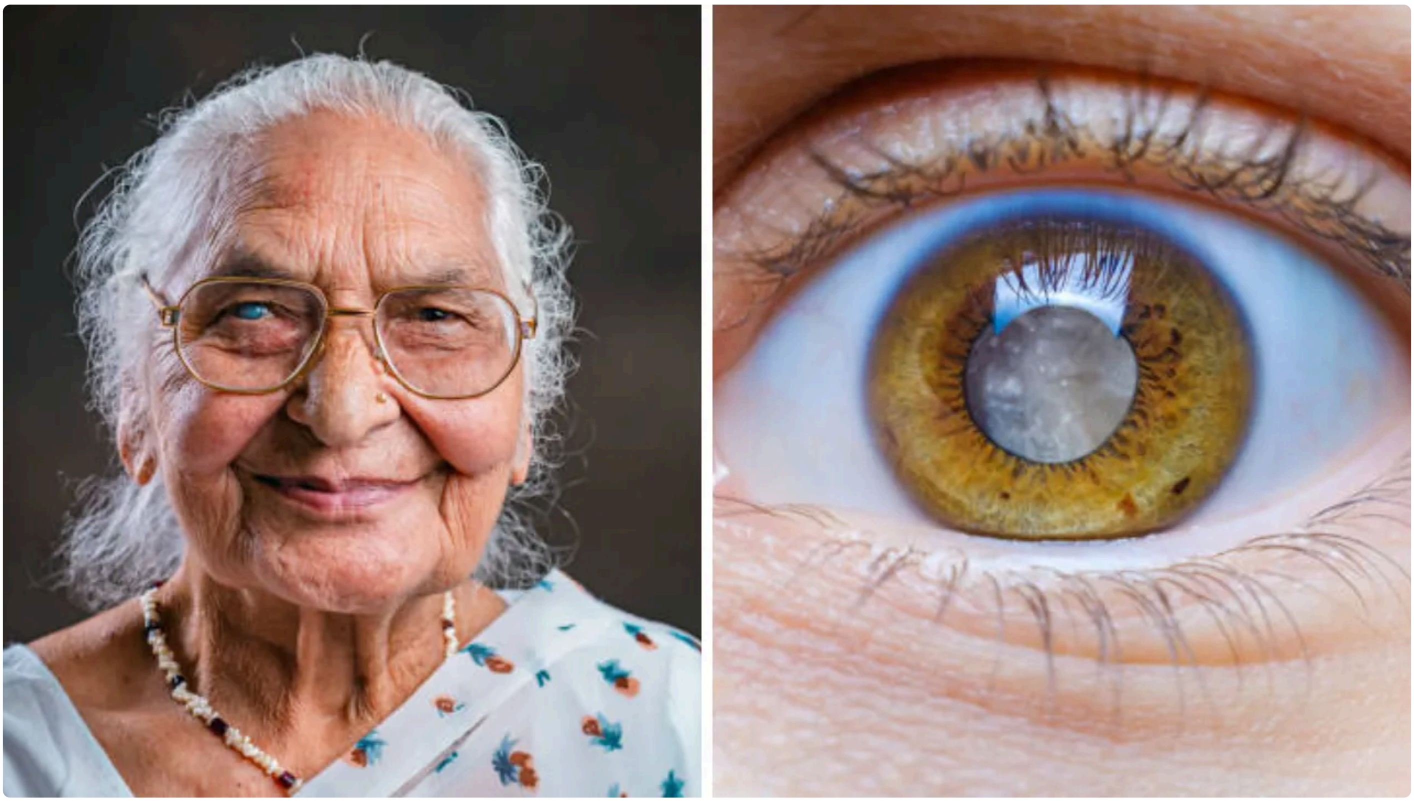
जाहिरात

Cataract Awareness Month: 60 वयानंतर घ्या डोळ्यांची विशेष काळजी, नियमित करा मोतीबिंदू तपासणी; तज्ज्ञांचा सल्ला

