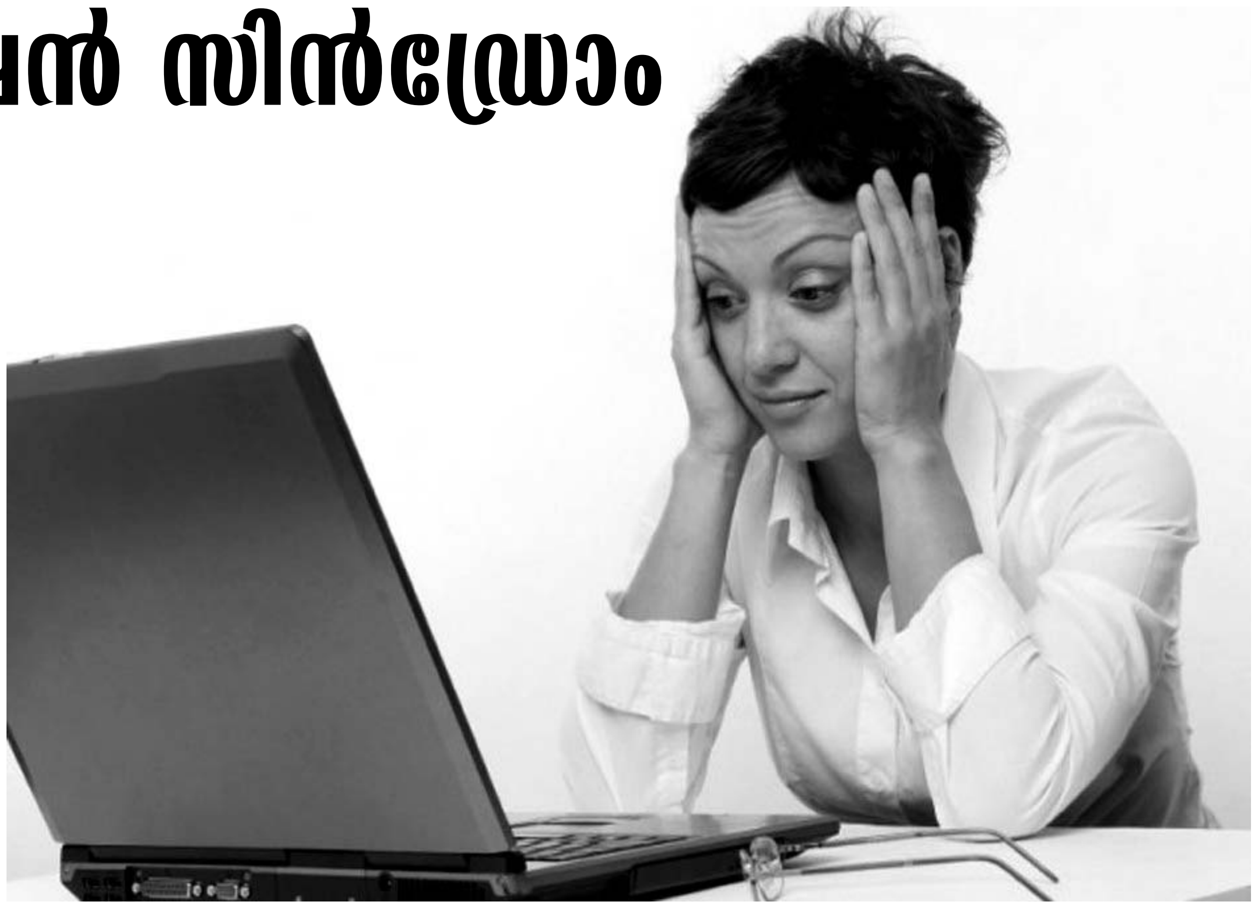
ആരോഗ്യം

കംപ്യൂട്ടർ വിഷൻ സിൻഡ്രോം



കംപ്യൂട്ടറിന്റെ സ്വാധീനം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി കാണാൻ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥയാണ് കംപ്യൂട്ടർ വിഷൻ സിൻഡ്രോം.ഒരുദിവസത്തിൽ നാല് മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ തുടർച്ചയായി കംപ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ഇടയിൽ 80 മുതൽ 90 ശതമാനം ആളുകളിലും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

