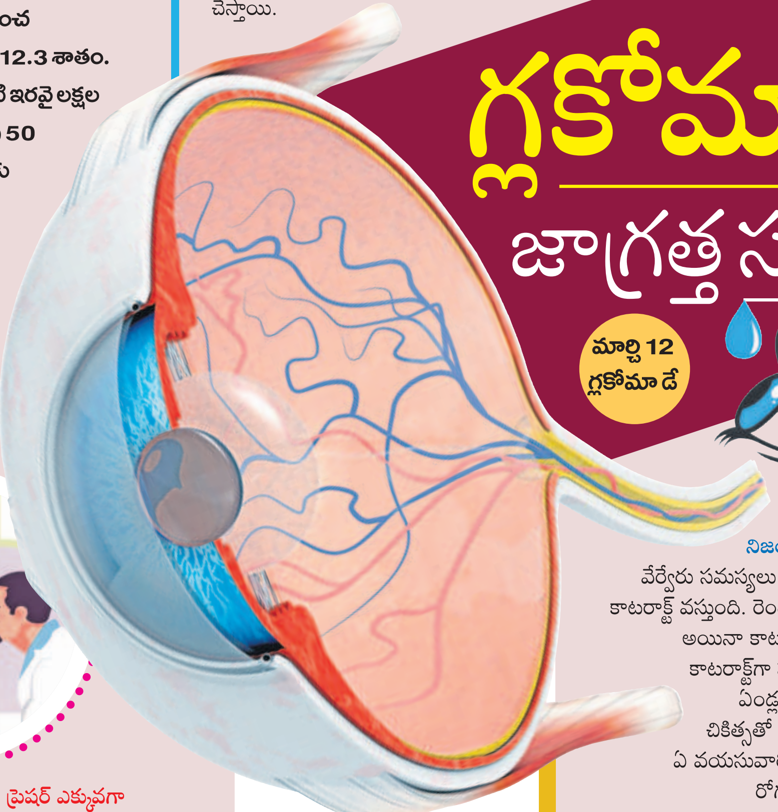
ఇన్ఫోగ్రాఫిక్

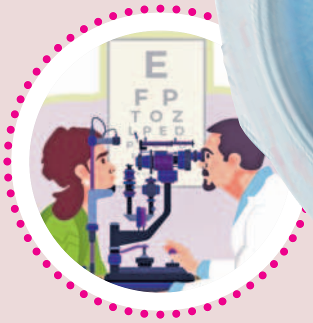
Glaucoma

గ్లకోమా.. జాగ్రత్త సుమా!

మార్చి 12 గ్లకోమా డే

ఇంట్రా ఆక్యులర్ ప్రెషర్ (ఐఓపీ) ఎక్కువ కావడం వల్ల కంటి నరాలు దెబ్బతినడంతో ఏర్పడే రుగ్మతే.. గ్లకోమా. కంటి నుంచి మెదడుకు దృష్టి సంకేతాలను తీసుకెళ్లే బాధ్యత కంటి నరాలదే. కాబట్టి గ్లకోమాను తొలిదశలోనే గుర్తించకపోతే చూపు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. విశ్వవ్యాప్తంగా 8 కోట్ల మంది గ్లకోమా బాధితులు ఉన్నారు. ప్రపంచ అంధత్వంలో దీని వాటా 12.3 శాతం. భారత్‌లో ఈ సంఖ్య కోటి ఇరవై లక్షల పైమాటే. వీరిలో దాదాపు 50 శాతం మంది బాధితులకు తమకు సమస్య ఉన్నట్టు తెలియదు. ఇక గ్లకోమా చుట్టూ సమాజంలో ఎన్నో అపోహలు ఉన్నాయి. వాస్తవాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.





అపోహ: కుటుంబ చరిత్ర వల్లే గ్లకోమా వస్తుంది.
నిజం: గ్లకోమా జన్యుపరమైన కారణాల వల్లే రాదు. కుటుంబ చరిత్ర గ్లకోమా ముప్పును పెంచినా.. ఇతర కారణాలూ ఉంటాయి. దీర్ఘకాలం ఆస్తమా స్టెరాయిడ్లు వాడటం, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మందులు వేసుకోవడం, ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు, చర్మ పరిస్థితులు, కంటి గాయాలు లాంటివి గ్లకోమాకు దోహదం చేస్తాయి.