हल्ली सतत स्क्रिनटाईममुळे लहानपणीही चष्मा लागतो. मात्र वयाच्या ६० व्या वर्षानंतर डोळ्यांची विशेष काळजी घ्यायला पाहिजे असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिला आहे. म्हणजे नक्की काय करायचे याबाबत जाणून घेऊया

By दिपाली नाफडे

Updated On: Jun 05, 2025 | 12:34 PM



मोतीबिंदू असल्यास कशी घ्यावी काळजी (फोटो सौजन्य - iStock)

Follow Us:

वयोवृद्धांमध्ये दृष्टीसंबंधी समस्या सामान्य आहेत. वृद्ध लोकांमध्ये मोतीबिंदूचा 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 महत्त्वाच्या टिप्स देण्यात आल्या आहेत.

मुंबईतील अपोलो स्पेक्ट्रा रूग्णालयातील 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 डोळ्याच्या सामान्यतः पारदर्शक स्फटिक कणांचा (लेन्स) ढगसदृश्य पुंजका होय. मोतीबिंदू ही बहुतेकदा वृद्धत्वपकाळातील एक समस्या म्हणून याकडे पाहिले जाते, परंतु त्याक...

निदान लवकर व्हावे

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.

कोरोना काळात २ लाख २८ हजार मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया; म्युकरमायकोसीसच्या जनजागृतीबाबत आरोग्यमंत्र्यांचे आवाहन

तज्ज्ञांचे काय आहे मत

मुंबई येथील लीलावती रूग्णालयातील 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 यासारखी लक्षणे जाणवू शकतात.

या लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्याने दृष्टी हळूहळू कमी होऊ शकते, ज्यामुळे वाचन, वाहन चालवणे आणि चेहरे ओळखणे यासारख्या 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.

कॉर्निया म्हणजे काय?

आपल्या डोळ्यांत 'इमेज' तयार होण्यापूर्वी प्रकाश तीन स्तरांतून जातो. पहिला स्तर म्हणजे कॉर्निया, दुसरा स्तर म्हणजे कॉर्नियामागे असलेली लेन्स व तिसरा स्तर म्हणजे रेटिना. त्यानंतर रेटिनावर म्हणजे डोळ्यातील पडद्यावर प्रकाशकिरणं आदळली की, मेंदूकडे संकेत जाऊन आपल्याला 'इमेज' दिसू लागते.

वयोमानानुसार किंवा अन्य काही कारणांनी दुसरा स्तर म्हणजे लेन्सधील फायबर पांढरट होऊ लागतात आणि प्रकाशाची किरणं 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.

चष्मा घालत्यानंतरही स्पष्ट दिसत नाही? 'या' गंभीर आजारांमुळे वाढू शकतो मोतीबिंदूचा धोका, वेळीच घ्या काळजी

कशी घ्यावी डोळ्यांची काळजी

डोळ्यांची काळजी घेणे आवश्यक आहे. म्हणून, तुम्ही चष्मा घातला नसला तरीही नियमित डोळ्यांची तपासणी करा. उन्हात बाहेर पडताना सनग्लासेस वापरा आणि मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचे योग्य व्यवस्थापन करा, कारण ते डोळ्यांच्या समस्यांना आमंत्रण देऊ शकतात. पालेभाज्या, व्हिटॅमिन सी आणि ओमेगा-३ ने समृध्द 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, ६० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तींनी त्यांची दृष्टी सुरक्षित ठेऊ शकता आणि चांगल्या दर्जाचे जीवन जगू शकता, असे डॉ. बुखारी यांनी स्पष्ट केले.

Web Title: Cataract awareness month after the age of 60 take special care of your eyes get regular checkups expert advice

Get Latest **Marathi News**, **Maharashtra News** and **Marathi News from Politics**, **Election News**, **Sports News**, **Entertainment News**, **Business News** and **Religion News** only on Navarashtra.com

Published On: Jun 05, 2025 | 12:34 PM

Topics: eyes health eyesight Health Tips