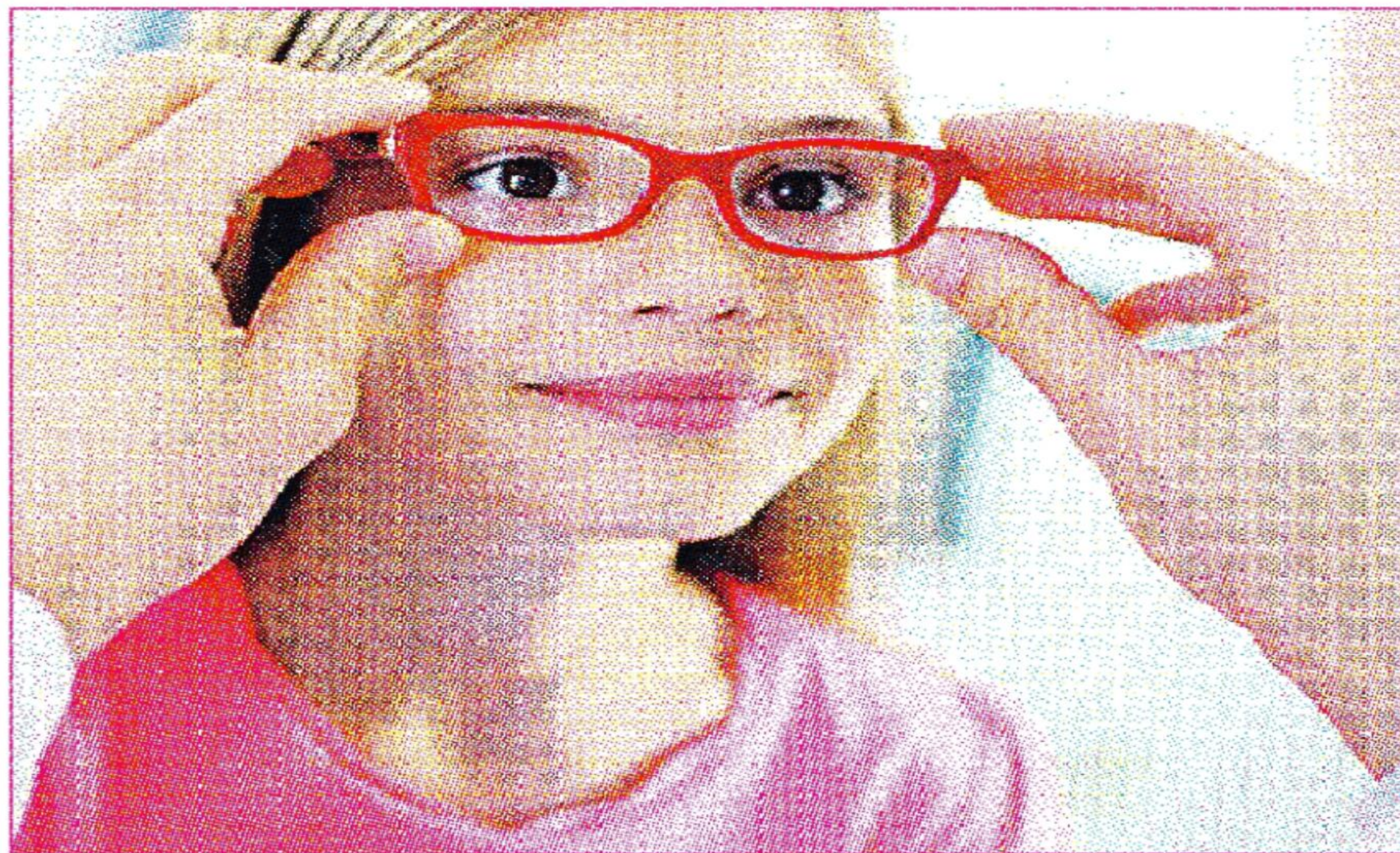


කුඩා දරුවන්ට අක්ෂි ආබාධ ඇතිවන්නේ ඇයි?



