PROF. Dr.N.S.SUNDARAM'S Article in Tamil magazine Rani (Issue dated 27-7-2014)

கண் காக்க 5 வழிகள்

மனித உடலில் தலையே பிரதானமாக இருந்தாலும், மற்ற உறுப்புகளும் முக்கியமானவை. அதிலும் குறிப்பாக இதயத்தைப் போலவே கண்களையும் மிகவும் கவனமாக பராமரித்து பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்கான 5 வழிகளை அனுபவமிக்க கண் மருத்துவர் என்.எஸ்.சுந்தரம் விளக்குகிறார்.

இவரது சொந்த ஊர் திருச்செந்தூர் அருகே உள்ள குலசேகரபட்டணம். சென்னையில் மருத்துவ உயர் படிப்பு (எம்.எஸ்.) முடித்து, எழும்பூர் கண் மருத்துவமனையில் கண்காணிப்பாளராகவும், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகவும் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற அவர், 30 ஆயிரம் பேருக்கு கண் புரை ('கேட்ராக்ட்') அறுவைச் சிகிச்சை செய்துள்ளார். 86 வயதிலும் சுறுசுறுப்பு குறையாத அவரின் அனுபவம் வாய்ந்த அறிவுரைகள் இதோ:

★ அழகிய உலகை காண ஆதாரமான கண்களை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. பலரும் கண்ணின் குறைபாடுகளை கவனிக்காமல் விடுவதால், பின்னாளில் அதிக பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். குழந்தைகளின் கண் பார்வையை 3 முதல் 5 வயதுக்குள் கண்டிப்பாக பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். தங்களுக்கு பார்வை நன்றாக இருப்பதால், பிள்ளைகளுக்கும் கண் சரியாக இருக்கும் என்று பெற்றோர் கருதக்கூடாது.

இரு கண்களிலும் குறைபாடு இல்லாமல் இருக்க வேண்டியது அவசியம். சில பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கண்ணுக்கும், மறுகண்ணுக்கும் பார்வையில் அதிக வித்தியாசம் இருக்கலாம். இதற்கு 'லேசி ஐ' என்று பெயர். இந்தக் குறைபாட்டை 5 வயதுக்குள் சரிப்படுத்தாவிட்டால்... நாளடைவில் முழுப் பார்வையையும் பறிகொடுக்க வேண்டியது வரும். தகுந்த மருத்துவரைப் பார்த்தால், கண்ணாடி அணியவோ... ஒட்டுக் கண்ணாடி ('கான்டாக்ட் லென்ஸ்') பயன்படுத்தவோ... போதிய பயிற்சியால் சரிப்படுத்தவோ வழி செய்வார்.

★ சில பிள்ளைகளுக்கு 'நிறப்பார்வை' ('கலர் விஷன்') இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆகவே, 8-ம் வகுப்பு படிக்கப்போவதற்குள் அவர்களுக்கு 'நிறப்பார்வை' இருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். காரணம், அநேக வேலைகளுக்கு 'நிறப்பார்வை' அவசியம். கண்களில் நன்றாக இருந்த பார்வையானது... ஒரு கண்ணில்கூட மாறுபடலாம். அதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

★ நமது இரு கண்களிலும் பார்வை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை அடிக்கடி சுயமாக பரிசோதிப்பது அவசியம். இதற்கு மருத்துவரிடம் போக வேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு கண்ணை மூடிக்கொண்டு, மறு கண்ணால் பார்த்தால் உங்கள் கண்ணில் குறைபாடு இருந்தால் தெரிந்துவிடும். அப்போது தகுந்த மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

★இரண்டு ஆண்டுகளுக்குஒருமுறைமருத்துவரிடம் கண் பரிசோதனை செய்வது பாதுகாப்பானது. 38 முதல் 40 வயதை அடையும்போது கண்களை மட்டுமல்ல... முழுமையான உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். மூளையைக்கூட 'ஸ்கேன்' எடுத்துப் பார்ப்பது நல்லது. ஏனெனில், சிலருக்கு

Continued on page 2...

PROF. Dr.N.S.SUNDARAM'S Article in Tamil magazine Rani (Issue dated 27-7-2014)

தொடர்ந்து தலை வலிக்கும். அது, மூளையில் இருக்கிற கட்டியால் ஏற்படுகிற தொல்லையாக இருக்கலாம்.

★ 50 வயதுக்கு மேல் கண்களில் பார்வை குறைபாடு, கண் புரை, கண்ணின் நீர் அழுத்தம் அதிகரித்தல் ('கிளக்கோமா'), ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு பார்வை குறைபாடு ஏற்படலாம். கண் புரை மற்றும் 'கிளக்கோமா'வால் கண் வலி, தலை வலி, கண்களில் சிவப்புத் தன்மை உண்டாகாமலும் இருக்கலாம். அதனால் கண்களை கவனிக்காமல் இருந்துவிடாதீர்கள்.

ஏனென்றால், இதில் 'கிளக்கோமா' ஆபத்தானது. கண் புரை என்று அதை விட்டுவிட்டால்... நிரந்தரமாக பார்வையை இழக்க நேரிடும். ஆகையால், உரிய மருத்துவரை நாடி தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது கண் புரையா... 'கிளக்கோமா'வா என்பதை பாருங்கள்.

60 முதல் 70 வயதுக்குள் தூரப் பார்வை நன்றாக இருந்தாலும், எழுத்துக்களை படிப்பதற்கு மற்றும் மிகவும் நுணுக்கமான வேலைகளை செய்வதற்கு கண்ணாடி அணிந்திருந்தாலும் வயது மூப்பு காரணமாக 'ஒளித்திரை'யில் ('ரெட்டினா') ஏற்படும் மாற்றத்தால் (ஏ.ஆர்.எம்.டி.) அந்தப் பணிகளை செய்வதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

'ரெட்டினா'வில் உள்ள ஒரு பகுதியான 'மேக்குலா' என்ற இடத்தில் ஒளிக்கதிர்கள் விழும். வயதாகி இந்தப் பகுதி பழுதடைந்தால் படிப்பதற்கோ, தூரமாக பார்க்கும்போது இருட்டாக தெரிந்தாலோ உடனடியாக கண் மருத்துவரிடம் காட்டி தகுந்த சிகிச்சை பெறுங்கள்" என்கிறார் டாக்டர் என்.எஸ்.சுந்தரம்.

மூத்த மருத்துவரான இவர் எழுதியுள்ள 'கண் ஒளி– வெகுதூரம் பாய்கிறது' என்ற நூல், பலரின் பாராட்டைப் பெற்றது. நமக்கு... வீட்டுக்குள் ஒரு கண் மருத்துவர் போல் அது வழிகாட்டுகிறது; அரிய யோசனைகள் சொல்கிறது.

– சுப்ரா

முக்கண் முருகன்

திருநனிப்பள்ளி மற்றும் திருக்குறுங்குடி ஆலயங்களில் முருகன் மூன்று கண்களுடனும், எட்டு கைகளுடனும் காட்சி தருகிறார்.