கண் ஒளி

விழி 35 | பார்வை 06 | ஜனவரி 2019

சீதாப்பழத்தின் கொட்டைகளால் கண்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

எருக்கம்பாலும் கண் பார்வை பாதிப்பும்

ARAVIND EYE CARE SYSTEM

aurolab
நான் பார்க்கும் அனைத்தும் தற்போது
தெளிவாகத் தெரிகின்றன
Every detail of my vision is truly incredible
Goodbye spectacles !!
(High spectacle independance)
நீங்களும் கண்புரை அறுவைசிகிச்சைக்குப்பின்,
கண்ணாடியின்றி, துல்லியமான பார்வை பெற வேண்டுமா?
அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை ஆலோசகரை அணுகுங்கள் . . .

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 . . .

கண் நீர் அழுத்த நோய் 6

கார்னியல் அல்சர் 8

விழிப்புள்ளி சிதைவு 10

சீதாப்பழக் கொட்டைகளை பயன்படுத்துவதால் கண்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு... 12

கண் பரிசோதனை மையங்கள் 14

இவற்றையெல்லாம் புத்தாண்டில் கடைபிடிக்கலாமா? 15

எருக்கம்பாலும் கண் பார்வை பாதிப்பும் 16

குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சையா? 17

கண்ஒளி ஏற்றுவோம்! 18

அரவிந்த் இலவச கண் பரிசோதனை முகாம்கள் 19

தலையங்கம்

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்

இனிய கனவுகளையும் புதிய நம்பிக்கைகளையும் ஏந்திக் கொண்டு புத்தாண்டு பிறந்துவிட்டது. பொங்கலும் விரைவில் வரவுள்ளது. பொங்கல், சமய சார்பற்ற பண்டிகை. உழவர்களின் திருநாள். பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் பொங்கலின் முக்கியச் சிறப்பு. இந்தத் தைத் திருநாளில் நாம் நமது உடல்நலனிலும் நமது உற்றார், உறவினர்களின் உடல்நலனிலும் மேலும் அக்கறை செலுத்துவோமாக.

சீரிய முறையில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும், உடல் எடையை சரியாக பராமரிக்க வேண்டும்; மருத்துவப் பரிசோதனையைத் தவறாமல் மேற்கொள்ள வேண்டும்; சிகிச்சை முறைகளை அலட்சியம் காட்டாமல் பின்பற்ற வேண்டும் என நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒருவித முனைப்பு உடல்நலன் மீது எப்போதும் இருக்கும். ஆனால் முனைப்பு எப்போதும் சாத்தியமாகிறதா என்றால் பெரும்பாலும் இல்லை. இந்தத் தைத் திருநாள் முதல் நமது உடல்நலன் மீது கூடுதல் கவனம் செலுத்தி நமது பணியை மேலும் ஆக்கப்பூர்வமாக மேற்கொள்வோம். உடல்நல குறைபாடுகள் இன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

மகிழ்ச்சியை உணரவும் அனுபவிக்கவும் பகிரவும் சீரான உடல்நிலையும் மனநிலையும் அவசியம்தான், வாசகர்களே! சென்ற புத்தாண்டில் நாம் நமது உடல்நலன் மீது என்னென்ன உறுதி மொழிகள் எடுத்தோம். அவற்றில் எத்தனை உறுதிமொழிகள் காற்றில் மறைந்துவிட்டன! இந்த வருடம் நாம் எடுக்கும் உறுதிமொழிகளை தீர்க்கமாகப் பின்பற்றுவது என முதலில் உறுதிமொழி எடுப்போம். நம் வீட்டுக் குழந்தைகளையும் அவர்கள் உடல்நலன் மீது அவர்களுக்கே ஈடுபாடு வரும்படியான செயல்களை மேற்கொள்ளச் செய்து அவர்களை ஊக்குவிப்போம்.

ஆசிரியர் குழு

வாசகர்கள் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்துகள்

அரவிந்த் மருத்துவமனை இப்போது திருப்பதியில்

அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையின் திருப்பதி கிளை சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது தமிழக, பாண்டிச்சேரி அரவிந்த் கண் மருத்துவமனைகளுக்கு ஆந்திர மாநிலங்களிலிருந்து அதிகபட்ச நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற வருகின்றனர். எனவே, அம்மாநில மக்களின் நலனை கருத்தில்கொண்டு திருப்பதியில் அரவிந்த் சேவையளிக்கத் தொடங்கியுள்ளது.

நெல்லூர், சித்தூர், கடப்பா, அனந்தப்பூர் மற்றும் சுற்றியுள்ள மாநிலங்களைச் சேர்ந்த 1.4 கோடி மக்களுக்கு கண் பாதுகாப்பை வழங்கும் வகையில் இம்மருத்துவமனை திகழ உள்ளது. சென்ற மாதம் முதல் ஆரம்பகட்ட கண் பரிசோதனைகளும் அதற்கான சிகிச்சைகளும் (Basic Eye Examination & treatment) அளிக்கப்பட்டு வருகின்றது. திருப்பதி மருத்துவமனையில் கண் சிகிச்சைக்கான அனைத்து சிறப்புப் பிரிவுகளும் உள்ளன.

நவீன தோற்றத்துடன் கட்டப்பட்டுள்ள திருப்பதி மருத்துவமனையில் தரைத்தளத்தையும் சேர்த்து ஆறு தளங்கள் உள்ளன. வெளிப்படைத்தன்மை, நேர்மை, பரிவான பாதுகாப்பு என அரவிந்த் மருத்துவமனையின் மதிப்புகளைப் பிரதிபலிப்பதாக திருப்பதி மருத்துவமனை உள்ளது.

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 நோய்

கிளக்கோமா எனும் கண் நீர் அழுத்த நோய், பார்வை நரம்பைப் பாதிக்கக் கூடியது. பார்வை நரம்பு என்பது கண்களிலிருந்து மூளைக்குத் தகவல்களை எடுத்துச் செல்வது. கண்ணில் ஏற்படும் நீர் அழுத்தமானது கண்ணில் உள்ள பார்வை நரம்புகளை அழுத்தி, பக்கப் பார்வையை முதலில் குறைத்து விடும். கண்ணில் ஏற்படும் அதிகப்படியான அழுத்தத்தால் பார்வை படிப்படியாகக் குறையும்.