കണ്ണിന് കഴപ്പും വേദനയും കരട് തടയുന്നതുപോലെയുള്ള വിഷമത, കണ്ണിൽ വെള്ളം വരിക, കൺചുവപ്പ്, വെളിച്ചത്തേക്ക് നോക്കാൻ പ്രയാസം, കാഴ്ചമങ്ങൽ, ഇരട്ടിച്ചുകാണുക, കണ്ണുകൾ വരണ്ടതുപോലെ തോന്നുക, പല ദൂരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കളെ മാറി മാറി ഫോക്കസ് ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് കുറയുക എന്നിവയാണ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ. കഴുത്തുവേദന, നടുവേദന, ചുമൽവേദന എന്നിവയും ചിലരിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

ദീർഘനേരം തുടർച്ചയായി കംപ്യൂട്ടറിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സ്വാഭാവികമായുള്ള കണ്ണടയ്ക്കലിന്റെ തോത് കുറയുന്നു. ഈ ഇമവെട്ടലിലൂടെയാണ് നേത്രങ്ങളുടെ നനവ്, കണ്ണുനീരുവഴി വേണ്ട വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ തോത് കുറയുന്തോറും കണ്ണുകൾക്ക് വരൾച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നു. സാധാരണ കംപ്യൂട്ടർ മോണിട്ടറുകൾ നമ്മുടെ കണ്ണുകളുടെ നിലയ്ക്ക് അല്പം മുകളിലാണ്. നേത്രങ്ങളുടെ മുകളിലത്തെ പോള കൂടുതൽ തുറന്നിരിക്കുന്നതിനും ജലാംശം കൂടുതൽ കുറയുന്നതിനും ഇത് വഴിയുണ്ടാക്കുന്നു.

കംപ്യൂട്ടർ മോണിട്ടറിലെ അക്ഷരങ്ങൾ അധികവും വലിപ്പം കുറഞ്ഞവയാണ്. സമീപത്തുനിന്നുള്ള സൂര്യപ്രകാശം, മററു പ്രകാശ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചം ഇവയും ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിച്ചില്ലെങ്കിൽ കണ്ണിന് പ്രയാസമേറുന്നു.

വെള്ളെഴുത്ത് ബാധിച്ചവർക്ക് പ്രയാസങ്ങൾ കൂടുതലാവുമെന്നത് തീർച്ച. അവരുപയോഗിക്കുന്ന ബൈ ഫോക്കൽ കണ്ണട സാധാരണയായി 16 ഇഞ്ച് അകലെയുള്ള അക്ഷരങ്ങൾ വായിക്കാനുള്ളതാണ്. ഇതിലൂടെ രണ്ട് അടി ദൂരത്തുള്ള കംപ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനിലേക്ക് ഫോക്കസ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നതോടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇരട്ടിക്കുന്നു.

ഈയടുത്ത കാലത്തായി ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളിലും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. വീടുകളിലേയും മററും കംപ്യൂട്ടർ ക്രമീകരിച്ചിരുക്കുന്നത് മുതിർന്ന വ്യക്തിക്ക് വേണ്ട വിധത്തിലാണ്. കുട്ടികൾ അതേ ക്രമീകരണത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം കണ്ണുകൾ വിടർത്തി, ഇമവെട്ടാതെയിരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

