



# க்ளகோமாவுடன் வாழ்வத

க்ளகோமா இருப்பது ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், பார்வையிழப்பு பயமின்றி, நல்ல தரமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். க்ளகோமா ஒரு தனி நபரின் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கலாம், அதனால் வாழ்க்கை முறையில் சிறு சிறு மாற்றங்களை கடைபிடித்தால் பயனடைய முடியும்.

# க்ளகோமாவுக்கு மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவர் ஆலோசனை.

# 01



மருத்துவர் ஆலோசனை  
மற்றும் கண் சொட்டு மருந்து  
விடுவதை  
தவறாமல் செய்யவும்.

கண் சொட்டு மருந்துகளை  
நினைவுபடுத்த அலாரம்  
வைக்கலாம்.



நீங்கள் ஒன்றுக்கு  
மேற்பட்ட மருந்துகளை  
பயன்படுத்துபவராக  
இருந்தால், உங்கள்  
மருத்துவர்  
அறிவுறுத்தியபடி  
பயன்படுத்தவும்.



நீங்கள் காண்டாக்ட் லென்ஸ்  
பயன்படுத்துபவராக  
இருந்தால், சொட்டுமருந்து  
எடுத்துக் கொண்டபிறகு 15  
முதல் 20 நிமிடம் கழித்து  
அவற்றை அணியவும்.



# வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

# 02

## அ. உடற்பயிற்சி



மிதமான ஏரோபிக் பயிற்சிகள், நடைபயிற்சி, கண் அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

தலை குனிந்து, முகம் குனிந்து செய்ய வேண்டிய சில யோகாசனங்கள் கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம் இவை கண்டிப்பாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



நீங்கள் க்ளகோமா அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், நீச்சல், காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் இவை தொற்றுநோய்க்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது. இவை பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

மனந்தெளிநிலை (Mindfulness) தியானம் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது மற்றும் கண் உள் அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் நன்மை அளிக்கலாம்.



## ஆ, தூக்கம்.



தூக்கமின்மை கண் உள் அழுத்தத்தில் ஏற்ற இறக்கங்களை ஏற்படுத்தும். குப்புறப்படுத்து தூங்குவது, கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை, அதீத குறட்டை இருந்தாலோ, தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் (Sleep apnoea) நோய் உண்டென்றலோ, உங்கள் கண் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். அதற்கு சிகிச்சை அளித்தால், க்ளகோமாவின் தீவிரம் குறையலாம்.

## இ. உணவுப்பழக்கம்



பச்சை இலை காய்கறிகள், வண்ண பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் (antioxidants) நிறைந்திருப்பதால் அவை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்..

அதிக அளவில், ஒரு நாளுக்கு 3-4 கப் காபி அல்லது தேநீர் குடிப்பது கண் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்.



குறுகிய கால இடைவெளியில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பது (5-15 நிமிடங்களில் 1 லிட்டர்), திடீர் கண் உள் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.



**ஈ. ஸ்மார்ட்போன்களில் அதிக நேரம் வேலை செய்வது.**



குறைந்த வெளிச்சத்தில் ஸ்மார்ட்போன்களில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது, தற்காலிகமாக கண் உள் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்.

**உ. புகைபிடித்தல்**



புகைபிடித்தல் க்ளகோமாவுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பதுடன் கண்புரை (Cataract) மற்றும் விழித்திரை சிதைவு (Macular degeneration) போன்ற பிற கண் நோய்களுக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.



இரவில் இரத்த அழுத்தம் குறைவது, க்ளகோமா தீவிரமடைய காரணமாக இருக்கலாம். எனவே உங்கள் பொது மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து, இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகளை இரவு நேரங்களில் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.

## க்ளகோமா உள்ளவர்கள் வாகனங்களை ஓட்டுவது சரியா?



காட்சிப்புலம்/பார்வைக்களம் (பக்கப்பார்வை) குறைபாடுகள் உள்ள க்ளகோமா நோயாளிகளுக்கு சாலை விபத்துகள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். எனவே இவர்கள் குறிப்பாக இரவில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த சிக்கலைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

## க்ளகோமா உள்ளவர்களுக்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?



ஒருவருக்கு க்ளகோமா இருப்பது தெரியும் நிலையில் அல்லது படிப்படியாக பார்வை குறையும் நிலையில், மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். அத்தகைய சூழ்நிலையில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவு முக்கியமானது. சொட்டு மருந்துகளை செலுத்துதல், மருந்தைப் பற்றி நினைவூட்டுதல் மற்றும் மருத்துவரை சந்திக்கச் செல்வதில் குடும்பத்தினரும் உதவலாம். குடும்பத்தில் அனைத்து உறுப்பினர்களும் க்ளகோமா பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

## பார்வை குறைவு உபகரணங்களை வைத்து எவ்வாறு சமாளிப்பது?



உருப்பெருக்கிக் கண்ணாடிகள், சிசிடிவி, ஆடியோ மேம்படுத்தும் சாதனங்கள், கணினித் திரைகளில் பெரிய எழுத்துகளின் பயன்பாடு போன்ற பல்வேறு மேம்பாட்டுக் கருவிகள், பார்வை குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

குறை பார்வை மேம்பாட்டு கிளினிக்கில் (Low vision aid clinic) உள்ள ஒரு தகுதி வாய்ந்த ஆப்டோமெட்ரிஸ்ட் உங்களுக்கு எந்த கருவிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்ப பயிற்சி அளிக்க முடியும். ஹெட் ஸ்கேனிங் நுட்பங்கள் மூலம், தினசரி உபயோகப் பொருட்களில் உயர் காண்ட்ராஸ்ட் லேபிள்களைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் க்ளகோமா நோயாளிகள் பயன்படுத்தும் அறைகளில் நல்ல வெளிச்சம் ஆகியவை முக்கியம்.



Scan this QR code to read more about glaucoma in your preferred language

Disclaimer:

The information presented on this website is for general information and educational purposes only. The information provided is the property of Sankara Nethralaya, a unit of Medical Research Foundation ("SN"), Mylan Pharmaceuticals Private Limited, a Viatrix Company, and respective other third parties. While every effort had been made to ensure that the information contained herein is accurate and up-to-date, Viatrix doesn't not make any representation or assume any responsibility for the accuracy of any information disseminated through the content detailed herein and shall not be held liable for any error, omission and consequences – legal or otherwise, arising out of the use of any information provided herein and expressly disclaims any liabilities arising therefrom. Viatrix has no control over the contents of any linked website and is not responsible for the websites or their content or availability. All copyrights, trademarks, and intellectual property rights pertaining to this website's content, design, and materials are expressly reserved. Nothing on this website should be construed as the giving of advice or the making of any recommendation and this website should not be relied upon as the basis for any decision or action. Please consult a duly qualified healthcare professional for any specific problem or matter which is covered by any information on this website, before taking any action.

