கண் ஒளி

விழி 35 | பார்வை 07 | பிப்ரவரி 2019

வீட்டில் வளர்க்கும் பூனைகளால் கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு

உங்கள் குழந்தைக்கு கண்ணாடி வாங்குகிறீர்களா?

ARAVIND EYE CARE SYSTEM

aurolab

Regained precise vision!

துல்லியமான பார்வையை மீண்டும் பெற்றேன்!
கண்ணாடிக்கும் குட்-பை சொல்லி விட்டேன்!

Goodbye Spectacles

(High spectacle independence)

கண்புரை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், கண்ணாடி அணியாமலே துல்லியமான பார்வை பெற அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையை அணுகவும்.

கண் ஒளி

அரவிந்த் வெளியீடு

கண் நல விழிப்புணர்வு
மாத இதழ்

ஆசிரியர்
டாக்டர்.ஜி.நாச்சியார்

ஆசிரியர் குழு
சித்ரா துளசிராஜ்
கோ. முருகராஜ்
திவ்யா ரமேஷ்

இதழ் வடிவமைப்பு
ரா.மீனாட்சி

சந்தா பொறுப்பாளர்
ஜெ. பரிமளா

தொடர்புக்கு :
'கண்ஒளி'
அரவிந்த் கண்
மருத்துவமனை,
1, அண்ணாநகர்,
மதுரை – 625020

மின்னஞ்சல் :
kannoli@aravind.org

உள்ளே . . .

வானவில்	5
கண்ணீர்ப்பை அடைப்பால் ஆதவனுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு	6
கண் நீர் அழுத்த நோயாளிகளுக்கு லேசர் சிகிச்சை	8
விழித்திரை ஊசி	10
நாற்பது வயதைக் கடந்தவரா?	12
உங்கள் குழந்தைக்கு கண்ணாடி வாங்குகிறீர்களா?	14
வீட்டில் வளர்க்கும் பூனைகளால் கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு	16
நீங்கள் பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுகிறீர்களா?	17
கண்ஒளி ஏற்றுவோம்!	18
அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள்	19

தலையங்கம்

நம் பாதுகாப்பு

நமது கடமைகளைச் சிறப்புடன் செயலாற்றவும் விருப்பமான செயல்களை மேற்கொள்ளவும் செயற்கரிய சாதனைகளை ஆற்றவும் நம் அனைவருக்கும் இன்றியமையாத, முதல் தேவை சீரான உடல்நலன்தான். தொழில்நுட்பம், அபிரிதமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதனால் சாத்தியமே இல்லாத பல விஷயங்களைக் கண்டறிந்து சாத்தியமாக்கி வரும் மனித சமூகம், ஒவ்வொரு நாளும் தொடும் உச்சங்களோ அதிகம்.

நோய் ஏற்பட்டால் எப்படி உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எனத் தொடங்கிய மனிதனின் மருத்துவ அறிவு, இன்று பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் அளவிற்கு வளர்ந்துள்ளது. இருப்பினும் பொது மக்களில் மிகப் பெரும்பாலானோர் மருத்துவ வசதிகளைப் பெறுவதற்கும் மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களைப் பற்றி அறிவதற்கும் போதிய விழிப்புணர்வைப் பெற்றுள்ளனரா என்றால் இல்லை என்பதுதான் நிதர்சனம்.

எவ்வித உடல்நலக் குறைபாடும் தாக்கும்போது ஏதேனும் அறிகுறிகளை உண்டாக்கும். அந்த நிலையிலேயே தக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுக்கும் பழக்கம் நம்மில் பலரிடம் இல்லை. ஆரம்ப நிலையில் நோய்களோ ஒவ்வாமையோ ஏற்படும்போது மருத்துவமனையை நாடும் வழக்கமும் நம்மில் பலருக்கு இருப்பதில்லை.

நோய் முற்றிய நிலையில் மருத்துவ சிகிச்சையை நோக்கிச் செல்வதே நமது வாடிக்கையாக உள்ளது. இதை நாம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நமக்காக இல்லையென்றாலும் நம் அடுத்த தலைமுறைக்காகவாவது உடல் நலன் மீது போதிய அக்கறை செலுத்துவதும் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை எடுத்துகொள்வதும் அவசியம். ஏனெனில் நம் வீட்டுக் குழந்தைகள் நம்மைத்தானே பிரதி எடுக்கிறார்கள். நாம் செய்வதைத்தானே செய்கிறார்கள்!

ஆசிரியர் குழு

செய்தி

வானவில்

அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையில் முதுகலை பயிலும் மாணவர்களுக்கான "Residents Social Responsibility" என்ற திட்டத்தின் ஒரு பகுதியே ''வானவில்'' எனப்படும், பார்வையற்றோரால் தயார் செய்யப்பட்ட பொருட்களின் கண்காட்சி மற்றும் விற்பனை.

2007 ஆம் ஆண்டு முதல் வருடந்தோறும் நடைபெற்று வரும் இந்நிகழ்வில் வயர் கூடைகள், பேக், மெழுகுவர்த்தி, ஊதுபத்தி, போர்வைகள், துண்டுகள், தலையணைகள் எனப் பல பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. மருத்துவ மாணவ, மாணவியர் அனைவரும் விற்பனையாளர்களாகி பார்வையற்றோர் தயாரித்த பொருட்களை கண்காட்சியில் விற்பனை செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.

பார்வையற்றோருக்கு தங்கள் வாழ்வில் நம்பிக்கை ஏற்படுவதற்கும் மருத்துவர்களிடையே சமூக பொறுப்புணர்வு ஏற்படுவதற்கும், பார்வை குறைபாட்டினால் தங்களை நாடிவரும் மக்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதோடு நின்றுவிடாமல், அவர்கள் தங்கள் வாழ்வை நல்லமுறையில் நடத்துவதற்கு எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களை மருத்துவர்கள் அறியவும் இந்நிகழ்வு வருடந்தோறும் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. கடந்த ஆண்டில் நடைபெற்ற வானவில் விற்பனைகளை விடவும் இந்த ஆண்டு அதிக அளவில் பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளது. சமீபத்தில் அமல்படுத்தப்பட்ட பிளாஸ்டிக் தடையால் கூடைகள் அதிகம் விற்பனையானதாக, அங்கு விற்பனையாளராக இருந்த மருத்துவ மாணவி ஒருவர் தெரிவித்தார்.

திவ்யா ரமேஷ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

சந்தா செலுத்த...

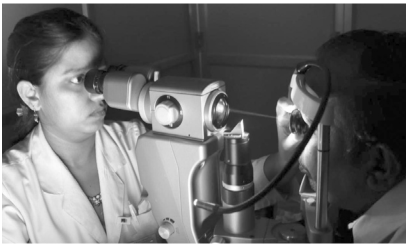
2 வருடச் சந்தா: ரூ.50/–, 4 வருடச் சந்தா: ரூ.100/–

கண் ஒளி இதழுக்குச் சந்தா செலுத்த விரும்புபவர்கள், சந்தாத் தொகையை மணியார்டரில் அனுப்பி வைக்கவும். உங்களது தெளிவான முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் அஞ்சல் இலக்க எண்ணையும் குறிப்பிட்டு, 'கண் ஒளி சந்தாவுக்கு' என எழுதவும்.