മോണിട്ടർ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്നും 16 മുതൽ 30 ഇഞ്ചുവരെ അകലെയാവാം. (ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സൗകര്യത്തിനായി ഇത് ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.)മോണിട്ടർ, നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളുടെ നേരെനിന്നും എട്ട് ഇഞ്ച് താഴ്ന്ന നിലയിലായിരിക്കണം. അല്പം ചെരിവ് മുകളിലേക്കാവാം. സ്രോതസ്സിൽ നിന്നുള്ള പ്രകാശം, നിങ്ങളുടെ കണ്ണിലേക്ക് നേരിട്ടുള്ളതോ മോണിട്ടറിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നതോ ആവാൻ പാടില്ല. മറിച്ച് കംപ്യൂട്ടറിന് 90 ഡിഗ്രി അലൈൻമെന്റിലാവണം.കഴിയുന്നതും വളരെ ചെറിയ അക്ഷരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. കംപ്യൂട്ടറിന്റെ കോൺട്രാസ്ററ് നിങ്ങളുടെ കണ്ണിന് സൗകര്യമായി നിലനിറുത്തുക. ഓരോ മിനിററിലും കുറഞ്ഞത് 14 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ഇമവെട്ടുക കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകണം. ജോലിക്കിടയിൽ ഒരല്പനേരം കണ്ണടച്ചിരിക്കാം. ഓരോ 30 മിനിററിലും മോണിട്ടറിൽനിന്നും കണ്ണെടുത്ത് കുറച്ചുനേരം ദൂരെയുള്ള ഒരു വസ്തുവിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കുക. കണ്ണടകളിലെ ക്രമീകരണങ്ങൾ കണ്ണടയിലെ പവറിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ കൃത്യമായി പരിഹരിക്കുക, അനുയോജ്യമായ കണ്ണടവയ്ക്കുക, ബൈഫോക്കലുകൾക്കുപകരം മൾട്ടി ഫോക്കൽ, പ്രോഗ്രസ്സീവ് കണ്ണടകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. സ്ഥിരമായി കംപ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ഗ്ളാസുകൾക്ക് ആന്റി റിഫ്ളക്സ് കോട്ടിംഗ് നൽകി, ഗ്ളെയർ ഒഴിവാക്കാം. കോൺടാക്ററ് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ പകൽസമയം, ഇടയ്ക്കിടെ നനവ് നിലനിറുത്താൻ ലെൻസ് റീവെററിംഗ് ഡ്രോപ്സ് ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രമേഹവും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും

ഏററവും കൂടുതൽ ജനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഹോർമോൺ-മെററബോളിക് രോഗമാണ് പ്രമേഹം. ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പാൻക്രിയാസിലെ ബീററാ കോശങ്ങൾക്ക് നാശം സംഭവിക്കുന്ന ടൈപ്പ്-1 പ്രമേഹവും, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഇൻസുലിൻ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തന ക്ഷമത കുറയ്ക്കുന്ന ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹവും ഉണ്ട്. പ്രമേഹരോഗികളിൽ 90-95 ശതമാനത്തോളം ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹം ബാധിച്ചവരാണ്. രണ്ടുതരം പ്രമേഹത്തിലും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരനിയന്ത്രിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തിന്റെ മാരകമായ ശാരീരിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനോ പരമാവധി കുറയ്ക്കാനോ സാധിക്കും.

പ്രമേഹം കാരണമാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം (സട്രെസ്സ്) പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ ആവിർഭാവത്തിനെയോ അതിന്റെ ഗതിയെയോ നേരിട്ട് നിയന്ത്രിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതിൽ ഏകാഭിപ്രായമില്ല. സമ്മർദ്ദ ഹോർമോണുകൾ (സ്ട്രെസ്സ് ഹോർമോൺ) ആയ അഡ്രിനലിൻ, നോർ അഡ്രിനലിൻ, കോർട്ടിസോൺ എന്നിവ ഇൻസുലിന്റെ അമിത പ്രവർത്തനത്തെ ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവയാണ്. സ്വാഭാവികമായും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കാം. ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദം പ്രമേഹരോഗം ആവിർഭവിക്കാനുള്ള പശ്ചാത്തലം സൃഷ്ടിക്കാം. എങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നോ എന്ന് വ്യക്തമല്ല.

