

அதிக நேரம் கணிப்பொறிக்கு முன்னால் கண் விழித்திருப்பவர்களை பல விதமான நோய்கள் பிடிக்கின்றன. அதில் முக்கியமான ஒன்று கண் உலர்தல். இமக்கைக் கட்டிச் செய்யாமல் கணினியே கதியெனக் கிடக்கவும் மக்களை, இந்த நோயை விரும்பி அழைப்பவர்கள் பட்டியலில், சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கணிப்பொறிக்கு முன்னால் அமர்ந்து நீண்ட நேரம் வலை செய்பவர்களின் கண்கள் அதிக அழுத்தத்தைச் சந்திக்கின்றன. இத்தகைய சமூகத்தில் வலை செய்யும் கண்களுக்கு பிரை ஐ சிண்ட்ரோம் எனப்படும் கண் உலர்தல் நோய் விரைவிலேயே வந்து விடுகிறது. அதன் விளைவுகளாக கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு, வலி போன்ற இணைப்புகள் கட்டவே வந்து விடும். என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

கண்ணில் இருக்கும் ஈரப்பதம் குறைந்து போவது தான் பிரை ஐ சிண்ட்ரோம் அல்லது கண் உலர்தல் நோயின் ஒரு வரி விளக்கம். இது எளிதான நோய் எனக் கருதி விட்டு விட்டால் இரும்பை துரம்பு அரித்துத் தீர்ப்பது போல இந்த நோய் நிரந்தரமாகவே கண் பார்வையைப் பறித்துக் கொள்ளும் அபாயம் உண்டு.

கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு, கண் வலி, கண் சிவத்தல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்களுக்கு இந்த நோய் இருக்கும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். எச்சரிக்கையாய் இருத்தல் பெரும் இன்னலதைத் தீர்க்கும்.

பெருநகரங்களில் வாழும் மக்கள் தான் இந்த கண் உலர்தல் நோயினால் அதிகம் பாதிப்படவைதாக மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். காரணம் அவர்கள் தான் அபிவிருத்தி கணினியே கதியெனக் கிடக்கிறார்கள்.

கணினியில் குளிர்விக்கப்பட்ட அறையில் இருக்கும் போது குளிர்த்துப் பட்டும் இடத்தில் நேரம் இருப்பது கட்ட கண் உலர்தலுக்குக் காரணமாகி விடும். கண் உலர்தலிலிருந்து தப்பிக்கவும் சூலப் வழிகள் கண்ணை அபிவிருத்தி இமத்தைத் துக் கொண்டே இருப்பதும், தொடர்ந்து கணினியைப் பார்க்காமல் இருப்பதும் தான்.

கணினி பயன்படுத்தும் போது அபிவிருத்தி கண்ணை இமத்தைத் துக் கொண்டே இருப்பது கண்ணின் ஈரப்பதத்தைப் பாதுகாக்கும். குளிர்த்து கண்ணாடிகளை அணிந்து பயணம் செய்வதும் கண்ணைப் பாதுகாக்கும்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=8611>