முகவரி:

காசாளர், கண் ஒளி, அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை,
1, அண்ணா நகர், மதுரை – 625020. தொலைபேசி: 0452–4356500

கண் நீர் அழுத்த நோயாளிகளுக்கு லேசர் சிகிச்சை



கண் நீர் அழுத்த நோய்களில் பல வகைகள் உண்டு. அவற்றில் குறுகிய கோண கண் நீர் அழுத்த நோய் ஒருவகை. இவர்களுக்கு லேசர் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். இதற்கு YAG LASER IRIDOTOMY என்று பெயர். இந்த லேசர் சிகிச்சைப் பற்றிய சில அடிப்படை தகவல்களை கண் ஒளி வாசகர்களுக்காக அளிக்கிறோம்.

- லேசர் சிகிச்சைக்கு முன், சொட்டு மருந்து (Topical Anaesthesia) பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை எடுக்கத் தேவையில்லை. வெளிநோயாளி பிரிவிலேயே (Out Patient) சிகிச்சை பெறலாம்.
- லேசர் செய்வதற்கு முன் கண்மணி பாப்பாவை சுருங்க வைக்க வேண்டும். அவ்வாறு சுருங்க வைக்க, PILOCARBIN எனும் சொட்டு மருந்தை மூன்றுமுறை பயன்படுத்திய பிறகு லேசர் செய்யப்படும்.
- இந்தச் சொட்டு மருந்தைப் போடும்போது ஒரு சிலருக்கு தலைவலி, வாந்தி போன்றவை ஏற்படலாம். சிகிச்சை தொடங்கி சில மணி நேரங்களில் இந்தத் தொந்தரவு நீங்கி விடும்.
- பிறகு, லேசர் சிகிச்சையின்போது வலி தெரியாமல் இருக்க Topical proparacaine எனும் சொட்டு மருந்து போடப்படும்.
- இரண்டு கண்களுக்கும் ஒரே நேரத்தில் லேசர் சிகிச்சை செய்யப்படும்.
- லேசர் சிகிச்சை செய்துகொண்ட ஒரு சிலருக்கு மட்டும் மீண்டும் லேசர் செய்யும் வாய்ப்பு உள்ளது (கருவிழி தடிமனாக உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்). அவர்களுக்கு வேறு நாளில் மறு முறை லேசர் சிகிச்சை செய்யப்படும்.
- கருவிழியின் நிலையைப் பொருத்து ஒரு கண்ணுக்கு மட்டும் செய்யப்படும்.
- லேசர் சிகிச்சையால் கண்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.
- லேசர் சிகிச்சைக்கு பிறகு பார்வை சிறிது நேரம் மங்கலாக இருக்கும். மூன்று மணி நேரத்தில் வழக்கமான பார்வை கிடைக்கும்.
- வழக்கமாக செய்யும் பணிகளை லேசர் சிகிச்சைக்கு அடுத்த நாளிலிருந்தே மேற்கொள்ளலாம்.

- லேசர் என்பது ஒளிக்கதிர் மூலம் செய்யப்படும் சிகிச்சை. எனவே, மருத்துவமனையில் தங்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
- லேசர் சிகிச்சைக்கு பிறகு ஸ்டீராய்டு மருந்துகளை இரண்டு வாரங்களுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். கண் நீர் அழுத்த நோய்க்காக அளிக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளையும் தொடர வேண்டும்.
- கண் நீர் அழுத்தத்தினால் இழந்த பார்வையை திரும்ப மீட்க முடியாது. லேசர் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- மறு பரிசோதனைகளுக்கு மருத்துவர் குறிப்பிடும் நாட்களில்கண்மணி பாப்பாவை விரிவடையச் செய்து (Dilatation) பரிசோதிக்க பார்ப்பதற்கு தவறாமல் வர வேண்டும். சிகிச்சையை மேம்படுத்த சீரான இடைவெளியில் மருத்துவரைச் சந்திப்பது அவசியம்.
- லேசர் சிகிச்சைக்குப் பிறகு கண் நீர் அழுத்தம் அதிகமானால் கண் நீர் அழுத்த மருந்துடன் சில நேரங்களில் கண் நீர் அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த, மாற்றுவழி அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

P. *விநாயக மூர்த்தி, கண் நீர் அழுத்தப் பிரிவு, அரவிந்த், மதுரை.*

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

ரூ.25 எனும் கண் ஒளி இதழுக்கான வருடச்சந்தா, இருபது வருடங்களுக்கு முன் நிர்ணயிக்கப்பட்டது. சில நூறுகளில் இருந்த சந்தாதாரர்களின் எண்ணிக்கை, தற்போது பதினைந்தாயிரத்தைத் தாண்டியுள்ளது. இந்த இருபது ஆண்டுகளில் காகித விலை, அச்சு மற்றும் வரிக் கட்டணங்கள் கணிசமாக உயர்ந்துள்ள நிலையில் நம் இதழுக்கான சந்தாவை அதிகரிக்கும் கட்டாயம் ஏற்பட்டுள்ளது. ஏப்ரல் 2019 முதல் புதியக் கட்டணம் நடைமுறைக்கு வர உள்ளது.

1 வருடச் சந்தா	2 வருடச் சந்தா	5 வருடச் சந்தா
ரூ.60	ரூ.110	ரூ.250

கண்நலன் பற்றிய விழிப்புணர்வு இதழ் அனைவருக்கும் ஏற்ற விலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அரவிந்த் மருத்துவமனை, இந்த விலையேற்றத்திற்குப் பிறகும் ஓர் இதழுக்கான மொத்த செலவில் மூன்றில் ஒரு பங்கை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

ஏப்ரல் மாதத்திற்கு முன்னதாக புதுப்பிக்கும் சந்தாதாரர்களுக்கு தற்போது உள்ள சந்தாக் கட்டணத்தைச் செலுத்த அரிய வாய்ப்பு. கண் ஒளி இதழுக்கான உங்கள் ஆதரவைத் தொடர்ந்து அளிக்கவும்.

கண்ணீர்ப்பை அடைப்பால் ஆதவனுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு

கண் சீரமைப்புப் பிரிவு

எட்டயபுரம் ஆட்டுச் சந்தைக்கு தொடர்ந்து செல்லும் முரளி, தன் பழைய நண்பன் ஆதவனைச் சந்தித்தார்.

முரளி: ஆதவன் எப்படிடா இருக்க?

ஆதவன்: ஏதோ இருக்கேண்ணே.

முரளி: ஏன்டா? ஒருமாதிரியா பேசுற உடம்புக்கு ஏதேனும் கோளாறா?

