

मुंबई

## वयाच्या साठीनंतर घ्या, डोळ्यांची विशेष काळजी



CD

Published on: 05 June 2025, 8:03 am IST




 सकाळ+ प्रीमियम मेंबर व्हा.  
 फक्त ₹२/- दिवस
 [सबस्क्राईब करा](#)

वयाच्या साठीनंतर घ्या,  
डोळ्यांची विशेष काळजी

मोतीबिंदू जागरूकता महिना; नियमित करा मोतीबिंदू तपासणी

सकाळ वृत्तसेवा

मुंबई, ता. ५ : वयोवृद्धांमध्ये दृष्टीसंबंधी समस्या सामान्य आहेत. वृद्धांमध्ये मोतीबिंदूचे प्रमाण अधिक असते आणि त्यामुळे दृष्टी लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकते. नियमित तपासणीमुळे या स्थितीचे वेळीच निदान करता येते आणि भविष्यातील गुंतागुंत टाळता येते. हीच गुंतागुंत टाळण्यासाठी जून हा महिना मोतीबिंदू जागरूकता म्हणून साजरा केला जातो.

वृद्धत्व काळातील एक समस्या म्हणून याकडे पाहिले जाते, परंतु त्याकडे दुर्लक्ष करू नये.

६० वर्षांनंतर नियमित मोतीबिंदू तपासणी चांगली दृष्टी आणि जीवनाची गुणवत्ता चांगली राखण्यात मदत करते. लवकर निदान वेळेवर व्यवस्थापन करण्यास, गुंतागुंत आणि अनावश्यक त्रास टाळण्यास मदत होते. मुंबईचे नेत्ररोगतज्ज्ञ डॉ. सुनील मोरेकर म्हणाले की, मोतीबिंदूच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात, अनेकांना दृष्टी कमी झाल्याचे लक्षात येत नाही आणि वाढत्या वयामुळे किंवा प्रकाशामुळे दृष्टीत किरकोळ बदल होतात. दरम्यान, 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.

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 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.

नेत्रचिकित्सा विभागाच्या विभागप्रमुख डॉ. नयना पोतदार यांनी सांगितले की, योग्यवेळी मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेनंतर संपूर्ण नजर परत येते. ही शस्त्रक्रिया करून घेणे खूप अवघड नसून अद्ययावत तंत्रज्ञानामुळे खूप लवकर आपण दैनंदिन कामे करू शकतो.

कशी घ्याल काळजी?

उन्हात बाहेर पडताना सनग्लासेस वापरा, मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचे योग्य व्यवस्थापन करा, पालेभाज्या, व्हिटॅमिन सी आणि ओमेगा-३ ने समृद्ध असा संतुलित आहार घ्या, पुरेसे पाणी पिऊन हायड्रेटेड राहण्याचा प्रयत्न करा, अंधुक दृष्टी किंवा सूर्यप्रकाशाची असहिष्णुता यासारख्या लक्षणांबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. ६० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्ती त्यांची दृष्टी सुरक्षित ठेवू शकतात.

सकाळ+ चे सदस्य व्हा

ब्रेक घ्या, डोकं चालवा, कोडे सोडवा!

शॉपिंगसाठी 'सकाळ प्राईम डील्स'च्या भन्नाट ऑफर्स पाहण्यासाठी [क्लिक करा](#).

Read latest [Marathi news](#), Watch Live Streaming on Esakal and [Maharashtra News](#). Breaking news from India, Pune, Mumbai. Get the Politics, Entertainment, Sports, Lifestyle, Jobs, and Education updates, मराठी ताज्या बातम्या, मराठी ब्रेकिंग न्यूज, मराठी ताज्या घडामोडी. And Live taja batmya on Esakal Mobile App. Download the Esakal Marathi news Channel app for [Android](#) and [IOS](#).

[Sign in](#)

Newest ▾

[Share](#)



Share your thoughts...

POST

This site is protected by reCAPTCHA and the Google [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.