പ്രമേഹ രോഗികളിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ സമതുലനാവസ്ഥ തകരാറിലാകുന്നു എന്ന് ധാരാളം പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം നേരിട്ട് പ്രമേഹത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണോ എന്ന് വ്യക്തമായി അറിയില്ല. നേരിട്ടുള്ള ഹോർമോൺ പ്രക്രിയകളിലൂടെയും ജീവിത ശൈലി ക്രമീകരിക്കുന്നതിൽ തടസം സൃഷ്ടിച്ചും-രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് പ്രമേഹരോഗത്തെ അപകട നിലയിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയാണ് മാനസികസമ്മർദ്ദം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

ജീവിത ശൈലിയിലെ ക്രമീകരണങ്ങൾ ദീർഘകാലത്തേക്ക് നിലനിറുത്തുകയെന്നത് ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹരോഗികളിൽ പലർക്കും പ്രയാസകരമാണ്. ഇത് കൂടാതെ വിഷാദം, ആധി, ഭക്ഷണശീല വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവ പ്രമേഹരോഗികളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

സാധാരണ ജനങ്ങളെക്കാൾ മൂന്നിരട്ടിയോളമാണ് ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹരോഗികളിൽ വിഷാദരോഗം കാണപ്പെടുന്നത്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടുതലുള്ളവരിൽ വിഷാദ രോഗത്തിന്റെ തോതും രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ഗൗരവവും വർദ്ധിക്കുന്നതായി ചില പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രമേഹരോഗത്തിന്റെ കാലയളവും വിഷാദരോഗവും തമ്മിൽ വലിയ ബന്ധമില്ലെന്നാണ് കണ്ടത്. ദീർഘകാലമായി നിലനിൽക്കുന്ന പ്രമേഹ രോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടിവരുന്ന ജീവിത ശൈലിയേല്പിക്കുന്ന പ്രയാസവും സമ്മർദ്ദവും മാത്രമല്ല വിഷാദരോഗവും പ്രമേഹവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം എന്നാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ടൈപ്പ്-1 പ്രമേഹവും വിഷാദരോഗവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ഇത്തരം വ്യക്തമായ നിരീക്ഷണങ്ങളില്ല. കൗമാരകാലത്തും യൗവനാരംഭത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന പെരുമാററ വൈകല്യങ്ങൾ, അവയോട് ബന്ധപ്പെട്ട് രൂപപ്പെടുന്ന വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങൾ, ആഹാരശീല വൈകല്യങ്ങൾ (ഈററിംഗ് ഡിസോർഡർ) എന്നിവയാണ് ടൈപ്പ്-1 പ്രമേഹത്തോടനുബന്ധിച്ച് കാണപ്പെടുന്നത്.

ടൈപ്പ്-1 പ്രമേഹത്തിന്റെ ചികിത്സയുടെ ഫലമായി ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കവും വണ്ണവും വർദ്ധിക്കുന്നത് പല രോഗികൾക്കും അസ്വീകാര്യമായിത്തീരാം. ശാരീരിക ബോധ വൈകല്യങ്ങൾ ഇവരുടെ ഇടയിൽ കാണാറുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കാനായി ഈ രോഗികൾ ഇൻസുലിൻ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ രഹസ്യമായി ഉപേക്ഷിക്കാൻ തുനിയും. സ്വാഭാവികമായി പെൺകുട്ടികളിലും സ്ത്രീകളിലുമാണ് ഇവയൊക്കെ കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്.

ആയയുടെ കൈയിലെ കുഞ്ഞിനെ വാടകയ്ക്കു കിട്ടും, ഭിക്ഷക്കാർക്ക്!

ബാംഗ്ളൂർ: കുഞ്ഞിനെ വീട്ടുജോലിക്കാരിയുടെ കൈയിലേല്പിച്ച് ജോലിക്കു പോകുന്ന അച്ഛനമ്മമാർ പേടിക്കണം. നിങ്ങൾ പൊയ്ക്കഴിഞ്ഞ് ജോലിക്കാരി കുഞ്ഞിനെ 'അണിയിച്ചൊരുക്കി' വിടുന്നത് ഭിക്ഷക്കാരുടെ കൈകളിലേക്കാണെങ്കിലോ? ബാംഗ്ളൂരിലാണ് ഇത്തരത്തിലൊരു സംഭവം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഭാര്യയ്ക്കും ഭർത്താവിനും ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനിയിൽ ജോലി. രാവിലെ പോയാൽ രാത്രിയേ തിരിച്ചെത്തൂ.