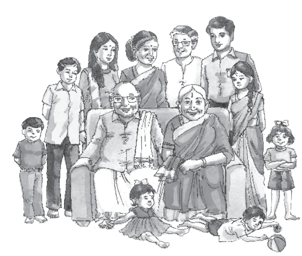
பொதுவாக பிறந்த குழந்தைகள் உட்பட அனைத்து வயதினரையும் இந்த நோய் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. குறிப்பாக 40 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு கிளக்கோமா நோய் ஏற்படுகிறது. ஆனால் பலருக்கு இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் எதுவும் தெரியாது. எனவே, நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தங்கள் கண்களை கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். தாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும்கூட வருடத்திற்கு ஒருமுறை கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது மிக அவசியம். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் கண் நீர் அழுத்த நோய் பாதிப்பு இருந்தால் அவர்களது குடும்பத்தினரும் கண்டிப்பாக கண் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கண் நீர் அழுத்த நோயால் உங்கள் பார்வை பாதிக்கப்பட்டால், இழந்த பார்வையை மீட்க இயலாது. எனினும், ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் எதிர்காலத்தில் பார்வை இழப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம். கண் மருத்துவரை சீரான இடைவெளியில் சந்தித்து சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் உங்கள் பார்வையைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு தொடர்ந்து உலகின் அழகை ரசிக்கலாம்.

கண் நீர் அழுத்தம் தொடர்பாக அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளும் பதில்களும்:

கண் நீர் அழுத்த நோய், பரம்பரையானதா?

பெரும்பாலும் இந்நோய் பரம்பரையாகத் தாக்கக் கூடியது. கண் நீர் அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் உடன் பிறந்தவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்களை கண்டிப்பாகக் கண் பரிசோதனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.



எத்தனை கால இடைவேளையில் பரிசோதனைக்கு நான் வரவேண்டும்?

கண் நீர் அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பத்தினரும் 40 வயதைக் கடந்தவர்களும் வருடத்திற்கு ஒருமுறை கிளக்கோமா பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். உங்களுக்குக் கண் நீர் அழுத்த நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் கண் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் நாட்களில் கண்டிப்பாகப் பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

உடலில் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் கண் நீர் அழுத்தத்திற்கும் ஏதேனும் நேரடி தொடர்பு உள்ளதா?

இரண்டிற்கும் நேரடி இணைப்பு இல்லை. உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் உயர் கண் அழுத்தம் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. இருப்பினும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் கண் நீர் அழுத்த நோய் தோன்றுவதற்கு சாத்தியங்கள் உள்ளன.

கண்களில் இயல்பான அழுத்தத்தைப் பராமரிக்க குறிப்பிட்ட உணவுமுறை (Diet) **ஏதேனும் உள்ளதா?**

கண் நீர் அழுத்தத்திற்கும் உணவு முறைக்கும் நேரடி தொடர்பு எதுவும் இல்லை. எனவே, உங்கள் கண் நீர் அழுத்தத்தை சீராக வைத்துக்கொள்ள உங்கள் உணவு முறையில் கட்டுப்பாடு தேவையில்லை. இருப்பினும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

கண் நீர் அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கும் ஒருமுறை கண் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

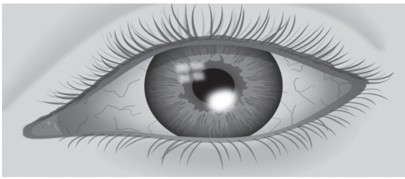
அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி, கணினி பார்ப்பதால் கண்ணில் அழுத்தம் ஏற்படுமா?

இல்லை. இவற்றிற்கும் கண் நீர் அழுத்தத்திற்கும் எவ்வித தொடர்புமில்லை.

கண் நீர் அழுத்த நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் குறித்து அடுத்த மாதம் பார்ப்போம்.

'கண் ஒளி' குழு

கார்னியல் அல்சர் (Corneal Ulcer)



கார்னியல் அல்சர் என்பது கார்னியாவில் ஏற்படும் ஒருவகை வீக்கம். இது பொதுவாக, நோய்த் தொற்றினால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடு ஆகும். கண்களில் அடிபட்டாலும் இக்குறைபாடு ஏற்படும். உடனடி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் பார்வை இழப்பிற்கு உள்ளாகாமல் தவிர்க்கலாம். நோய்த் தொற்றிற்கு சிகிச்சை எடுக்காமல் இருந்தாலோ முற்றிய நிலையில் தொற்று இருந்தாலோ உங்கள் கண்களை கார்னியல் அல்சர் வெகுவாக பாதிக்கும்.

ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

- கண்ணில் அடிபடுதல்,
- அழுக்கடைந்த நிலையில் இருக்கும் காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள்,
- அழுக்கான நீரைக் கொண்டு கண்களை, முகத்தைக் கழுவுதல்,
- வைரஸ்கள்.