පසුගිය වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක සිටම පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු මුළුමනින්ම පාහේ සිදු වූයේ මාර්ගගත ක්‍රමවේදය හරහාය. පාසල් දරු දැරියෝ බොහෝමයක්ම මේ සඳහා යොමුවූහ. මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ හෝ අධ්‍යාපන වරම් යළි ලැබීම ගැන සැකිමකට පත් වීමට සිදු වුවද කුඩා දරුවාගේ සිටම දිගු වේලාවක් පරිගණක තිරය, ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතන තිරය දෙස බලා සිටීමේ අතිවූ ප්‍රතිඵලද මේ වනවිට වාර්තා වෙමින් පවතී.

ඔන්ලයින් අතිවූ පලවිපාක

හිසේ කැක්කුම , ඇස් වටා ප්‍රදේශය රිදීම, ඇස්වල කැක්කුම් ගතිය මීට උදහරණ වේ. විවිධ පැති දෙස නොබලා එකම දිශාවක ඇති දෙයක් දෙස දිගු වේලාවක් බලා සිටීමෙන් ඇස් වෙනසට පත්වීම මීට හේතුවයි. ඇසේ මාංශ පේශි සංකෝචනය වීම නිසා ඇස රිදීමට පටන් ගැනේ. කඳුළු ගලා වීම, බෙල්ල රිදීම, වමනය ගතිය, අධික නොරිස්සුම් වැනි තත්ත්වද ඇති කරවයි. මෙය 'Computer vision syndrome' නමින් හැඳින්වේ.

විනාඩි 20ට වඩා බලා සිටින්න එපා

විනාඩි 20 ට වඩා ඩිජිටල් තිරයක් දෙස එක වල්ලේ බලා සිටීමෙන් ඇස් පිල්ලම් නොගසා බොහෝ වේලාවක් සිටීමෙන් ඇස් චේපීම, ඔළුව නවා ගෙන දිගු වේලාවක් සිටීමෙන් බෙල්ලේ මාංශ පේශිවලට බලපෑම් වල්ල වේ.

කුඩා දරුවන්ටත් දෘෂ්ටි ආබාධ ඇති වෙන්නේ ඇයි?

අද වනවිට වයස්ගත වීම නිසා සිදුවන ඇස් නොපෙනීමේ තත්ත්වයට වඩා කුඩා දරුවන් අතර පවා ඇස් ආබාධ, දෘෂ්ටි ආබාධ හට ගත හැකිය. මවුපිය නොදැනුවත්කාවය හරහා දරුවාට කුඩා කල සිට තිබූ ඇස් ආබාධ හෙතෙම වයසින් වැඩෙත්ම ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ නොහැකි අවධිත් දක්වා පැතිරී යා හැකිය. විඛාලීන් දරුවා ගැන විමසීමෙන් වනවා සේම දරුවාගේ පෙනීම සම්බන්ධවත් මවුපිය වගකීම, අවධානය ලබා දෙන්න.

මේ අනුව ඔබේ දරුවාගේ ඇස්වල පෙනීම ගැන සුළු හෝ සැකයක් ඇත්නම් වනාම ප්‍රභව පිහිටි අක්ෂි සායනයකට හෝ අක්ෂි විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු වෙතට හෝ දරුවා වෛද්‍යවරයෙකු කරවන්න.