ஆதவன்: ஆமாண்ணே. கொஞ்சநாளா வலது கண்ல தண்ணீரா வருது. அடிக்கடி பீழையும் கட்டுது. கண்ண அழுத்தினா மஞ்ச கலர்ல பீழை வருது கஷ்டமா இருக்குதுண்ணே

முரளி: இதைகேட்ட முரளி, எனக்கும் இதுமாதிரி ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாடி இருந்துச்சு. இது பேரு, கண் நீர்ப்பை அடைப்பு. கண் டாக்டர்கிட்ட போடா

ஆதவன்: அடப்போங்கண்ணே. அங்கே போனா கண்ணை கெடுத்துடுவாங்க. அப்புறம் யார் அலையுறது? இதெல்லாம் தானா சரியாய்ப் போயிடும்.

முரளி: டேய். உனக்கு சொன்னா புத்தி வராது. டாக்டர்கிட்ட போய் காட்டுடா

ஆதவன்: எல்லாம் சரியாய் போய்டும். இதுக்குப் போயி பணத்தைச் செலவழிக்கனும். என்று கூறி சென்றார் ஆதவன்.

ஒரு மாதத்திற்கு பிறகு முரளி வீட்டிற்கு ஆதவன் ஓடி வந்தார். அண்ணே. அண்ணே. வாங்கண்ணே. நேத்திலிருந்து என் வலது கண்ல ஒரே வலி. கண்ணு வீங்கியிருக்கு அண்ணே. வலி தாங்க முடில. என பதறியபடி கூறினார். அதற்கு

முரளி: இதுக்குத்தான்டா. அப்பவே டாக்டர்கிட்ட பரிசோதனை செய்யுன்னு சொன்னேன். நீ எப்பவும் சொன்ன பேச்சைக் கேட்கிறதே இல்லை. சரி. சரி. வா. இப்பவாச்சும் போலாம். அருகில் இருந்த கண் மருத்துவமனைக்கு உடனே சென்றனர்.

ஆதவன்: டாக்டர், கொஞ்ச நாளா கண்ணுல ஒரே வலி. கண்ணு வீங்கியும் இருக்கு.

டாக்டர்: கொஞ்ச நாளாவா? அதுக்கு முன்னால எந்த சிக்கலும் இல்லையா?

ஆதவன்: இல்ல, டாக்டர்

டாக்டர்: இது கண்ணுல நீர்ப்பைல வரக்கூடிய பிரச்சனை. அதாவது நம் கண்ணுல சாதாரணமா நீர் சுரக்கும். இந்த நீர், நீர்க்குழாய் வழியாகச் சென்று கண்ணின் உள் ஓரத்தில் அமைந்திருக்கும் நீர்ப்பையில் சென்று அடையும். நீர்ப்பையில் வந்து சேரும் மூக்கிற்கும் நீர்ப்பைக்கும் இடையில் உள்ள ஒரு குழாய் வழியாக கண் நீரானது மூக்கிற்குச் சென்றுவிடும். இது சாதாரணமாக இருக்கக்கூடியது.

ஆதவன்: இதுல எப்படி பிரச்சனை வருது டாக்டர்?
டாக்டர்: நீர்ப்பைக்கும் மூக்கிற்கும் இடையே உள்ள குழாய் அடைச்சிடும். இதுக்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கு. மூக்கின் உள்ளே உண்டாகும் கட்டிகள் கூட இந்தக் குழாயை அடைக்கலாம். அதனுள்ளே நீர்ப்பையில் நீர்கட்டி விடுகிறது. இந்த மாதிரி தேங்கிய நீரால் எளிதில் நுண்ணுயிர் தாக்குதல் ஏற்படும்.
ஆதவன்: இதற்கு எந்த மாதிரியான அறிகுறிகள் இருக்கும் டாக்டர்?
டாக்டர்: கண்ணில் நீர் வரும். பீழை தள்ளும். கண்ணின் உள் ஓரத்தில் கட்டி ஏற்படலாம். இந்தக் கட்டியை அழுத்தினால் கண்ணிலிருந்து சீழ் ஏற்படலாம்.
ஆதவன்: இப்போ வலி எதுக்காக வருது சார்? முதலில் வலி இல்லையே?
டாக்டர்: சிக்கல் ஏற்பட்ட நீர்ப்பையில் நுண்ணுயிர் தாக்கி ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களால் திடீரென வலி உண்டாகலாம். முதலில் கண்ணில் வலி ஏற்படும். அது அதிகமாகி சீழ் உடைந்து அதன் வழியாகக்கூட வெளியே வரும்.
ஆதவன்: இது சரியாகுறதுக்கு வாய்ப்பு இருக்குல்ல?
டாக்டர்: இப்பொழுது, வலிக்கும் வீக்கத்திற்கும் மாத்திரை, மருந்து தரேன். 5 நாட்களுக்குப் பின் ஆபரேஷன் (கண்ணீர்ப்பை அடைப்பு அறுவை சிகிச்சை) செய்ய வேண்டும்.
ஆதவன்: ஆபரேஷனா? ஐயோ, பயமாக இருக்குது டாக்டர். வலிக்கும். வேண்டாம் டாக்டர்.
டாக்டர்: பயப்படவே வேண்டாம். வலி இல்லாமல்தான் செய்வோம். அதற்கு வேண்டிய ஊசி போட்டு, நீர்ப்பைக்கும் மூக்கிற்கும் இடையே புதிய பாதை ஒன்றை ஏற்படுத்தி விடுவோம். இதனால் கண்ணீர் தேக்கம் ஏற்படாது.
முரளி, குறுக்கிட்டு, ‘‘ஏன் சார்? இவன் ஒரு மாசம் முன்னாடி வந்திருந்தா ஆபரேஷன் செய்திருக்கணுமா?’’
டாக்டர்: அப்போ சிகிச்சை செய்திருந்தா நீர்க்குழாய் வழியாக ஊசி போட்டு குணப்படுத்தியிருக்கலாம். இதனால் இந்த அடைப்பு நீங்க வழி இருந்திருக்கும். இந்த ஊசி போடுவதால் வலி இருக்காது. அடைப்பு நீங்கவில்லை என்றால்தான் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அதிகநாட்கள் கடந்து வந்ததால்தான் இப்போது ஆபரேஷன் செய்யும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

எந்த நோயானாலும் உரிய காலத்தில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளாவிட்டால் ஏற்படும் விபரீதத்தை தற்போது நான் உணர்ந்து கொண்டேன். இனியும் ஆபரேஷனுக்கு பயந்து மேலும் வலியை அதிகமாக்க விரும்பவில்லை எனக் கூறிக்கொண்டே ஆதவன் ஆபரேசனுக்கு சம்மதித்தார்.

S. இந்திர சுந்தரி, அரவிந்த், கோயம்புத்தூர்

விழித்திரை ஊசி (Vitreous Injection)

அறிமுகம்:

விழித்திரை நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்று – 'கண்ணில் ஊசி செலுத்துதல்'. சொட்டு மருந்துகளால் அனைத்து விதமான கண் நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியாது. கண்ணின் பின்புறத்தை அடைய சொட்டு மருந்துகளால் முடியாது. சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை பாதிப்பு, விழித்திரை நரம்பில் ஏற்படும் அடைப்பு, விழிப்புள்ளி சிதைவு, விழித்திரை வீக்கம் போன்ற நோய்களுக்கு கண்ணின் பின்புறம் ஊசி போடப்படுகிறது.