அபாயக் காரணிகள்:

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருத்தல்
- வெப்ப காலநிலை
- சில ஸ்டீராய்டு சொட்டு மருந்துகள்
- தாய்ப்பால், ஆமணக்கு எண்ணெய் போன்றவற்றை கண்களில் விடுவது
- இலைகளின் சாறு கண்களில் விழுவது

கார்னியல் அல்சரால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க:

- அறிவுறுத்தப்பட்ட நேரத்தை விட அதிக நேரம் காண்டாக்ட் லென்ஸ்களை அணிய வேண்டாம்.
- நீச்சலின்போது காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆறுகளில் அசுத்தமான நீர்நிலைகளில் குளிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

அறிகுறிகள்:

- கண்கள் சிவந்து காணப்படுதல்
- கண் வலி
- கண்ணில் வழக்கத்தை விட அதிகமாக நீர் வடிதல்
- கண் இமைகளைத் திறக்க முடியாமல் சிரமப்படுதல்
- ஒளியைப் பார்க்கும்போது கண்கள் கூசுதல்
- கண்ணில் ஏதோ உறுத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படுதல்
- மங்கலான பார்வை
- கருவிழி, வெள்ளை நிறத்தில் மாறத்தொடங்குதல்

சிகிச்சை:

- நோய்த் தொற்று ஏற்பட்ட காரணத்தின் அடிப்படையில்தான் கார்னியல் அல்சருக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.
- பாக்டீரியா அல்லது பூஞ்சையால் (Fungi) ஏற்படும் நோய்களுக்கு ஆன்டிபாக்டீரியல் அல்லது ஆன்டிஃபங்கல் சொட்டு மருந்துகள் அளிக்கப்படும். இவற்றைக் கண்களில் போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் குணம் பெறலாம்.
- வைரசால் ஏற்படும் அல்சர்களுக்கு ஆன்டிவைரல் கண் சொட்டு மருந்துகள் அளிக்கப்படும். இருப்பினும் இது முழுமையாக குணப்படுத்தாது. வைரஸ் மீண்டும் தாக்கக்கூடும்.
- கார்னியல் அல்சர் ஏற்பட்டால் அது குணமாவதற்கு நீண்டகாலம் ஆகும். மருந்துகளால் அல்சர் குணமாகவில்லை எனில் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ‘கருவிழி மாற்று’ (Corneal Transplantation) சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்பார்.

இந்த சிகிச்சை முறைகள் பார்வையைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு செய்யப்படுபவை அல்ல. கண்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் தொற்றை நீக்குவதற்கு அளிக்கப்படுபவை. மருந்துகளால் அல்சர் குறையத் தொடங்கியதும் வலியும் குறையத் தொடங்கும். வலிநிவாரணி மாத்திரைகளும் வலியைக் குறைப்பதற்கு உதவும். அல்சர் குணமடைந்ததும் கண்ணாடிகள் அணியும் தேவை சிலருக்கு ஏற்படலாம். மருத்துவர் குறிப்பிடும் நாட்களில் மறுபரிசோதனைக்கு அவசியம் வர வேண்டும்.

- திவ்யா ரமேஷ்

விழிப்புள்ளி சிதைவு

நீங்கள் நேராகப் பார்க்கும்போது உங்கள் கண்கள் கவனம் செலுத்தும் பகுதிதான் நடுப்பார்வை. விழிப்புள்ளி சிதைவு எனும் குறைபாட்டால் நடுப்பார்வை பாதிக்கப்படும். விழிப்புள்ளி சிதைவால் விழித்திரையின் நடுப்பகுதி கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும். பக்கப் பார்வையை இது பாதிக்காது. விழித்திரை வீக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரது பார்வை கீழே குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல் இருக்கும்.

தெளிவான பார்வை

பாதிக்கப்பட்ட பார்வை

காரணங்களும் அபாயக் காரணிகளும்: இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான சரியான காரணம் கண்டறியப்படவில்லை. பொதுவாக, வயதாவதால் இது ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் பரம்பரை காரணமாக இந்நோய் ஏற்படலாம். எனவே, உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது விழிப்புள்ளி சிதைவு இருந்தால் உங்களுக்கும் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

விழித்திரை வீக்கத்தைக் குறைக்க, நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சமச்சீரான சத்துகள் நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்ளவும். சீரான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும்.
- சூரிய வெளிச்சத்தில் வெளியில் செல்லும்போது கறுப்புக் கண்ணாடி அணியவும்.
- மதுப்பழக்கம் இருந்தால் உடனடியாகக் குறைத்துக்கொள்ளவும்.
- புகைப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்கவும்.
- கணினி, லேப்டாப் மற்றும் அலைபேசி போன்றவற்றின் பயன்பாட்டை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

அறிகுறிகள்: விழிப்புள்ளி சிதைவு இருப்பதைக் கண்டறிய முடியாது. ஏனெனில் கண்களில் வலி இருக்காது. இருப்பினும், சில முக்கிய அறிகுறிகள் தோன்றும்:–

- பிறரின் முகங்களைக் கண்டறிவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.
- நேராக உள்ள பொருட்கள் வளைந்து தோன்றலாம்.
- ஒரு கண்ணிலோ இரு கண்ணிலோ நடுப்பார்வை குறைந்து காணப்படும்.
- படிக்கும்போதோ அருகில் உள்ளவற்றைப் பார்த்து செய்யும் பணிகளில் ஈடுபடும்போதோ அதிக வெளிச்சம் தேவைப்படலாம்.

விழிப்புள்ளி சிதைவின் வகைகள்: இரு வகையான விழிப்புள்ளி சிதைவுகள் உள்ளன. உலர் (Dry) மற்றும் ஈரம் (Wet).

உலர் விழிப்புள்ளி சிதைவு என்பது பொதுவாக காணப்படுவது. இதில் ஆபத்து குறைவாகவே இருக்கும். புரோட்டீன் மூலப்பொருட்களால் விழித்திரையின் நடுவில் உள்ள மெகுலா மெதுவாக பாதிக்கும். மெதுவாக பாதிக்கப்படுவதால் பார்வையிழப்பும் மெதுவாகவே ஏற்படும்.

ஈரத்தன்மையுடன் கூடிய விழிப்புள்ளி சிதைவு என்பது ஆபத்தானது. மெகுலாவின் அடிப்பகுதியில் இரத்த நாளங்கள் வளரும்போது இவை ஏற்படும். சில நாட்களில் பார்வையிழப்பு ஏற்பட்டு விடும். இளைஞர்கள் கூட இந்த வகை பாதிப்பால் பார்வையிழக்கக்கூடும். இளம் வயதில் ஏற்படுவது விழித்திரை வீக்கம் என்று அழைக்கப்படும். மரபணு சிக்கல் காரணமாக இது ஏற்படும்.