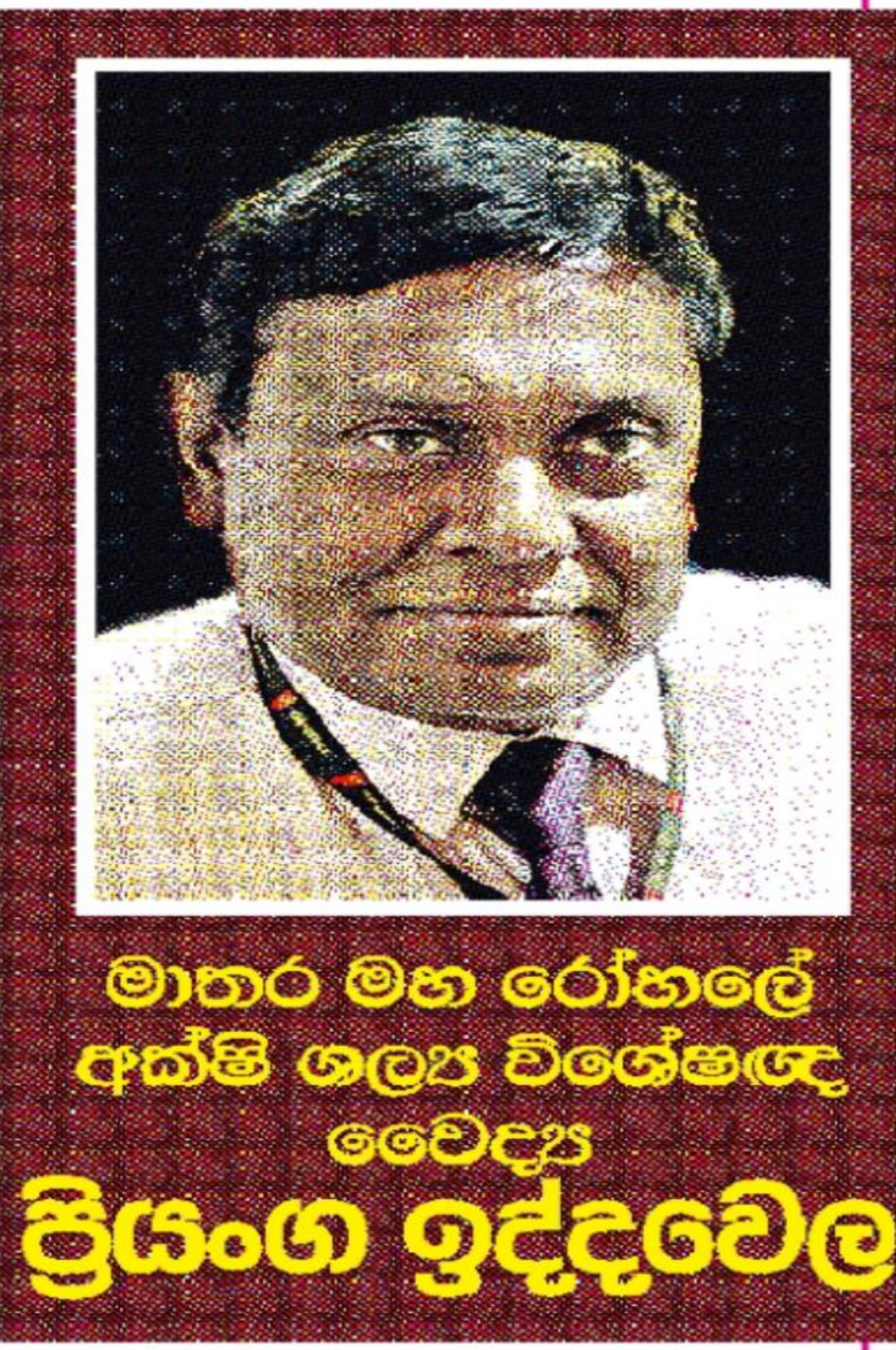
'Computer vision syndrome' වලක්වා ගැනීම

- 20: 20:20 පුරුද්දට අනුගත වන්න.
- එනම් විනාඩි 20ට වතාවක් තමාට අධි 20ක් දුරින් පිහිටි දෙයක් දෙස තත්පර 20ක් බලා සිටීමය.
- පරිගණක තිරය තම මුහුණ මට්ටමට වඩා අංශක 30ක් පහළින් තබා ගන්න.
- ඔබ ඉන්නා ස්ථානයේ දීප්තියට වඩා අඩු වන පරිදි පරිගණක තිරයේ දීප්තිය සකසා ගන්න.
- සෑම විනාඩි 10ටම 15කටම වතාවක් ඇස් වසන්න. ඇඟිලි තුඩු මගින් ඇස් මෘදුව සම්භානනය කරන්න.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාව

විටමින් 'ඒ' උග්‍රතාව නිසා රාත්‍රී කාලයට ඇස් නොපෙනීමේ තත්ත්වයක් මතු වේ. පළා වර්ග, කහ පාට විලවළු, පලතුරු , පොඩි මාළු වර්ග ආහාරයට අමතක නොකරම එකතු කර ගන්න. විමෝච මෝර ගුලි, ඔමේගා ඔයිල්, ෆිෂ් ඔයිල් වැනිදෑ ඇසේ පටකවලට ඇති වන ආබාධ අඩු කරවයි.

සටහන- මාධවී



මාතර මහ රෝහලේ අක්ෂි ගලප විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රියංග ඉද්දවෙල