ஊசிகளின் எண்ணிக்கை:

ஒருவருக்கு எத்தனை விழித்திரை ஊசிகள் தேவைப்படும் என்பதை முன்கூட்டியே கணிக்க முடியாது. சிலருக்கு குறைந்த எண்ணிக்கையில் தேவைப்படலாம். நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, சிலருக்கு ஊசிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கலாம். ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை எடுக்கத் தொடங்கினால் பார்வைத் திறனை மேம்படுத்தலாம். நோய் முற்றிய நிலையில் சிகிச்சை எடுக்கத் தொடங்கினால் எதிர்காலத்தில் பார்வையிழப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

ஊசி போடுவதற்கு முன்:

நீங்கள் சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால் ஊசி போடுவதற்கு முதல் நாள் சர்க்கரை அளவை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு எடுக்கும் சர்க்கரையின் அளவு 150க்குள் இருக்கவேண்டும்.

ஊசி செலுத்தும் முறை:

கண்கள் மரத்துப்போவதற்கான மருந்து அளித்த பிறகு விழித்திரை ஊசி செலுத்தப்படும். ஊசி போடும்போது சில நோயாளிகளுக்கு ஓரளவு வலி ஏற்படக்கூடும். ஊசி மூலம் தேவையற்ற இரத்த நாளங்களின் வளர்ச்சி தடுக்கப்படுவதுடன் விழிப்புள்ளி வீக்கமடைவதும் தடுக்கப்படுகிறது. கண்களுக்குள் மிக கவனமாக மருந்து செலுத்தப்படுகிறது.

கண்ணில் ஊசி போடுபவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை:

ஊசி போடுவதற்கு முன்

– நீங்கள் சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால் ஊசி போடுவதற்கு முதல் நாள் சர்க்கரை அளவை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

– சாப்பிடுவதற்கு முன்பு எடுக்கும் சர்க்கரையின் அளவு 150ம், சாப்பிட்ட பிறகு சர்க்கரையின் அளவு 200ம் இருக்கவேண்டும்.

ஊசி போட்ட பிறகு

– கண்ணில் கட்டு போடுவார்கள். அந்த கட்டுடன் வீட்டுக்கு செல்லலாம்.

– ஊசி போடப்பட்ட நேரத்தில் இருந்து 4 மணி நேரம் கழித்து கட்டை கழற்றிவிட்டு ஒரு வேளை மட்டும் மருந்து போட வேண்டும்.

– அதன் பின்பு கண்கட்டு அவசியம் இல்லை. பின்பு இரவு ஒரு வேளை மருந்து போட வேண்டும்.

– ஊசி போடப்பட்ட மறுநாளில் இருந்து 5 நாட்களுக்கு தினமும் காலை, மதியம், மாலை, இரவு என நான்கு வேளை கண்களை சுத்தம் செய்த பிறகு AUROFLOX மருந்தினை போட வேண்டும்.

– 5 நாட்களுக்கு கண்ணில் தண்ணீர் படக்கூடாது, வெயில், புகை, தூசி கண்ணில் படக்கூடாது.

– 5 நாட்களுக்கு பின் தலைக்குக் குளிக்கலாம். உடல் ரீதியான தொந்தரவுக்கு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் அந்த மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

– ஊசி போட்ட மறுநாளில் இருந்து டிவி பார்க்கலாம்; புத்தகம் படிக்கலாம்.

ஊசி போடும் அனைத்து நோயாளிகளும் ஊசி போட்டு ஒரு மாதம் கழித்து அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மறு பரிசோதனைக்கு தவறாமல் வர வேண்டும். வரும் பொழுது நோயாளிக்கு வீக்கம் எந்த அளவு குறைந்துள்ளது என்பதை பார்க்க OCT Scan பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

கோ. முருகராஜ், அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

ஒவ்வொரு மாதமும் 10, 11 தேதிகளில் கண் ஒளி இதழ்களை 15000க்கும் மேற்பட்ட சந்தாதாரர்களின் முகவரிகளுக்கு முறையாகச் சரிபார்த்த பின்னரே தபாலில் அனுப்பி வைக்கிறோம். இருப்பினும் வெகு சில சந்தாதாரர்கள் தங்களுக்கு 'கண் ஒளி' இதழ்கள் சரிவர கிடைப்பதில்லை என்றும், ஒரு மாதம் வரும் இதழ் மறு மாதம் வருவதில்லை என்றும் புகாரளிக்கின்றனர். இதழ் கிடைக்கவில்லை எனில் உங்கள் ஊரில் உள்ள தபால் நிலையத்தில் புகாரளிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் உங்கள் பகுதி அஞ்சல்துறை பணியாளரிடம் இதழைத் தவறாமல் விநியோகிக்கும்படி கோரவும்.

– 'கண் ஒளி' ஆசிரியர் குழு

பொது கண் மருத்துவம்

நாற்பது வயதைக் கடந்தவரா?

நாம் பெரும்பாலான விஷயங்களைக் கண்களின் மூலமாகவே கற்றுக்கொள்கிறோம். நமது கடமைகளை நாம் திறம்பட ஆற்றவும் நம் அன்பிற்குரியவர்களைக் கண்டு மகிழவும் உதவுவது நமது கண்களே. பொதுவாக, நாற்பது வயதிற்கு மேல் நமது உடலில் மிக லேசாக தளர்ச்சி ஏற்படும். அதற்காக நாம் வருத்தப்படத் தேவையில்லை. உடல்நலனில் அக்கறைக் கொண்டு போதுமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள், சிகிச்சை முறைகள், உடற்பயிற்சி முறைகளை மேற்கொண்டாலே போதும்.

நீங்கள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், வருடத்திற்கு ஒருமுறை உங்களது கண்களை பரிசோதனை செய்வது அவசியம். நமது கண்கள் எப்போதும் சிறப்பாக செயல்பட முடிவதில்லை. உடல் தளர்வால் நம் பார்வை பாதிக்கப்படாமல் இருக்க, அவை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். பொதுவாக, 40 வயதிற்கு மேல் பார்வை மங்கலாகத் தெரியக்கூடும். சில நேரங்களில் பொருட்களைப் பார்க்கும்போது கரும்புள்ளிகளைப் பார்க்கக்கூடும். வெகு சிலருக்கு பக்கவாட்டுப் பார்வை குறைந்து, நாளடைவில் அதை இழக்க நேரிடலாம். வேறு சிலருக்கோ பார்வையின் மையப்பகுதி பாதிக்கக்கூடும்.

இந்தத் தொந்தரவுகளின் ஆரம்ப நிலைகளில் உங்களுக்கு எந்த அறிகுறியும் இருக்காது. உங்களது கண்கள் நன்றாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தாலும், பார்வைக் குறைபாடுகளின் ஆரம்ப நிலைகளைக் கண் மருத்துவரால் கண்டறிய முடியும். எனவே, 40 வயதைக் கடந்தவர் எனில் இனியும் காத்திருக்காமல் கண் மருத்துவரை அணுகவும்.

வெள்ளெழுத்து குறைபாடு தோன்றவும் வாய்ப்பு உள்ளது. கண் மருத்துவரின் பரிந்துரையின்பேரில் வெள்ளெழுத்துக்கான கண்ணாடிகளை அணிவதன் மூலம் இக்குறையைத் தவிர்க்கலாம்.