சிகிச்சை: விழித்திரை வீக்கத்திற்கு முழுமையான சிகிச்சை கிடையாது. இருப்பினும், பார்வையிழப்பைத் தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம். ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் பார்வையிழப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

உலர் விழிப்புள்ளி சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இருக்கும் பார்வையை காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வகையில் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. இவர்கள், குறை பார்வை மருத்துவப் பிரிவிற்கு பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள். மற்றவர்களைப் போல இயல்பாக வாழ்வை எதிர்கொள்ள பயிற்சிகள் வழங்கப்படும். தினசரி வாழ்விற்கு பயன்படும் வகையில் சாதனங்களை (Visual Aids) அங்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஈரத்தன்மையுடன் கூடிய விழிப்புள்ளி சிதைவு நோய்க்கு மருத்துவர்கள் லேசர் சிகிச்சையையோ விழித்திரை ஊசிகளையோ பரிந்துரைப்பார்கள். லேசர் சிகிச்சையின்போது ஒளிக்கற்றையானது (Beam of light) தேவையற்ற இரத்த நாளங்களின் மீது செலுத்தப்படும். இதனால் மேற்கொண்டு இரத்தம் வடிவது நிறுத்தப்படும். விழித்திரை ஊசி என்பது மிக கவனமாக கண்ணில் செலுத்தப்படும் ஊசி. இந்த ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்தால் தேவையற்ற இரத்த நாளங்களின் வளர்ச்சி தடுக்கப்படும்.

ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் பார்வையிழப்பைத் தாமதப்படுத்த முடியும். வைட்டமின் அதிகமுள்ள உணவில் கண்களுக்கு தேவையான சத்துகள் உள்ளன. ஆரஞ்சுப்பழம், கீரை, தக்காளி மற்றும் கேரட்களில் சத்துகள் உள்ளன. இவற்றை உண்பது சிகிச்சை முறையல்ல. ஆனால் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த இவை உதவும்.

– ***கோ. முருகராஜ்***

சீதாப்பழக் கொட்டைகளை பயன்படுத்துவதால் கண்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு...

தினமும் குளித்து உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதே அளவிற்குத் தலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம். பலருக்குக் குறிப்பாக பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்குத் தலையில் பேன் இருப்பது சாதாரணமான ஒன்றுதான். பேன் எளிதில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றிக் கொள்ளும் என்பதால் அநேக மக்கள் பேன் தொல்லையால் அவதிப்படுகின்றனர். அவ்வபோது தலையில் பேன் இல்லாமல் சுத்தம் செய்வது கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக மிக அவசியமான ஒன்று.

பேன் தொல்லையில் இருந்து விடுபட மக்கள் ஏராளமான நாட்டு மருத்துவ முறைகளைக் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். அவற்றில் குறிப்பாக, சிலர் சீதாப்பழத்தின் கொட்டையை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து வருகின்றனர். இது கண்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தானது. தலைக்குக் குளிக்கும்போது அந்த கொட்டையின் துகள்கள் மற்றும் சாறு கண்களுக்குள் செல்வதால் கருவிழி பாதிப்படையும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

கடந்த சில வருடங்களாகவே, அரவிந் கண் மருத்துவமனைக்கு பலதரப்பு மக்கள், குறிப்பாக பள்ளி செல்லும் மாணவிகள் சீதாப்பழத்தின் கொட்டையைப் பேன் தொல்லையில் இருந்து விடுபடுவதற்காக பயன்படுத்தி, அதனால் கண்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்காக வருகின்றனர். இதுபோன்ற ஆபத்தான மருத்துவ முறைகளைப் படித்தவர்களும் பின்பற்றுகின்றனர். கருவிழி பாதிப்பு ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்காக வந்திருந்த மாணவி, தனது தலையில் பேன் இருப்பதைக் கவனித்த ஆசிரியர் சீதாப்பழத்தின் கொட்டையை அரைத்து தலைக்குத் தேய்க்குமாறு கூறியதாகவும், அதனைப் பயன்படுத்திய பின்னரே கண்கள் பாதிப்படைந்ததாகவும் கூறினார். மருத்துவத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் கூட சீதாப்பழக் கொட்டையினால் கண்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும் என்பது தெரிந்திருக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை. சமீபத்தில் மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்த ஒருவர் இந்த பாதிப்பினால் சிகிச்சை பெற வந்திருந்தார். பேன்களை நீக்குவதற்கு சீதாப்பழத்தின் கொட்டைகள் பயன்பட்டாலும், அவற்றால் கண்கள் மிக அதிக அளவில் பாதிக்கப்படும்.

கண்களில் வலி மிக அதிகம் இருக்கும்; அடிக்கடி தண்ணீர் வடியும்; உறுத்தல் இருக்கும். அப்போது, கண்களைத் தேய்க்கும்போது சிறு துகள்கள் கருவிழியில் இருக்கும் ஐந்து அடுக்குகளில் மிகவும் முக்கியமான எபிதீலியல் அடுக்கில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். தொடர்ந்து கண்களை தேய்த்துக் கொண்டிருந்தால் கருவிழியில் புண் மற்றும் தொற்று ஏற்படுவதற்கும் சில சமயங்களில் கண்புரை ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது. சிலருக்கு கண்களைத் திறக்க முடியாமல் போகலாம். பள்ளி மாணவிகள் ஒரு வாரம் பள்ளி செல்ல முடியாத சூழலும் ஏற்படும். சிலர் கண்களில் உறுத்தல் காரணமாக அருகில் இருக்கும் மருந்துக் கடைகளில் சொட்டு மருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். இது பாதிப்பை மேலும் அதிகரித்து பார்வையிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

தலையில் இருக்கும் பேன்களைப் போக்குவதற்கு மருந்துக் கடைகளில் ஏராளமான மருந்துகள் விற்பனைக்கு உள்ளன. அதனைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி தலையைச் சுத்தம் செய்தாலே பேன்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைந்துவிடும். கண்களுக்கு நாட்டு மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் ஆபத்தானது என்பதை அனைவரும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கண்களில் தொடர்ந்து எரிச்சல் அல்லது உறுத்தல் ஏதும் ஏற்பட்டால் அருகில் இருக்கும் கண் மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

– *திவ்யா ரமேஷ்*

கண் பரிசோதனை மையங்கள்

சென்ற மாதம் வரை ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ள அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையங்களின் விவரங்களைத் தொகுத்து அளித்து வந்தோம். இந்த மாத கண் ஒளியில் பாண்டிச்சேரி, ஈரோடு, திருப்பூர், புதுக்கோட்டைப் பகுதிகளில் உள்ள கண் பரிசோதனை மையங்களின் முகவரிகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

பாண்டிச்சேரி

திருக்கன்னூர்
58, மன்னடிபேட் மெயின் ரோடு,
முத்துமாரியம்மன் கோவில் எதிர்புறம்,
திருக்கன்னூர்–605501, பாண்டிச்சேரி.
தொலைபேசி: 0413–2680385.

