VIATRIS

# గ్లాకోమాతో జీవించడం

గ్లాకోమా ఉన్నవారు వారి గ్లాకోమాను ముందుగానే గుర్తించి, సరైన చికిత్స చేయించుకుంటే అంధత్వానికి భయపడకుండా మంచి జీవన నాణ్యతతో జీవించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి రోజువారీ కార్యకలాపాలను గ్లాకోమా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు జీవనశైలిలో చిన్నపాటి మార్పులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

## గ్లాకోమా మందులు 02 మరియు వైద్యుడి సలహా

**01**

మీరు రెగ్యులర్ మీ కంటి చుక్కలు వేసుకోవాలి మరియు కంటి వైద్యుడిని ఎదసందర్శించాలి.

మీ చుక్కలను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడానికి ప్రతిరోజూ అలారం రిమైండర్ సెట్ చేయండి.

మీరు అనేక మందులను వాడుతుంటే, మీ డాక్టర్ సూచించిన సమయాలను పాటించండి

మీరు కాంటాక్ట్ లెన్సులను ఉపయోగిస్తుంటే, కంటి చుక్కలు ఎసుకున్న తర్వాత కనీసం 15–20 నిమిషాల అనంతరం వాటిని ధరించండి.

# Lifestyle changes: 02

## A. వ్యాయామం

మితంగా ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, నడక, కంటిపై ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

తలను కిందకు దించడం, ముఖాన్ని కిందకు దించే కొన్ని యోగా భంగిమలు కంటిపై ఒత్తిడిని ఎంచుతాయి, అటువంటి వాటిని పరిహరించాలి.

మీరు గ్లాకోమా శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటే ఈదడం, కాంటాక్ట్ లెన్సులను నివారించండి, ఎందుకంటే ఇవి అంటువ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి కాబట్టి, వాటి గురించి మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

నిశితమైన ధ్యానం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని తేలింది మరియు కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

## B. నిద్ర

సక్రమంగా నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి ఒత్తిడి హెచ్చుతగ్గులకు కారణం అవుతుంది. ముఖాన్ని కిందకు దించిన భంగిమలో పాడుకోవడం వల్ల కంటి పీడనం పెరుగుతుంది. మీకు నిద్రకు భంగం కలిగితే లేదా అధికంగా గురక పెడుతుంటే లేదా ఇటీవల నిద్ర లేమి ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ అయితే, మీ కంటి నిపుణుడికి తెలియజేయండి. నిద్ర లేమి చికిత్స గ్లాకోమాను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

## C. ఆహారం

ఆకుకూరలు, రంగు పండ్లు మరియు కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

అధికంగా కెఫిన్ తీసుకోవడం, రోజుకు 3–4 కప్పుల కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కంటిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

తక్కువ సమయంలో అధికంగా నీరు తాగటం (5–15 నిమిషాల్లో 1 లీటర్), ఆకస్మికంగా కంటి పీడనం పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.

## D. స్మార్ట్ ఫోన్‌లపై దీర్ఘకాలిక పని

తక్కువ వెలుతురులో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లపై ఎక్కువసేపు పనిచేయడం కూడా తాత్కాలికంగా కంటి ఒత్తిడి పెరగడానికి కారణం కావచ్చు.

## E. ధూమపానం

ధూమపానం–కంటిశుక్లం మరియు మాక్యులర్ క్షీణత వంటి ఇతర వ్యాధులతో పాటు గ్లాకోమా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

# రక్తపోటు 03

రాత్రిపూట రక్తపోటు తగ్గడం గ్లాకోమా తీవ్రతరం కావడానికి కారణం కావచ్చు. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి యాంటీహైపర్‌సెన్సిటివ్ ఔషధాలు రాత్రి మోతాదును నివారించడానికి ప్రయత్నించండి.

## గ్లాకోమాతో వాహనాలు నడపడం సరైందేనా?

విజువల్ ఫీల్డ్ లోపాలు ఉన్న గ్లాకోమా రోగులు రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఒక మాదిరి నుంచి తీవ్రమైన గ్లాకోమా ఉన్న రోగులు మరి ముఖ్యంగా రాత్రిపూట డ్రైవింగ్‌ని పరిహరించాలి. ఈ సమస్యను మీ వైద్యుడితో చర్చించండి.

## కుటుంబ సభ్యులు ఎలా సహాయం చేయవచ్చు?

గ్లాకోమా నిర్ధారణ లేదా తీవ్రతరం అవుతున్న గ్లాకోమా కారణంగా అంధత్వం పురోగమించడం రోగికి తీవ్రమైన భావోద్వేగ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కుటుంబ సభ్యుల నైతిక మద్దతు చాలా ముఖ్యం. చుక్కలు వేయడం, మందుల గురించి గుర్తు చేయడం మరియు వైద్యుడిని ఫాలోప్ చేయడానికి కుటుంబం కూడా సహాయపడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులందరూ తప్పనిసరిగా గ్లాకోమా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

## తక్కువ దృష్టిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

ఆవర్ధన అద్దాలు, అఅఘుఛ, ఆడియోని మెరుగుపరిచే పరికరాలు, కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లపై పెద్ద ఫాంట్‌లను ఉపయోగించడం వంటి వివిధ తక్కువ దృష్టి సాధనాలు దృష్టి లోపానికి సహాయపడతాయి. లో విజన్ ఎయిడ్స్ క్లినిక్‌లో ఉండే అర్హత కలిగిన ఆప్టోమెట్రిస్ట్ మీకు ఏది

ఉపయోగకరంగా ఉంటుందో అంచనా వేయవచ్చు మరియు తదనుగుణంగా శిక్షణను అందించవచ్చు. హెడ్ స్కానింగ్ టెక్నిక్స్, రోజువారీ ఉపయోగించే వస్తువులపై హై కాంట్రాస్ట్ లేబుల్స్ వాడకం మరియు గదుల్లో మంచి వెలుతురు ముఖ్యమైనవి ఉంటాయి.

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 Viatris 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, Viatris 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. Viatris 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.


NON-2024-1571_IN

VIATRIS