அடிக்கடி, கண்கள் வறண்டு போகும் நிலையும் நாற்பது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு ஏற்படலாம். மாசு நிறைந்த இடங்களில் இருப்பதையும் பயணம் செய்வதையும் தவிர்ப்பதன் மூலம் இக்குறைபாட்டைத் தவிர்க்கலாம். நீரிழிவு நோயாளி எனில் மருந்துகளை நேரம் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்களை அடிக்கடி சிமிட்டுவதும் பயன் அளிக்கும். எனினும் கண்கள் வறட்சியாக இருப்பதாக நீங்கள் தொடர்ந்து உணர்ந்தால் அலட்சியம் காட்டாமல் அருகில் உள்ள கண் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதிக்கவும்.

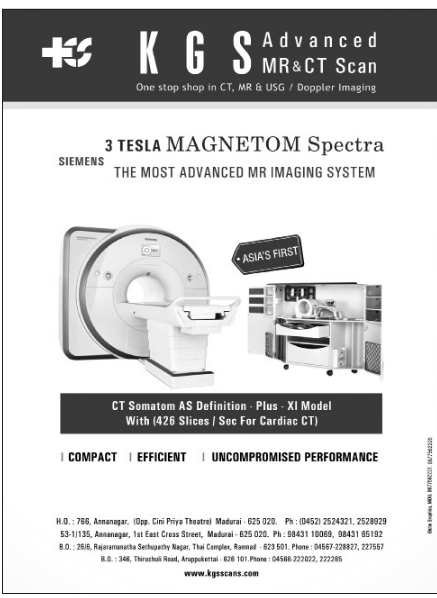
40 வயதைக் கடந்தவர்கள் எனில், வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதும் முழு உடலைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதும் அவசியம். கண்களுக்கு சோர்வளிக்கும் பணிகளைத் தொடர்ந்து ஒரே மூச்சில் செய்யாமல் போதிய இடைவெளி விட்டு மேற்கொள்ளவும். கணினியில் பணிபுரிபவர் எனில் 20 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கணினியிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்பிக் கண்களுக்கு ஓய்வளிக்கவும்.

திவ்யா ரமேஷ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

கண்தானம்

விண்ணளந்து மண்ணளந்து
விந்தையுள பொருளளந்து
பெண்ணணங்கின் நாணமதை
பேதுறவே நெஞ்சளந்து
மண்ணுலகின் அழகையெலாம்
உண்ணுகின்ற புலனென்ற
கண்ணினொளி பிறருக்கே
காணுகின்ற வகைசெய்யின்
மண்பதையில் வாழ்ந்திடலாம்
மரணித்த பின்னருமே...!

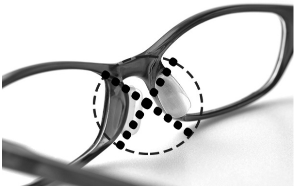
- இராஜகுரு ரத்தினம்.
'கண்ஒளி வாசகர்'



உங்கள் குழந்தைக்கு கண்ணாடி வாங்குகிறீர்களா?

உங்கள் குழந்தை கண்ணாடி அணிய வேண்டும் என கண் மருத்துவர் அறிவுறுத்தியுள்ளாரா? உங்களுக்கு இந்தக் கட்டுரை மிகவும் பயன்படும். உங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் கண்ணாடி அணிந்துள்ளனரா? பின்வரும் அம்சங்களை அவர்கள் பின்பற்றுகின்றனரா என்பதை ஒருமுறை கவனிக்கவும்.

- குழந்தைகள் அணியும் கண்ணாடியின் பவர் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாறலாம். கண்ணாடியை அடிக்கடி மாற்றும் தேவை இருக்கலாம். எனவே, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கண் மருத்துவரிடம் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லவும்.
- பிளாஸ்டிக் கண்ணாடி வாங்கித் தருவது நல்லது. பிளாஸ்டிக்கினால் ஆன லென்ஸ்கள் மற்றும் ஃபிரேம்கள் எளிதில் உடையாது; பாதுகாப்பானது.
- கண்ணாடியால் ஆன லென்ஸ்களையும் மெட்டலில் ஆன ஃபிரேம்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது. குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடும்போது கண்ணாடி உடையும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. அவை உடையும்போது அவற்றின் கூர்மையான பாகங்கள் கண்களில் காயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- கண்ணாடிகளில் மூக்குப் பட்டையைத் (nose pads) தவிர்க்கவும். அவை, குழந்தைகளின் மூக்கின் மீது தழும்புகளை உண்டாக்கலாம்.



- முழுவதும் கம்பிகள் இல்லாத மிக மெல்லிய ஃபிரேம்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அவை எளிதில் உடைந்து விடும். மெல்லிய ஃபிரேம்கள், பெரியவர்களுக்காகத்தான் பொதுவாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன.
- சரியான அளவிலான கண்ணாடிகளைத் தேர்வு செய்யவும். பெரிய அளவிலான கண்ணாடியினால் குழந்தைகளுக்கு தலைவலி ஏற்படலாம். சிறிய அளவிலான கண்ணாடிகள், கண்களை முழுவதுமாக மறைப்பதில்லை, அதனால் பார்வை இடையூறு ஏற்படலாம். தவறான அளவிலான ஃபிரேம்கள் மூக்கின் கீழ் சரிந்து வரும், அதனால் கண்வலி ஏற்படலாம்.
- நீங்கள் தேர்வு செய்த கண்ணாடியை கண்ணாடிக் கடைகளில் பணியாற்றுபவர்களிடம் கண்ணாடி சரியானதுதானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். அவர்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான கண்ணாடிகளைப் பரிந்துரை செய்வார்கள்.

கண்ணாடியைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்

- கண்ணாடியை அணிவதற்கும் அகற்றுவதற்கும் இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தும்படி குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்தவும். ஒருகையை மட்டும் பயன்படுத்தும்போது கவனக்குறைவால் கண்ணாடி கீழே விழுந்து கீறல்கள் தோன்றக்கூடும்.
- சிறிது நேரம் பகலில் தூங்கினாலும் இரவில் தூங்கும் போதும் கண்ணாடியைக் கழற்றி வைப்பதைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- கண்ணாடி அணியாத நேரத்தில் அதற்குரிய பெட்டியில் வைக்க குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். சிறிய அளவிலான ஒழுங்கு முறைகள், குழந்தைகளைப் பண்படுத்தும்.
- வெளியில் செல்லும்போதோ விளையாடும் நேரத்திலோ கண்ணாடியை சுற்றி சிறிய கயிறு அல்லது பெல்ட்டை அணிந்தால் நல்லது. இவை கண்ணாடிக் கடையிலேயே கிடைக்கும்.
- கண்ணாடியை தண்ணீரால் கழுவி சுத்தம் செய்யலாம். அதன் பின், மெல்லிய துணியை வைத்துத் துடைக்க வேண்டும். ஆடைகளைக் கொண்டு துடைக்கக் கூடாது. அவை, கண்ணாடியில் கீறல்களை ஏற்படுத்தும்.
- மூக்குப் பட்டைகள் உள்ள கண்ணாடிகளை உங்கள் குழந்தைகள் விரும்பினால் மூக்குப் பட்டைகளை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றுவதன் மூலம் தழும்புகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

நம் குழந்தைகளுக்குச் சரியான கண்ணாடிகளைத் தேர்வு செய்வோம். இந்த அழகிய உலகை அவர்கள் தெளிவாகப் பார்க்க உதவுவோம்.