புவனகிரி
ஆயிர வைசியர் வணிக வளாகம்,
ராகவேந்திரா கோவில் அருகில்,
விருத்தாசலம் மெயின் ரோடு,
புவனகிரி–608601
தொலைபேசி: 04144–241000

ஈரோடு

புளியம்பட்டி
15/7, சிந்தாமணி ப்ரைமரி ஸ்கூல் அருகில், மாதம்பாளையம் ரோடு,
திரு.வி.க. திடல்,
புஞ்சை புளியம்பட்டி–638459,
சத்தியமங்கலம்.
தொலைபேசி: 04295–268399.

திருப்பூர்

கணியூர்
725, ஜோதி நகர் முதல் தெரு,
கணியூர்– 642 203.
தொலைபேசி: 04252–241000.

பல்லடம்
237, கிழக்கு பாரதிபுரம்,
அரசு மருத்துவமனை அருகில்,
பல்லடம்– 641664.
தொலைபேசி: 04255–253400.

ஊத்துக்குளி
பழைய மருத்துவ கட்டிடம்,
விஜயமங்கலம் மெயின் ரோடு,
ஊத்துக்குளி–638751
தொலைபேசி: 04294–261100

புதுக்கோட்டை

ராயவரம்
சிதம்பரம் செட்டியார்
வள்ளிக்கண்ணு ஆச்சி இல்லம்,
66/1, சொக்கலிங்கபுரம் முதல் தெரு,
பாலிடெக்னிக் ஹாஸ்டல் அருகில்,
ராயவரம்–622 506.
தொலைபேசி: 04333–272400.

இவற்றையெல்லாம் புத்தாண்டில் கடைபிடிக்கலாமா?

– பருவகாலங்களில் ஏற்படும் அழற்சிகளால் கண்களில் எரிச்சலுடன் பனி படர்ந்தது போல இருக்கும். உங்களுக்கு அழற்சியை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் என்னென்ன என்பதை கண்டறிவதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தி அதில் இருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். பாதிப்பு அதிகமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால் உடனடியாக கண் மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

– விடுமுறை முடிந்து பள்ளிகள் ஆரம்பிக்கும் முன் உங்களது குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பகட்ட கண் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். இதனால் அவர்களது படிப்பு கண் பாதிப்பினால் தடைபடுவதை தவிர்க்க முடியும்.

– குளிருக்கு இதமாக அடிக்கடி சூடாக டீ அல்லது காபி குடிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். இவை ஒரு புறம் இருந்தாலும் தண்ணீர் குடிப்பதை மறந்து விடக் கூடாது. தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவில்லை என்றால் உடலில் இருக்கும் நீர் சத்துக்கள் குறைந்துவிடும். இதனால் கண்களை எப்போதும் ஈரப்பதத்துடன் வைத்துக் கொள்ளத் தேவையான நீர் கிடைக்காமல் போகலாம். கண்களில் சிவப்பு, வறண்டு போகுதல் மற்றும் கண் இமை வீக்கம் போன்றவை கண்களுக்கு தேவையான நீர் இல்லாமல் போவதை உணர்த்தும் அறிகுறிகளாகும்.

– குளிர் காலங்களிலும், மழைக்காலங்களிலும் கூட UV கதிர்களின் தாக்கம் இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் வெளியில் செல்லும்போது உயர் தரத்திலான கறுப்புக் கண்ணாடி அணிந்து கொண்டால் கண்புரை மற்றும் மஞ்சள் திட்டு சிதைவு போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறையும். கறுப்புக் கண்ணாடிகள் 100 சதவீதம் UV கதிர்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும்.

– கண்ஒளி குழு

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**

எருக்கம்பாலும் கண் பார்வை பாதிப்பும் (Madar Juice Keratities)

முழு ஆண்டுத் தேர்வு விடுமுறை என்றாலே பள்ளிக் குழந்தைகள் தங்கள் உறவினர்களின் வீட்டிற்குச் சென்று அங்கிருக்கும் தங்களது உறவினர்களுடன் விடுமுறை நாட்களைக் கழிப்பது வழக்கம். அது போலவே ரூபலா (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளளது) விடுமுறை நாட்களைக் கழிக்க தனது அத்தை வீட்டிற்குச் சென்றிருக்கிறாள். அங்கு தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஓடையின் ஒரு கரையிலுள்ள தோட்டத்திற்கு பூப்பறிக்கச் சென்றபோது தன் வலது கண்ணில் ஏதோ விழுந்தது போல் உணர்ந்தாள். சிறிது நேரத்தில் அவளுக்கு கண் பார்வை மங்க ஆரம்பித்து. அதோடு கண் எரிச்சல், கூச்சம் மற்றும் உறுத்தலும் இருந்தது. தன் தோழிகளின் உதவியால் ரூபலா விவேக்கின் வீட்டிற்குத் திரும்பினாள். பார்வை சரியாக தெரியவில்லை என்பதைக் கேட்ட ரூபலாவின் அத்தை சற்று பயந்துவிட்டார். வேலைக்குச் சென்றிருந்த ரூபலாவின் மாமா திரும்பியதும் என்ன நடந்தது என்பதை விசாரித்தார். அவர்கள் பறித்துக் கொண்டு வந்திருந்த பூக்களைப் பார்த்தார். அவை எருக்கம்பூக்கள் என்பதையும், எருக்கம்பால்தான் கண்ணில் விழுந்திருக்கும் என்பதையும் ஒரு நொடியில் கண்டறிந்தார்.

