LV Prasad Eye Institute

మయోపియాతో పోరాడుదాం – ప్రచారం ప్రారంభించిన ఎల్విపిఇఐ

పిల్లలలో మయోపియా వ్యాప్తి వేగంగా పెరుగుతున్నది

తక్కువ స్క్రీన్ సమయం, ఎక్కువ హరిత సమయం సిఫార్సు చేస్తున్న డాక్టర్లు

- బాలల నేత్ర సంరక్షణా వారంలో (14-20 నవంబర్) భాగంగా, మయోపియాతో పోరాడటానికి ఎల్విపిఇఐ తమ ప్రత్యేక పిల్లల నేత్ర సంరక్షణ మరియు మయోపియా కేంద్రాలద్వారా వివిధ అవగాహనా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది.
- ఎల్విపిఇఐ ఇండియన్ మయోపియా అవేర్నెస్ అండ్ రిసర్చ్ కాన్ఫరెన్స్ (ఐమార్క్) 3వ ఎడిషన్ – 18-20 నవంబర్
- నేత్ర సంరక్షణ అవగాహనా నడక నవంబర్ 20వ తేదీ ఉందయం 7.00 గంటలకు బంజారాహిల్స్ లోని ఎల్విపిఇఐ కల్లం అంజిరెడ్డి ప్రాంగణంనుంచి నిర్వహించబడుతుంది.

మన కళ్ళు కాంతిని సరిగ్గా కేంద్రీకరించలేనప్పుడు మరియు దూరపు వస్తువులు అస్పష్టంగా కనబడటం **మయోపియా లేదా సమీప దృష్టి** అనబడుతుంది. మయోపియా తొలి సూచనలలో కొన్ని – దూరపు వస్తువులను చూడటానికి పిల్లలు శ్రమించడం లేదా కంటిని చీకిరించడం, తలనొప్పి అని ఫిర్యాదు చేయడం మరియు తరచుగా కంటి పవరులో మార్పులు. మయోపియా ఉన్న పిల్లలు తరచుగా బ్లాక్‌బోర్డ్ చదవడానికి ఇబ్బంది పడతారు, వారి పుస్తకాలను లేదా వస్తువులను ముఖానికి చాలా దగ్గరగా పట్టుకుంటారు లేదా టీవీని చాలా దగ్గరనుండి చూస్తారు.

ప్రస్తుత డిజిటల్ పర్యావరణ వ్యవస్థ, ముఖ్యంగా పిల్లలకు **పెరిగిన డిజిటల్ ఎక్స్పోజర్**, మరింత **ఇంటిలోపలే ఉంటున్న జీవనశైలితో కోవిడ్-19 మహమ్మారి, ప్రగాఢమైన సమీప పని కార్యకలాపాలలో** (కాలక్షేపానికి మరియు నిమగ్నమవడం, విద్యా నైపుణ్యానికై శ్రమించడం – **మితిమీరిన హోంవర్క్** మరియు నియమితంగా సాయంత్రాలు ఆలస్యంగా, లేదా ఎంట్రెన్స్ పరీక్షలకై పాఠశాల సమయాలకు ముందుగా ఉండే కోచింగ్ తరగతులకు హాజరుకావడం) నిమగ్నమవడం విద్యార్థులను మయోపియాకు దారితీసే **సూర్యకాంతి మరియు ఆరుబయటి కార్యకలాపాలనుంచి వంచిస్తున్నది.** తక్కువసేపు నిద్రపోవడం మరియు **పోషకాహార లోపం** కూడా మయోపియా అభివృద్ధితో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. **మయోపియా కుటుంబచరిత్ర** ఉన్న పిల్లలకు (తల్లితండ్రులలో లేదా తాతలు/నాయనమ్మ/అమ్మమ్మలలో ఒకరికి మయోపియా ఉండటం) మయోపియా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది.

"నిర్ధారణ కాని మరియు చికిత్స చేయని మయోపియా పిల్లలలో మైలురాళ్ళు ఆలస్యమవడానికి దారితీయవచ్చు, వారి అభ్యసన పనితీరు, సహ-పాఠ్య కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడాన్ని మరియు సామాజిక ప్రవర్తనను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయవచ్చు. మయోపియా ఉన్న పిల్లలకు రెటీనా వేరుపడటం, గ్లకోమా, కంటిశుక్లం మరియు ఇతర కంటివ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఈ కంటి లోపాలు కొన్ని పునరుద్ధరించలేని దృష్టిని కోల్పోయేలా చేస్తాయి," అన్నారు **డా రమేష్ కెకున్నయ, అధిపతి, చైల్డ్ సైట్ ఇన్స్టిట్యూట్, ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ.**