வாணிஸ்ரீ, குழந்தைகள் கண் நலப்பிரிவு,
அரவிந்த், மதுரை

இதழின் மேலே இடம்பெற்றுள்ள உங்கள் முகவரி உள்ள ஸ்டிக்கரை பார்த்து உங்கள் சந்தா முடிவடையும் மாதத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த மாதத்துடன் சந்தா முடிவடையும் நிலையில் உள்ளவர்கள் சந்தாத் தொகையை அனுப்பி வைக்கவும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு பிறந்தநாள், திருமணநாள் பரிசாக 'கண் ஒளி' இதழை அளிக்கவும். இதழுக்கான சந்தாவை எங்களிடம் செலுத்தவும். உங்கள் சார்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் கண் ஒளி இதழை உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு நாங்கள் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

யூவியா

வீட்டில் வளர்க்கும் பூனைகளால் கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு

நம்மில் பலர் பூனைகளை செல்லப் பிராணிகளாக வளர்த்து வருவோம். அவர்களுக்கு இந்தச் செய்தி மிக முக்கியமானது. செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பவர்களுக்கு அந்தப் பிராணிகள் மூலம் மன நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தாலும் செல்லப் பிராணிகளால் உடல்நல தொந்தரவுகளும் ஏற்படும். வீட்டில் அசுத்தம் ஏற்படாதவாறு பத்திரமாக பார்த்துக் கொள்கிறோமே! எங்களுக்கு எப்படி பாதிப்பு ஏற்படும் என நீங்கள் நினைக்கலாம். நாம் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் முறைகளால் நுண் கிருமிகளின் மூலம் ஏற்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க முடியாது என்பதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

பூனையின் மலத்தில் உள்ள நுண் தொற்றுக் கிருமி டாக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ் கொன்டி (Toxoplasmosis Gondii), கண்களைப் பாதிக்கும். இதன் காரணமாக பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம் உள்ளன. இந்தப் பாதிப்புக்கு உள்ளானால் பார்வை படிப்படியாக குறையலாம். கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் சிவப்பு, கண் கூச்சம், கண்ணில் வலி போன்ற தொந்தரவுகள் அடிக்கடி ஏற்படலாம்.

டாக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ் (Toxoplasmosis) கிருமி, மனித இரத்தத்தில் கலந்து பின்பு கண்ணில் பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது. இந்த நோய் தொற்றை நாம் குணப்படுத்தினாலும் அது கண்ணில் எந்த அளவிற்குப் பரவியுள்ளதோ அதே அளவிற்கு தழும்பு இருக்கும். ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகள் மற்றும் ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். இதனால் கண்ணில் எந்த இடத்தில் அழற்சி ஏற்படுகிறதோ அந்த இடத்தைப் பொறுத்து பார்வை இழப்பைக் குணப்படுத்த முடியும். அதாவது பார்வை நரம்புகளில் இருந்தால் பார்வை இழப்பை சரிசெய்ய முடியாது. பார்வை நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இருந்தால் பார்வை இழப்பைக் குறைக்கலாம்.

வீடுகளில் செல்லப்பிராணிகளை வளர்ப்பவர்கள், முறையான முன்னெச்சரிக்கை ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்வது அவசியம். செல்லப் பிராணிகளை கால்நடை மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்வதும் நம் வீடுகளை, குறிப்பாக செல்லப் பிராணிகளுக்காக நாம் ஒதுக்கியுள்ள இடங்களை மிகவும் அக்கறையுடனும் விழிப்புணர்வுடனும் சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

திவ்யா ரமேஷ்,
அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

நீங்கள் பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுகிறீர்களா?

நீங்கள் வயது முதிர்ந்த வாகன ஓட்டுனராக இருப்பின், உங்களது பயணத்தை பாதுகாப்பாக அமைத்துக் கொள்வது எவ்வாறு? பின்வரும் வினாக்களுக்கான உங்களது பதில் ஆம் என இருக்குமானால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டி பயணம் மேற்கொள்ளும் திறனை இழந்து வருகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- சாலைக் குறியீடுகளை பார்த்துப் புரிந்துகொள்வதில் பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறீர்களா? மற்றும் எதிர்வரும் வாகனங்களிலிருந்து வரும் ஒளியினால் கண்களில் அதிக கூச்சம் ஏற்படுகிறதா?
- எப்போதும் பரபரப்பாக இருக்கும் சந்திப்புகள் உங்களுக்கு பதட்டத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? வாகனம் ஓட்டுவது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கொடுத்து சோர்வடையச் செய்கிறதா?
- நீங்கள் வானகம் ஓட்டும்போது உடன் வர யாரேனும் மறுப்பு தெரிவிக்கின்றார்களா?

பாதுகாப்புடன் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு வல்லுநர்களின் கருத்து

- வயது முதிர்ந்தவர்கள் இரவில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பரபரப்பான நெரிசலுள்ள இடங்களில் வாகனம் ஓட்டுவதையும் தவிர்க்கவும்.
- உங்களது உடல்நிலை சரியில்லாத நேரங்களில் பயண நேரத்தை சற்று கூடுதலாகக் கணக்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மன அழுத்தத்தில் அல்லது சோர்வாக இருக்கும்போது வாகனம் ஒட்டாமல் இருப்பதே சிறந்தது.
- எப்போதும் தற்காப்புடன் வாகனம் ஓட்ட வேண்டும். குறைந்தபட்சம் இரண்டு கார்களின் இடைவெளி உங்களுக்கும் உங்களுக்கு முன்னாள் சென்றுகொண்டிருக்கும் வாகனத்திற்கும் இடையில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- பாதுகாப்புடன் பயணம் செய்வதற்குத் தேவையான வசதிகளான பவர் ஸ்டீரிங், பவர் பிரேக்ஸ், தானியங்கி மற்றும் பெரிய கண்ணாடிகளை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு கால்களில் ஏதேனும் பாதிப்பு இருந்தால் கேஸ் பெடல் மற்றும் பிரேக் போன்றவற்றை கைகளால் கட்டுப்படுத்தும்படியாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது.
- வாகனத்தை எப்போதும் நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதும், சீரான முகப்பு விளக்குகளை வைத்திருப்பதும் அவசியம்.

கோ. முருகராஜ், அரவிந்த் கம்யூனிகேஷன்ஸ், மதுரை

கண்தானம்

கண் ஒளி ஏற்றுவோம்!