அத்தை மஞ்சள் கலந்த பாலை தயார் செய்து ரூபலாவின் கண்ணில் ஊற்ற ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருந்தாள். ரூபலாவின் மாமா விவரம் அறிந்தவர். அவர் எருக்கம்பால் கண்ணில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என அறிந்திருந்தார். எனவே தன் மனைவியிடம் இதற்கு நாட்டு வைத்திய முறை எதுவும் செய்யக்கூடாது என்று கண்டித்துவிட்டு, உடனே ரூபலாவை அழைத்துக் கொண்டு அருகிலுள்ள கண் மருத்துவரிடம் கூட்டிச் சென்று விபரத்தைக் கூறினார். மருத்துவர் ரூபலாவின் கண்களைப் பரிசோதனை செய்து அவளது வலது கண்ணில் சில சொட்டு மருந்துகள் மற்றும் களிம்பும் போட்டு கண்ணைக் கட்டி விட்டார்.

பின்னர் சொட்டு மருந்து எழுதிக் கொடுத்து அதை இரண்டு, மூன்று நாட்கள் போடச்சொன்னார். மருந்து போட்டபின் ரூபலாவின் பார்வை சிறிது சிறிதாக தெரிய ஆரம்பித்தது. நல்லவேளையாக ரூபலாவின் மாமா உடனடியாக அவளை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றதால் அவளது பார்வை காப்பாற்றப்பட்டது. கண்களில் ஏதாவது பட்டால் உடனடியாக நல்ல தண்ணீரைக் கொண்டு கண்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். நாட்டு மருந்துகளை பயன்படுத்தாமல் கண் மருத்துவரை அணுகவேண்டியது அவசியம்.

- வள்ளியம்மாள், விழி-ஒளி ஆய்வாளர், அரவிந்த், கோயம்புத்தூர்

குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சையா?

கவின் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளளது) என்ற சிறுவனுக்கு இரண்டரை வயது. அவன் அருகிலுள்ள அங்கன்வாடி பள்ளியில் படித்து வருகிறான். அங்கிருந்த ஆசிரியர், கவினின் நடவடிக்கைகளை கவனித்து, அவனது பெற்றோர்களிடம், ''கவின் மற்ற குழந்தைகளைப்போல இயல்பாக யாருடனும் விளையாடுவதில்லை. நான் கவனித்த வரையில் அவனது கண்ணில் ஏதோ குறைபாடு இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது. அலட்சியம் செய்யாமல் உடனடியாகக் கண் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்யுங்கள்'' என்று கூறியிருக்கிறார். எனவே கவினின் பெற்றோர்கள் பத்தமடையில் இருக்கும் அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையத்திற்கு அவனை அழைத்து வந்தனர். அவனது கண்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் கண்களில் புரை இருப்பது தெரிய வந்தது. கண்புரைக்கு அறுவை சிகிச்சை ஒன்று தான் தீர்வு என்பதை எடுத்துக் கூறினோம். ஆனால் சிறு குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சையா? அதிலும் கண்ணிலா என அவனது பெற்றோர்கள் திட்டவட்டமாக மறுத்தனர். அவர்களுக்கு மிக விளக்கமாக எடுத்துக் கூறிய பின்னர் அறுவை சிகிச்சைக்கு சம்மதித்தனர். பின் திருநெல்வேலி அரவிந்த் கண் மருத்துவமனையிலுள்ள குழந்தைகள் பிரிவு கண் மருத்துவர் கவினின் கண்களைப் பரிசோதித்து இரு கண்ணிலும் புரையின் பாதிப்பு உள்ளதை உறுதிசெய்து அறுவை சிகிச்சை செய்து IOL லென்ஸை பொருத்தினார். ஒரு கண்ணில் அறுவை சிகிச்சை செய்து சில வாரங்கள் கழித்து மறு கண்ணில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு அதிலும் IOL பொருத்தப்பட்டது. தற்போது கவின் மற்ற குழந்தைகளுடன் மிக இயல்பாக ஓடியாடி, குறும்புத்தனத்துடன் விளையாடுகிறான். பள்ளிகளில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் முன் குழந்தைகளின் கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது மிக அவசியம் என்பது நம் கவினுக்கு ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளைப் படித்ததும் நமக்கு புரிகிறது தானே!

– கங்காதேவி, கார்த்திகா தேவி,
அரவிந்த் கண் பரிசோதனை மையம், பத்தமடை

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.

கண் ஒளி ஏற்றுவோம்!

அனைவருக்கும் வணக்கம். எனது அம்மா பெயர் சித்ரா. எனக்கு இரண்டு தம்பிகள் உள்ளனர். எனது அம்மா ஒரு சாலை விபத்தில் எதிர்பாராதவிதமாக இறந்து விட்டார். வாழ்க்கையில் எனக்கு எல்லாமே என் அம்மாதான். எனக்கு பாக்கெட் மணி கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே காய்கறி சந்தைக்குச் சென்று காய்கறிகள் வாங்கி காலை மற்றும் மாலையில் தெருக்களில் சென்று காய்கறிகளை விற்பார். எனது அம்மா இறந்தபோது, கண் தானம் செய்யும்படி கண்தான ஆலோசகர் ஒருவர் எங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கினார். நான் எனது குடும்ப உறுப்பினர்களின் சம்மதத்தைக் கேட்டடேன். என் அம்மாவின் கண்களை தானமாக அளிக்க அனைவரும் ஒப்புதல் தெரிவித்தனர். எனது அம்மாவின் கண்களை தானமாக அளித்தோம். நான் அணிந்திருக்கும் மோதிரம் எனது அம்மாவுடையது. எனக்கு என் அம்மாவிடம் பேச வேண்டும் என்று தோன்றினால் இந்த மோதிரத்திற்கு முத்தம் கொடுத்தபடி பேசுகிறேன். எங்கோ ஓர் இடத்தில் என் அம்மா வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதாகவே நினைக்கிறேன். எங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து வளர்த்த கண்கள் இன்று உயிருடன் இருக்கின்றன என்பது எங்களுக்குப் பெரும் ஆறுதலாக உள்ளது. எங்களைப் போன்று அனைவரும் கண்தானம் செய்ய முன்வரவும்.