കുഞ്ഞിനെ നോക്കുന്നത് വിഷമമായപ്പോൾ വീട്ടുജോലിക്കാരെ റിക്രൂട്ട് ചെയ്യുന്ന ഏജൻസിയുടെ സഹായം തേടി. പിറേറന്നു തന്നെ ചാർജെടുത്തു, മിടുമിടുക്കിയായ ഒരു ആയ. കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും ആശ്വാസം, സന്തോഷം! കുഞ്ഞിനു കൊടുക്കാനുള്ള പാലും ബിസ്കററുമൊക്കെ ആയയുടെ കൈയിലേല്പിച്ചിട്ടാണ് അമ്മയും അച്ഛനും ഓഫീസൽ പോകുന്നത്. ഇടയ്ക്ക് ഫോൺ ചെയ്ത് ചോദിക്കും: കുഞ്ഞ് എന്തു ചെയ്യുന്നു? കുളിച്ച്, ഭക്ഷണം കഴിച്ച് സുഖമായി ഉറങ്ങുന്നുവെന്ന് ആയയുടെ പതിവ് മറുപടി.

ഒരുദിവസം കള്ളി പൊളിഞ്ഞു. ഓഫീസിൽ നിന്ന് അമ്മ നേരത്തേ എത്തിയ ദിവസം. വീട്ടിൽ കുഞ്ഞില്ല. ആയയെ ചോദ്യംചെയ്തപ്പോഴാണ് നടുക്കുന്ന സത്യം പുറത്തുവന്നത്. വീട്ടുകാർ പൊയ്ക്കഴിഞ്ഞാൽ, കുഞ്ഞിനെ മുഷിഞ്ഞുകീറിയ ഉടുപ്പുകൾ ധരിപ്പിച്ച് ഭിക്ഷക്കാരുടെ കൈയിൽ ഏല്പിക്കും. വൈകിട്ട് കൃത്യ സമയത്ത് തിരികെ കൊണ്ടുവരും. ഭിക്ഷാടനത്തിന് കുഞ്ഞിനെ നല്കുന്നതിന് ജോലിക്കാരിക്ക് ഒരുദിവസം കിട്ടുന്നത് നൂറുരൂപ!

കുഞ്ഞ് കരഞ്ഞു ബഹളംകൂട്ടാതിരിക്കാൻ ഭക്ഷണത്തിൽ മയക്കുമരുന്ന് കലർത്തിക്കൊടുത്തിരുന്നെന്നും കൂടുതൽ അന്വേഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞു.

കുഞ്ഞിനെ ഭിക്ഷക്കാരുടെ കൈയിലേല്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വൈകുന്നേരം വരെ ജോലിക്കാരിക്ക് ടിവി സീരിയൽ കാണലും ഉറക്കവുമായിരുന്നു 'ഡ്യൂട്ടി.' കുറേദിവസമായി കുഞ്ഞിന്റെ മുഖത്ത് വല്ലാത്ത ക്ഷീണമുള്ളതായി തോന്നിയിരുന്നെങ്കിലും ഇങ്ങനെയൊരു ക്രൂരത പ്രതീക്ഷിച്ചതേയില്ലെന്ന് കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനും അമ്മയും പറയുന്നു.

നാണക്കേടോർത്ത് വീട്ടുകാർ ഇതുവരെ പൊലീസിൽ പരാതിപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും സംഭവമറിഞ്ഞ കർണാടക സംസ്ഥാന ശിശുക്ഷേമ സമിതി സ്വമേധയാ കേസെടുത്തിരിക്കുകയാണ്.