எனது பெயர் செல்வம். நான் அழகர் கோவில் ரோட்டில் அமைந்துள்ள திருவாம்பட்டி என்னும் கிராமத்திற்கு அருகிலுள்ள தூயநேரி என்ற கிராமத்தில் இருந்து வருகிறேன். நாங்கள் விவசாயம் செய்து வருகிறோம். தற்போது எனக்கு மூன்று மகன்களும், ஒரு மகளும் உள்ளனர். எனது நான்காவது மகன் லட்சுமணன். சிவகங்கைக்கு அருகில் உள்ள ஒரு பொறியியல் கல்லூரியில் படிப்பை முடித்திருந்தார். அவர் ஒரு ஓட்டப்பந்தைய வீரர். 200 மீட்டர் தூரத்தை 24 நொடிகளில் கடந்தவர். தனது சொந்த முயற்சியினால் வேலை பெற்றார். பத்து நாட்கள் மட்டுமே அவர் பணிக்குச் சென்றிருப்பார். 21 நொடிகளில் 200 மீட்டர் தூரத்தைக் கடக்க வேண்டும் என்ற ஆசை அவருக்கு இருந்தது. எனவே அதற்காக பெரும் முயற்சி எடுத்து வந்தார். வழக்கமாக பயிற்சி எடுக்கச் செல்லும் விளையாட்டுத் திடலுக்கு சென்றபோது ஒருநாள் அதிகாலையில் விபத்து ஏற்பட்டு, அந்த இடத்திலேயே மரணமடைந்தார். நாங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்தபோது, கண்தான ஆலோசகர் எங்களிடம் எனது மகனின் கண்களை தானமாக அளிக்கும்படி கேட்டார். பார்வையற்ற இருவர் எனது மகனின் கண்களால் பயன்பெறக் கூடும் என்பதால் மனதார சம்மதித்தோம். நாங்கள் இந்த முடிவை எடுக்காமல் இருந்திருந்தால் எனது மகனின் கண்கள் பயனற்று மண்ணில் புதைந்திருக்கும். அனைவரும் கண்தானம் செய்வோம்!

கண்தானம் செய்த வள்ளல்கள்

2018 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம், அரவிந்த் ஒருங்கிணைந்த கண் வங்கி சேவைகள் மூலம் கண்களைத் தானமாக அளித்தவர்களின் எண்ணிக்கை: 249

கண்தானம் செய்வதற்கு, தொடர்புகொள்ள . . .

அரவிந்த் கண் வங்கிகள்

மதுரை	– 0452–4356100
திருநெல்வேலி	– 0462–4356100
கோயம்புத்தூர்	– 0422–4360400
பாண்டிச்சேரி	– 0413–2619100

அரவிந்த் கண் சேகரிப்பு மையங்கள்

திண்டுக்கல்	– 0451–2448100
தேனி	– 04546–252658
சேலம்	– 0427–2356100

அரவிந்த் கண்தான மையம்

கும்பகோணம் – 98428 20007

அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் பற்றிய விவரங்கள்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
14.2.19	கொடுவிலார்பட்டி, தேனி (மா)	தேவாங்கர் மக்கள் மன்றம்	வாசவி கிளப்
15.2.19	கோட்டயம் (மா)	Heaven Feast Centre	Reach World Wide
16.2.19	திருவெரம்பூர், திருச்சி (மா)	சாந்தி தியேட்டர் கல்யாண மஹால்	புது உதயம் சர்வீஸ் டிரஸ்ட், 9788758454
16.2.19	கடவூர், கரூர் (மா)	இன்பசேவா சங்கம் டிரெயினிங்செல்	இன்பசேவா சங்கம், 9042261153
16.2.19	ஒரத்தநாடு, தஞ்சாவூர் (மா)	அரசு பெண்கள் உயர்நிலைபள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9842653344
16.2.19	ஐராவதநல்லூர், மதுரை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	தியாகராஜர் B.Ed கல்லூரி, 0452–2311682
16.2.19	பாகனேரி, சிவகங்கை (மா)	மாணிக்கம் மீனாட்சி கல்யாண மஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 7639553955
16.2.19	வத்தலகுண்டு, திண்டுக்கல் (மா)	முதல் வார்டு துவக்கப்பள்ளி	தங்கமயில் ஜீவல்லரி
16.2.19	புதுப்பாளையம், திருவண்ணாமலை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
16.2.19	செஞ்சி, விழுப்புரம் (மா)	சாரதா நர்சரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
17.2.19	திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9442190045
17.2.19	தென்காசி, திருநெல்வேலி (மா)	சுப்புராஜ் மஹால்	BSSSSO, 9842132442
17.2.19	கொள்ளேகால், சாம்ராஜ்நகர் (மா)	அரசு தாலுகா தலைமை மருத்துவனை	V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர், 9343968272
17.2.19	பட்டம்பி, பாலக்காடு (மா)	வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட்	சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ், 9846781688
17.2.19	ஆத்திகுளம், மதுரை (மா)	இராமகிருஷ்ணா மடம்	இராமகிருஷ்ணா மடம், 9487493525
17.2.19	நல்லம்பள்ளி, தருமபுரி, (மா)	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி, 9698721000

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
17.2.19	ஆலங்குடி, புதுக்கோட்டை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி, வடக்காடு முக்கம்	லயன்ஸ் சங்கம், **9443092941**
17.2.19	திருத்தங்கல், விருதுநகர் (மா)	சரவணா கல்யாண மஹால்	BSSSSO, **9715033465**
17.2.19	கொசவப்பட்டி, திண்டுக்கல் (மா)	வின்சென்ட் டீ–பால் சொசைட்டி	வின்சென்ட் டீ–பால் சொசைட்டி, **9688407773**
17.2.19	சீந்தலாரு, இடுக்கி (மா)	ஆடிட்டோரியம்	SNDP டிரஸ்ட்
17.2.19	வடலூர், கடலூர் (மா)	OPR குருகுலம் பள்ளி	சுத்த சன்மார்க்க நிலையம்
17.2.19	செய்யார், திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	கௌதம் பைனான்ஸ்
17.2.19	உளுந்தூர்பேட்டை, விழுப்புரம் (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
17.2.19	மயிலாடுதுறை, நாகை (மா)	S.S. ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	லயன்ஸ் சங்கம்
20.2.19	ஏரசை, தேனி (மா)	நாயுடு கல்யாண மண்டபம்	சீலக்காரியம்மன் டிரஸ்ட்
23.2.19	ஹன்சூர், மைசூர் (மா)	SLV கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம், **9448352929**
23.2.19	T. கல்லுப்பட்டி, மதுரை (மா)	அய்யனார் கல்யாண மஹால்	நகர்நல கமிட்டி, **9842175940**
23.2.19	வளநாடு, திருச்சி (மா)	இராமரத்தின கல்யாணமஹால்	Dr.VNL டிரஸ்ட், **9965560142**
23.2.19	கல்லுப்பட்டி, சிவகங்கை (மா)	மெய்யப்ப நடுநிலைப்பள்ளி	NSNA குரூப்ஸ், **9442585346**
23.2.19	நிலக்கோட்டை, திண்டுக்கல் (மா)	அரசு உ.நி.பள்ளி	தங்கமயில் ஜீவல்லரி
23.2.19	பழையனூர், திருவண்ணாமலை (மா)	கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.லெட்சுமி நாராயணன்
23.2.19	கொத்தங்குடி, நாகை (மா)	அரசு நடுநிலைப்பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
24.2.19	இலுப்பைக்குடி, சிவகங்கை (மா)	திரு.இராமசாமி தமிழ் கல்லூரி	லயன்ஸ் சங்கம், **9443207554**