– சேவுகப்பெருமாள்,

எழுவனம், நிலக்கோட்டை, திண்டுக்கல் மாவட்டம்

கண்தானம் செய்த வள்ளல்கள்

2018 ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் அரவிந்த் ஒருங்கிணைந்த கண் வங்கி சேவைகள் மூலம் கண்களைத் தானமாகப் பெற்று, கண்ஒளி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை: 222

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
17.1.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
18.1.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9994611911
19.1.19	தருமபுரி, (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதாடிரஸ்ட், 9942253585
19.1.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப், 9019126767
19.1.19	கடவூர், கரூர்(மா)	இன்பசேவா சங்கம் டிரெயினிங்செல்	இன்பசேவா சங்கம், 9042261153
19.1.19	திருவளன்காடு, நாகை (மா)	அரசு நடுநிலைப்பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம்
19.1.19	B. தருமத்துப்பட்டி, தேனி (மா)	A.H.M.டிரஸ்ட் வளாகம்	A.H.M.டிரஸ்ட்
20.1.19	திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9442190045
20.1.19	தென்காசி, திருநெல்வேலி (மா)	சுப்புராஜ் மஹால்	BSSSSO 9842132442
20.1.19	கொள்ளேகால், சாம்ராஜ்நகர் (மா)	அரசு தாலூகா தலைமை மருத்துவனை	V&M பவுண்டேஷன் பெங்களூர், 9343968272
20.1.19	பட்டம்பி, பாலக்காடு (மா)	வியாபாரி பவன் டிரஸ்ட்	சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ், 9846781688
20.1.19	ஆத்திகுளம், மதுரை (மா)	இராமகிருஷ்ண மடம்	இராமகிருஷ்ண மடம், 9487493525
20.1.19	நல்லம்பள்ளி, தருமபுரி, (மா)	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி	விஜய் வித்யாலயா ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி, 9698721000
20.1.19	பரப்பூர், திருச்சூர் (மா)	ஓல்ட் ஏஜ் ஹோம்	பகல் வீடு, 9447351889
20.1.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599
20.1.19	T.பழூர், அரியலூர் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
20.1.19	சங்கரன்பந்தல், நாகை (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
20.1.19	மகாலெட்சுமி காலனி, மதுரை (மா)	சாரா நடுநிலைப்பள்ளி	மன்னர் திருமலைநாயக்கர் கல்லூரி, 9443920873
20.1.19	இலுப்பைக்குடி, சிவகங்கை (மா)	திரு. இராமசாமி தமிழ் கல்லூரி	லயன்ஸ் சங்கம், 9443207554
20.1.19	கூடலூர், தேனி (மா)	N.S.K.B. தொடக்கப்பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
21.1.19	கரூர் (மா)	குழலார் கல்யாண மஹால்	ஸ்ரீ ராஜாக்காள் சுவாமி டிரஸ்ட், 9944974885
22.1.19	அழகர்சாமிபுரம், தேனி (மா)	கோவிந்தன்– மயில்தாயம்மாள் கல்யாண மஹால்	P.R.ஜெகநாதன் செட்டியார்
26.1.19	ஹன்சூர், மைசூர் (மா)	SLV கம்யூனிட்டி ஹால்	திரு.சின்னசாமி மற்றும் முருகேசன் குடும்பம், 9448352929
26.1.19	T. கல்லுப்பட்டி, மதுரை (மா)	அய்யனார் கல்யாண மஹால்	நகர்நல கமிட்டி, 9842175940
26.1.19	வளநாடு, திருச்சி (மா)	இராமரத்தின கல்யாணமஹால்	Dr.VNL டிரஸ்ட், 9965560142
26.1.19	அரவக்குறிச்சி, கரூர் (மா)	ஆறுமுகம் அகாடமி	ஆறுமுகம் அகாடமி, 9443265180
26.1.19	உச்சிப்புளி, இராம்நாடு (மா)	சென்டர் பாயின்ட் சர்வீஸ் ஸ்டேசன்	சென்டர் பாயின்ட் சர்வீஸ் ஸ்டேசன், 7358875222
26.1.19	செங்கிப்பட்டி, தஞ்சாவூர் (மா)	அரசு மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 7904128325
26.1.19	கடலூர், (மா)	KTR பில்டிங்	கனகலெட்சுமி டிரஸ்ட்
26.1.19	தொழுதூர், கடலூர் (மா)	Dr.N.N.கல்லூரி	Dr.N.N.கல்லூரி
26.1.19	வைத்தீஸ்வரன் கோவில், நாகை (மா)	தொடக்கப் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
26.1.19	மூணார், இடுக்கி (மா)	ஹை ரேஞ்ச் வியாபாரிகள் அசோசியேஷன் காம்ப்ளக்ஸ்	ஹை ரேஞ்ச் வியாபாரிகள் அசோசியேஷன்