"మయోపియా ఒక **తీవ్రమైన సామాజిక ఆరోగ్య సమస్య**. నివారణ మరియు నియంత్రణకొరకు ఏవిధమైన మయోపియా వ్యతిరేక చర్యలు తీసుకోకపోతే, 2050 సంవత్సరంవరకూ ఇది ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు సగంమందిని (5 బిలియన్లు) ప్రభావితం చేస్తుందని అంచనా. ప్రస్తుత ప్రాబల్యం రేటు ప్రకారం, 2050 నాటికి భారతదేశంలోని పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసిస్తున్న 10 మంది పిల్లలలో 5మందికి (48%) మయోపియా వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. చిన్న వయసులో మయోపియా వచ్చిన పిల్లలలో మయోపియా పురోగతి వేగవంతంగా ఉంటుంది. దాదాపు 4% భారతీయ మయోపీలకు శాశ్వతంగా చూపు పోవడానికి దారితీయగల జటిలతలు ఉంటాయి," అని అన్నారు **డా పవన్ వెంకిచెర్ల, అధిపతి, ఇన్స్పైర్ మయోపియా కేంద్రం, ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ.**

దేశంలో ఒక **ప్రత్యేక బాలల నేత్ర సంరక్షణా కేంద్రం** మరియు ఒక ప్రత్యేక **మయోపియా కేంద్రం** ఉన్న అతి కొద్ది సంస్థలలో **ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ** ఒకటి. పిల్లలలో మరియు యువ వయోజనులలో మయోపియా ప్రారంభాన్ని నివారించడానికి, పురోగతిని తగ్గించడానికి ఎల్విపిఇఐ **సమగ్ర మరియు సాక్ష్య-ఆధారిత మయోపియా వ్యతిరేక చికిత్స**ను అందిస్తున్నది. ఇందులో పర్యావరణ మరియు జీవనశైలి మార్పులు, బైఫోకల్ లేదా ప్రోగ్రెసివ్ కళ్ళద్దాల లెన్సులు, ఆర్థో-కెరటోలజీ మరియు పెరిఫరల్ డీఫోకస్ కాంటాక్ట్ లెన్సులతోసహా ప్రత్యేక కాంటాక్ట్ లెన్సులు, మరియు సముచితమైన మందులు (కంటి మందుచుక్కలు) ఉంటాయి.

మయోపియా నియంత్రణ మరియు నిర్వహణ: పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమం కుటుంబాల, అధ్యాపకుల, డాక్టర్ల, ఆరోగ్య సంరక్షణా సంస్థల మరియు ప్రభుత్వ సమిష్టి బాధ్యత. ఈ క్రింది భద్రతా చర్యలు మయోపియా పురోగతిని నియంత్రించడమేకాక మన పిల్లలకు మెరుగైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని ఇస్తాయి:

- **వార్షిక కంటిపరీక్ష:** కొందరు పిల్లలకు పుట్టుకతోనే సమీపదృష్టి ఉంటుంది, కొందరికి వారి యుక్తవయస్సు వచ్చేవరకూ సమీపదృష్టి రాదు. మయోపియా ఉన్న చిన్నపిల్లలు తమ చూపు అస్పష్టంగా ఉన్నదని తమంతట తాము చెప్పలేకపోవచ్చు. అందువలన మయోపియాను తోసిపుచ్చడానికి పిల్లలకు వార్షిక కంటిపరీక్షలు తప్పనిసరి.
- **పగలు ఆరుబయటి కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించండి:** మయోపియా పురోగతిని నివారించడానికి లేదా నెమ్మదించడానికి ఒక మంచి ముందడుగు పిల్లలు ఆరుబయట తగినంత సమయం గడిపేటట్లు ప్రోత్సహించడం – సహజ సూర్యకాంతి మానవనేత్రం మయోపిక్ కాకుండా రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