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
24.2.19	ஊட்டி, நீலகிரி (மா)	CSI ஹோபர்ட் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம், 9442109100
24.2.19	கலப்பநாயக்கன்பட்டி, நாமக்கல் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	தேசிய பெண்கள் மேம்பாட்டு அறக்கட்டளை, 9842203445
24.2.19	கும்பகோணம், தஞ்சாவூர் (மா)	சரஸ்வதி பாடசாலை	கும்பகோணம் ஹோஸ்ட், 9443116356
24.2.19	இராஜபாளையம், விருதுநகர் (மா)	KSR கல்யாணமஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9842112091
24.2.19	பழனி, திண்டுக்கல் (மா)	அரசு பிரைமரி பள்ளி	ADMK பழனி, 9003690788
24.2.19	செக்காணூரனி, மதுரை (மா)	அரசு கள்ளர் பிரைமரி பள்ளி	மாரீஸ்வரி குடும்பம், 9585074132
24.2.19	கொடைக்கானல், திண்டுக்கல் (மா)	CSI பள்ளி	Hill Top Towers
24.2.19	திருக்கோயிலூர், விழுப்புரம் (மா)	அரசு ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	வெளிச்சம் சோசியல் வெல்பேர் டிரஸ்ட்
24.2.19	ஆண்டிமடம், அரியலூர் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
24.2.19	செம்பனார்கோயில், நாகை (மா)	கலைமகள் மெ.மே.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
24.2.19	வந்தவாசி, திருவண்ணாமலை (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	M.S. ஜூவல்லரி
27.2.19	நாட்டரசன்கோட்டை, சிவகங்கை (மா)	ஸ்ரீ கண்ணாத்தாள் நர்சரி, பிரைமரி பள்ளி	ஸ்ரீ கண்ணாத்தாள் நர்சரி, பிரைமரி பள்ளி, 9965777222
28.2.19	குச்சனூர், தேனி (மா)	ரகிமா உஸ்மான் வளாகம்	அட்லாண்டா தமிழ் சங்கம்
28.2.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
28.2.19	ஏனாதி, தஞ்சாவூர் (மா)	இராஜப்பன் கலை மற்றும் பொறியியல் கல்லூரி	இராஜப்பன் கல்வி அறக்கட்டளை, 9443123730
2.3.19	சிந்தாமணி, திருநெல்வேலி (மா)	R.C. பிரைமரி பள்ளி	ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட், 9865493488

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
2.3.19	தருமபுரி (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம், 9842761659
3.3.19	சாம்ராஜ் நகர் (மா)	அரசினர் மருத்துவமனை	DBCS சாம்ராஜ் நகர், 9945228015
3.3.19	வடசேரி, கன்னியாகுமரி (மா)	SMRV மே.நி.பள்ளி	BSSSSO, 9578678075
3.3.19	கொப்பம், பாலக்காடு (மா)	லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு	லயன்ஸ் சங்கம், 9349458196
3.3.19	மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	ஜெயின் சங்கம், 9865789137
3.3.19	கோபிசெட்டிப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9791966759
6.3.19	கன்னியாகுமரி (மா)	விவேகானந்த கேந்திரா ஹால்	விவேகானந்த கேந்திரா, 9486030438
9.3.19	தருமபுரி (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதாடிரஸ்ட், 9942253585
9.3.19	அறந்தாங்கி, புதுக்கோட்டை (மா)	ஓம் சக்தி மன்றம் கோவில்	ஆதிபராசக்தி வாரவழிபாட்டு மன்றம், 9842434259
9.3.19	சத்தியமங்கலம், ஈரோடு (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் சத்தி, 9943011211
9.3.19	உடுமலைப்பேட்டை, திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9894623625
9.3.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப், 9019126767
10.3.19	R.R. நகர், விருதுநகர் (மா)	ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி	ராம்கோ சிமெண்ட், 9994497864
10.3.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599
10.3.19	திருப்பத்தூர், சிவகங்கை (மா)	திருமுருகன் கல்யாணமஹால்	பூமாயி அம்மன் பூச்சொரிதல் விழாக்குழு, 8903841197
14.3.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
15.3.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9994611911

ARAVIND OPTICALS

அரவிந்த் ஆப்டிகல்ஸ்

- புரொக்ரஸிவ் லென்ஸ்கள்
- பிளாஸ்டிக் லென்ஸ்கள்-லேசான, உடையாத லென்ஸ்கள்
- பிரதிபலிப்பு இல்லாத கண்ணாடிகள்
- கீறல் விழாத கண்ணாடிகள் மற்றும் ஏராளமான அழகிய ஃபிரேம்கள்

தரமான கண் கண்ணாடிகள் வாங்க எங்களை அணுகுங்கள்

அரவிந்த் ஆப்டிகல்ஸ்
அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகள்

மதுரை | திருநெல்வேலி | கோயம்புத்தூர் | பாண்டிச்சேரி | சேலம் | சென்னை
தேனி | திருப்பூர் | திண்டுக்கல் | தூத்துக்குடி | உடுமலைப்பேட்டை | கோயம்புத்தூர் சிட்டி சென்டர்

மேலிமைத் தொய்வு

தொய்ந்த நிலையில் கண் இமை இருப்பதே மேலிமைத் தொய்வு எனப்படுகிறது.

- தெளிவான பார்வை தடைப்படும்; ஒன்று அல்லது இரண்டு கண்களும் பாதிக்கப்படும்
- இமையை உயர்த்தும் தசை பாதிக்கப்படுவதால் இக்குறைபாடு உருவாகிறது
- பிறக்கும்போதே இருக்கக்கூடும் அல்லது வளரும்போது தோன்றும்
- வயதாகுதல், கண்ணில் அடிபடுதல் போன்றவற்றால் மேலிமைத் தொய்வு ஏற்படலாம்

மேலிமைத் தொய்வு
– குணப்படுத்தக்கூடிய குறைபாடே..

பெரும்பாலும்,

அறுவை சிகிச்சையே சிறந்தது.

அறுவை சிகிச்சையின்போது தசை இறுக்கமாக்கப்படுகிறது அல்லது இமையை உயர்த்தும் பிற தசைகளுடன் இமை இணைக்கப்படுகிறது. பார்வையை மேம்படுத்துவதே சிகிச்சையின் நோக்கம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்

Registered Number : TN/MA/ 14/2018-2020, RNI No : TNTAM /2000/912
Date of publishing : 5th February 2019, Date of posting : 10, 11th February 2019 Posted at BPC, Madurai
Owned and published by Dr. G. Natchiar from Aravind Eye Hospital, 1, Anna Nagar, Madurai - 625 020 and Printed by N. Seshadri at Graphico, No, 172, Vakil New Street, Simmakkal, Madurai - 625 001.
Editor: Dr. G. Natchiar / Annual Subscription Rs.25/-