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
27.1.19	ஊட்டி, நீலகிரி (மா)	CSI ஹோபர்ட் பள்ளி	ரோட்டரி சங்கம், 9442109100
27.1.19	கும்பகோணம், தஞ்சாவூர் (மா)	சரஸ்வதி பாடசாலை	கும்பகோணம் ஹோஸ்ட், 9443116356
27.1.19	பண்ருட்டி, கடலூர் (மா)	திருவள்ளுவர் பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
27.1.19	திருவளர்சோலை, திருச்சி (மா)	ஸ்ரீரங்கம் சீரடி சாய் பவுண்டேஷன்	சீரடி சாய் பவுண்டேஷன், 9500422696
27.1.19	முள்ளுகுறிச்சி, நாமக்கல் (மா)	சாமி மெட்ரிக் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9443632339
27.1.19	நாகப்பட்டினம், (மா)	அரசு பெண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம்
27.1.19	கிடாரிப்பட்டி, மதுரை (மா)	அரசு பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	SBI 9445910256
27.1.19	கந்தர்வக்கோட்டை, புதுக்கோட்டை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	அன்னை தெரசா டிரஸ்ட், 9626005653
27.1.19	குட்டமங்கலம், திருச்சூர் (மா)	பூவம்பரம்பில் ஹவுஸ்	நவாஸ்கான் குடும்பம்
29.1.19	அரூர், தருமபுரி, (மா)	N.N.மஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9443377899
31.1.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
2.2.19	சிந்தாமணி, திருநெல்வேலி (மா)	R.C. பிரைமரி பள்ளி	ராஜகோபால் நாயக்கர் டிரஸ்ட், 9865493488
2.2.19	தருமபுரி (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம், 9842761659
2.2.19	விராலிமலை, புதுக்கோட்டை (மா)	கிரசென்ட் நர்சரி, பிரைமரி பள்ளி	முகமது கல்வி அறக்கட்டளை, 9442419880
3.2.19	சாம்ராஜ் நகர் (மா)	அரசினர் மருத்துவமனை	DBCS சாம்ராஜ் நகர், 9945228015
3.2.19	வடசேரி, கன்னியாகுமரி (மா)	SMRV மே.நி.பள்ளி	BSSSSO, 9578678075
3.2.19	கொப்பம், பாலக்காடு (மா)	லயன்ஸ் பள்ளி பாலக்காடு	லயன்ஸ் சங்கம், 9349458196

தேதி	முகாம் நடைபெறும் ஊர், மாவட்டம் (மா)	முகாம் நடைபெறும் இடம்	முகாம் பங்களிப்பாளர்
3.2.19	மேட்டுப்பாளையம், கோயம்புத்தூர் (மா)	ஜெயின் சங்கம் பில்டிங்	ஜெயின் சங்கம், 9865789137
3.2.19	கோபிசெட்டிப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சின்ன வைரவிழா எலிமெண்டரி பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9791966759
3.2.19	புதுச்சம்பள்ளி, சேலம் (மா)	மால்கோ மே.நி.பள்ளி	முத்துசாமி சிவகாமி அம்மாள் டிரஸ்ட், 9994452722
3.2.19	நடுப்பாளையம், ஈரோடு (மா)	சந்தை திடல்	லயன்ஸ் சங்கம்
3.2.19	மீனாட்சி நகர், மதுரை (மா)	நாடார் கல்யாண மஹால்	நாடார் இளைஞர் சங்கம், 9894144811
3.2.19	திருப்பரங்குன்றம், மதுரை (மா)	மாதா அமிர்தானந்தமயி மடம்	மாதா அமிர்தானந்தமயி மடம், 9443337080
3.2.19	தக்ஷிணாபுரம், புதுக்கோட்டை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	ஸ்டார் ஜெராக்ஸ், 9842177122
6.2.19	கன்னியாகுமரி, (மா)	விவேகானந்த கேந்திரா ஹால்	விவேகானந்த கேந்திரா, 9486030438
9.2.19	சத்தியமங்கலம், ஈரோடு (மா)	ரோட்டரி ஹால்	ரோட்டரி சங்கம் சத்தி, 9943011211
9.2.19	உடுமலைப்பேட்டை, திருப்பூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9894623625
9.2.19	நஞ்சன்கூடு, மைசூர் (மா)	டவுன் டென்னிஸ் கிளப்	டவுன் டென்னிஸ் கிளப், 9019126767
9.2.19	தருமபுரி (மா)	சந்திரபாலசுப்பிரமணியம் மெ.பள்ளி	ஹேமலதாடிரஸ்ட், 9942253585
10.2.19	R.R. நகர், விருதுநகர் (மா)	ஸ்ரீராம் பிரைமரி பள்ளி	ராம்கோ சிமெண்ட், 9994497864
10.2.19	வாவிடய்மருதூர், மதுரை (மா)	பஞ்சாயத்து யூனியன் பள்ளி	ஹீட் (Heed) டிரஸ்ட், 9865147982
10.2.19	ஈரோடு (மா)	செங்குந்தர் ஆண்கள் மே.நி.பள்ளி	லயன்ஸ் சங்கம், 9442789599
14.2.19	தேவராயன்பாளையம், திருப்பூர் (மா)	AKVN மருத்துவமனை	சென்னை சில்க்ஸ், 8508328773
15.2.19	பொள்ளாச்சி, கோயம்புத்தூர் (மா)	லயன்ஸ் ஹால்	லயன்ஸ் சங்கம், 9994611911

Aravind Opticals

புரொக்ரஸிவ் லென்ஸ்கள்

பிரதிபலிப்பு இல்லாத கண்ணாடிகள்

கீறல் விழாத கண்ணாடிகள்

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

கண்விழித்திரைப் புற்றுநோய்

குழந்தையின் கண்களில்...

வெள்ளைநிற ஒளி தெரிகிறதா?	நேராகப் பார்க்காமல் வெவ்வேறு திசைகளில் பார்ப்பது போல (மாறுகண்) தெரிகிறதா?	வீக்கம் அல்லது கண்களில் சிவப்பு உள்ளதா?

இவை, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்
ரெட்டினோபிளாஸ்டோமா (Retinoblastoma)
என்ற கண்விழித்திரைப் புற்றுநோயின்
அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளில்
எவையேனும் குழந்தையின் கண்களில் இருப்பதுபோல
உணர்ந்தால் உடனடியாக
கண் பரிசோதனைக்கு அழைத்து வரவும்.

....

கண்விழித்திரைப் புற்றுநோயை
ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து சிகிச்சையளித்தால்
முழுமையாக குணப்படுத்தலாம்.

....

Registered Number : TN/MA/ 14/2018-2020, RNI No : TNTAM /2000/912
Date of publishing : 5th January 2019, Date of posting : 10, 11th January 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/-