అపోహ: మందులు పనిచేయకపోతే ప్రత్యామ్నాయాల్లేవు.
నిజం: గ్లకోమా లక్షణాలు కనిపించగానే భయపడిపోకూడదు. మందుల వల్ల తగ్గకపోతే సర్జరీ, లేజర్ పద్ధతులు ఉండనే ఉన్నాయి. నిపుణుడైన కంటి వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అంధత్వం బారినపడకుండా కాపాడుకోవాలి.

అపోహ: కాటరాక్ట్‌ను పట్టించుకోకపోతే వస్తుంది.
నిజం: కాటరాక్ట్, గ్లకోమా రెండూ వేర్వేరు సమస్యలు. కంటి కటకం మీద పొరవల్ల కాటరాక్ట్ వస్తుంది. రెండిటి ముప్పు కారకాలు ఒకటే అయినా కాటరాక్ట్- గ్లకోమాగా, గ్లకోమా- కాటరాక్ట్‌గా పరిణమించవు. కాటరాక్ట్ 40 ఏండ్ల తర్వాత తలెత్తుతుంది. దీన్ని చికిత్సతో సరిచేయవచ్చు. అదే గ్లకోమా ఏ వయసువారికైనా రావచ్చు. డయాబెటిస్ రోగులకు ముప్పు మరీ ఎక్కువ.

అపోహ: ఇంట్రా ఆక్యులర్ ప్రెషర్ ఎక్కువగా ఉంటేనే గ్లకోమా వస్తుంది.
నిజం: ఒక్క ఇంట్రా ఆక్యులర్ ప్రెషర్ (ఐఓపీ) వల్ల మాత్రమే కాదు.. ఇతర సమస్యల వల్ల కంటి నరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు కూడా గ్లకోమా వస్తుంది. ఆక్వియస్ హ్యూమర్ కారణంగా కండ్లలో ద్రవాల విడుదల తగ్గడంతో కంటి నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి, నరం దెబ్బతింటుంది.

అపోహ: మంచి కంటిచూపు ఉన్నవాళ్లకు గ్లకోమా రాదు.
నిజం: కంటిచూపు బాగా ఉన్నవాళ్లు సహా ఎవరికైనా గ్లకోమా రావొచ్చు. మంచి కంటిచూపు ఉన్నవాళ్లు గ్లకోమా లక్షణాలు ఓ మోస్తరు దశ నుంచి అడ్వాన్స్‌డ్ స్థాయికి చేరేవరకు గుర్తించకపోవచ్చు.. అంతే!

అపోహ: ఆహారంలో మార్పులతో గ్లకోమా నివారణ సాధ్యం.
నిజం: కేవలం ఆహారంలో మార్పులతోనే గ్లకోమాను నివారించలేం. సమతుల ఆహారంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. అయినా ఇవేవీ చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయాలు కాదు.

అపోహ: గ్లకోమా పెద్దల్లోనే వస్తుంది.
నిజం: గ్లకోమా 20 నుంచి 50 ఏండ్ల వారికి వస్తుంది. అయితే, కంటి సమస్యల కారణంగా శిశువుల్లోనూ కనిపిస్తుంది. కాబట్టి గ్లకోమా వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరికీ వస్తుంది. కాకపోతే ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లకోమా మాత్రం చాలావరకు పెద్దల్లోనే తలెత్తుతుంది. కొంతమంది శిశువుల్లో పుట్టుకతోనే గ్లకోమా ఉంటే, ఇంకొంతమంది పిల్లల్లోనేమో కంటి వ్యాధుల కారణంగా సెకండరీ గ్లకోమా వస్తుంది. వయో భేదాలను బట్టి గ్లకోమాలో వివిధ రకాలు ఉంటాయి.

అపోహ: డిజిటల్ తెరలు గ్లకోమా ముప్పు పెంచుతాయి.
నిజం: దీనికి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు లేవు. కాకపోతే మయోపియా-హ్రస్వదృష్టి ఉన్నవాళ్లు ఎక్కువసేపు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోతే మాత్రం గ్లకోమా ముప్పు ఎక్కువే.

నిర్లక్ష్యం వద్దు

గ్లకోమా పట్ల అపోహలు తొలగించుకుని నిజాలు తెలుసుకోవాలి. కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. తొలిదశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. తరచూ కంటి పరీక్షలు తప్పనిసరి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా గ్లకోమా ఉంటే.. తర్వాతి తరం వాళ్లు తరచుగా పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.