- **తక్కువ స్క్రీన్ సమయం:** బిడ్డ డిజిటల్ పరికరాలను ఉపయోగించే సమయం బిడ్డ వయసుకు అనుగుణంగా ఉండాలి. 12 నుంచి 16 ఏళ్ల వయసువారిని 8 గంటల ఆన్‌లైన్ అధ్యయనాన్ని అనుమతించవచ్చు, చిన్న పిల్లలకు స్క్రీన్ సమయాన్ని 4 గంటలకంటే తక్కువకు పరిమితం చేయాలి. చంటిపిల్లలను (3ఏళ్లకన్నా తక్కువ వయసువారు) ఏవిధమైన డిజిటల్ పరికరాన్ని ఉపయోగించకుండా నిరోధించాలి.
- **20-20-20 నిబంధన:** స్క్రీన్ చూసే లేదా అధ్యయనం చేసే లేదా ఏదైనా సమీప పని చేసే ప్రతి 20 నిమిషాలకు బిడ్డ 20 సెకన్ల విరామం తీసుకోవాలి మరియు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న ఏదైనా వస్తువును చూడాలి. ఇది కంటి సిలియరీ కండరాలను సడలిస్తుంది మరియు ఎక్కువసేపు సమీపంగా పనిచేయడంవలన వచ్చే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- **పాఠశాలలు:** పాఠశాలలలో ఆటస్థలాలకు తగినంత ప్రదేశం ఉండటం తప్పనిసరి చేయాలి, ప్రతిరోజు, 60 నిమిషాల విరామ సమయం మరియు శారీరిక వ్యాయామానికి కనీసం ఒక సెషన్ ఉండాలి. పిల్లలలో కంటి సమస్యల త్వరిత నిర్ధారణకొరకు వార్షిక కంటిపరీక్షా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.
- **ప్రజా అవగాహన:** పిల్లలలో మయోపియా తొలి సంకేతాలను గుర్తించడంపట్ల తల్లితండ్రులు మరియు అధ్యాపకులు జాగరూకతగా ఉండాలి, ఒక శిక్షితులైన కంటివైద్యునిచే బిడ్డ కంటిపరీక్ష చేయించాలి.
- **ఆరోగ్య సంరక్షణ:** మయోపియా సరైన గుర్తింపు మరియు ఒక శిక్షితుడైన మయోపియా నిపుణుడివద్దకు పంపడం మరియు పాఠశాల మరియు సమాజ స్థాయిలలో మయోపియా వ్యతిరేక వ్యూహాలను సమర్థించడం మరియు మద్దతునివ్వడం.

ఇండియన్ మయోపియా అవేర్నెస్ అండ్ రిసర్చ్ కాన్ఫరెన్స్ (ఐమార్క్): ఇండియన్ మయోపియా అవేర్నెస్ అండ్ రిసర్చ్ కాన్ఫరెన్స్ (ఐమార్క్) మూడవ ఎడిషన్ నవంబర్ 18-20 తేదీలలో నిర్వహించబడుతుంది. ఇది దేశవ్యాప్తంగా మయోపియాపై, వివిధ మయోపియా వ్యతిరేక వ్యూహాలపై (సమర్థత మరియు నిర్మాణం) వారి అవగాహనను నవీకరించడానికి మరియు శాస్త్రీయ మౌఖిక మరియు పోస్టర్ ర్యాపిడ్-ఫైర్ ప్రదర్శనలు కాకుండా మయోపియా నియంత్రణ (ప్రపంచం మరియు భారతీయ దృశ్యం) కోసం సాక్ష్యం-ఆధారిత అభ్యాసం గురించి మరింత చర్చించడానికి నేత్ర సంరక్షణా నిపుణులను ఒకే వేదికపై తీసుకువస్తుంది. ఇందులో మయోపియా నిర్వహణ "ఏమిటి, ఎందుకు మరియు ఎలాగ" గురించి అంతర్జాతీయ మయోపియా నిర్వహణ ఉంటుంది.

ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ: 1987 సంవత్సరంలో స్థాపించబడిన, అంధత్వ నివారణకై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహకార కేంద్రమయిన ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (ఎల్విపిఇఐ) ఒక సమగ్ర నేత్ర ఆరోగ్య సౌకర్యం. తన కార్యనిర్వహణకై ఎల్విపిఇఐలో పది క్రియాశీల విభాగాలున్నాయి – వైద్య సేవలు; విద్య; పరిశోధన; దృష్టి పునరావాసం; గ్రామీణ మరియు సామాజిక నేత్ర ఆరోగ్యం; నేత్రనిధి; అనుకూలవాదన మరియు విధాన ప్రణాళిక; సామర్థ్య నిర్మాణం; ఆవిష్కరణ మరియు ఉత్పాదన అభివృద్ధి. ఎల్విపిఇఐ నేత్ర సంరక్షణా వ్యవస్థలో భారతదేశంలోని తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిషా మరియు కర్ణాటక రాష్ట్రాలలో విస్తరించిన 260+ కేంద్రాలున్నాయి. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకీ సమానమైన మరియు నాణ్యమైన నేత్ర సంరక్షణ అందజేయడం సంస్థ లక్ష్యం.గ్రామాలనుంచి నగరంవరకూ సమాజంలోని అన్ని వర్గాలనూ ఆవరిస్తున్న ఎల్విపిఇఐ ఐదు-శ్రేణుల 'నేత్ర ఆరోగ్య పిరమిడ్' నమూనా ఉన్నతమైన నాణ్యతగల మరియు సమగ్రమైన – నివారణ, చికిత్స మరియు పునరావాసం – నేత్ర సంరక్షణ అందరికీ అందిస్తున్నది. ఇది 3 కోట్ల 41 లక్షలకు పైగా ప్రజలకు సేవచేసింది. అవసరమైన సంరక్షణ క్లిష్టతతో సంబంధంలేకుండా అందులో 50% పూర్తిగా ఉచితం.