- **உறுத்தல்:** கண் உறுத்தல் காரணமாக கண்ஜக்டிவிட்டிஸ் ஏற்பட்டால் கண்களைக் குளிர்ந்த நீரால் சுமார் 5 நிமிடம் நன்கு கழுவ வேண்டும். அதன்பிறகு கண் மேம்படத் துவங்கும். அமிலம் (அ) காரப்பொருட்களால் கண்கள் வெந்து இருந்தால், முதலில் கண்களை நன்கு நீரால் கழுவி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கண்டிப்பாக பெறவேண்டும்.
- **ஒவ்வாமை:** ஒவ்வாமை மூலம் ஏற்படும் “கண்ஜக்டிவிட்டிஸ்” ஒவ்வாமையின் சிகிச்சை (அ) அதை நீக்கம் செய்தவுடன் சரியாகிவிடும். இது குறித்து மருத்துவ ஆலோசனை செய்வது அவசியம்.
- கண்களை சுத்தமாகவும் (ம) சுகாதாரமாகவும் வைத்திருத்தல், பரவக்கூடிய நிலையை தடுத்தல் ஆகியவையே மெட்ராஸ் ஐ தடுப்ப தற்கான முதன்மையான வழிமுறைகள்.

கண்ஜக்டிவிட்டிஸிலிருந்து நிவாரணம் பெற 5-10 நிமிடம் வெது வெதுப்பான நீரினால் கண்களை ஒத்தி எடுத்தல் வேண்டும். இப்படி நாளொன்றுக்கு 3 (அ) 4 முறை செய்ய வேண்டும். பதனப்பொருட்கள் சேர்க்காத செயற்கை தண்ணீரைப் பயன்படுத்தலாம். ‘ஸ்டீராய்டு’ சேர்க்கப்பட்ட சொட்டு மருந்துகளை கண்டிப்பாக, மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தடுப்பு முறைகள் :

- தொற்றுநோய் பரவும் காலங்களில் சோப்பு மற்றும் நீரால் உங்கள் கை, கால் மற்றும் முகத்தை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்யவும். இவை கிடைக்காத நேரங்களில், ஆல்கஹால் உள்ள கிருமிநாசினியை பயன்படுத்தவும்.
- கண்ஜக்டிவிட்டிஸ் ஏற்பட்டபின், கை மற்றும் கைக்குட்டையால் கண்களை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கண் மருந்துகள் மற்றும் கண்ணுக்குப் பயன் படுத்தும் பொருட்களை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருக்கவும்.
- மெட்ராஸ் ஐ-ஆல் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில், கண்களை அடிக்கடி நீரால் கழுவவும். கழுவிய வுடனே கைகளை டிஷ்யு காகிதத்தால் (disposable tissue paper) நன்கு துடைத்து தூய்மையாக வைக்கவும்.
- முழுமையாகக் குணமடையும்வரை பள்ளி (அ) பணியிடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் துண்டுகள், படுக்கை விரிப்புகள், தலையனை உறை ஆகியவற்றை தனியாக, சுடுநீர் மற்றும் சோப்பால் நன்கு துவைக்க வேண்டும்.

நுண்ணுயிரிகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள,
எங்கள் இணையதளம் செல்க:
http://dzumenvis.nic.in/

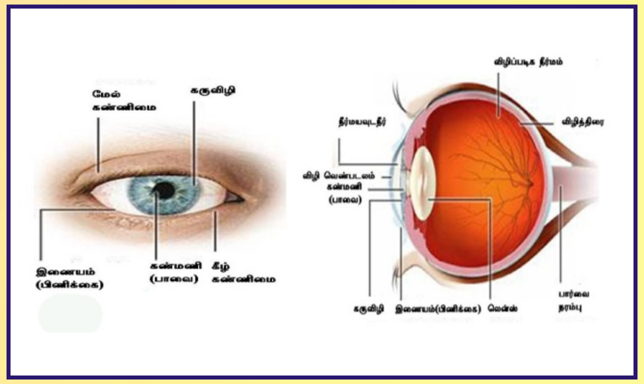
மேலும் விவரங்களுக்கு
இயக்குநர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
சுற்றுச்சூழல் தகவல் மையம்
விலங்கியல் துறை,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்,
கிண்டி வளாகம், சென்னை - 600 025.

சுற்றுச்சூழல் தகவல் மையம்

நுண்ணுயிரிகள் மற்றும்
சுற்றுப்புற மேலாண்மை

(நிதியுதவி: சுற்றுச்சூழல், வனத்துறை மற்றும் காலநிலை மாற்றம் அமைச்சகம், இந்திய அரசு, புது தில்லி)

கண்ஜக்டிவிட்டிஸ் (அ) விழி வெண்படல அழற்சி பற்றிய உண்மைகள்



சுற்றுச்சூழல் தகவல் மையம்
விலங்கியல் துறை,
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், கிண்டி வளாகம்,
சென்னை – 600 025.
தொலைபேசி: + 91–44–22300899
மின்னஞ்சல் : enviscoordinator@gmail.com

கண்ஜக்டிவிட்டிஸ் (அ) விழி வெண்படல அழற்சி (Madras eye) பற்றிய உண்மைகள்

"மெட்ராஸ் ஐ" (Madras eye) என்பது வைரஸால் பரவக்கூடிய ஒரு தொற்று நோயாகும். இது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வேகமாகப் பரவக் கூடியது. இது "கண்ஜக்டிவிட்டிஸ்" (Conjunctivities) என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோய் ஆபத்தான நோயல்ல, எனினும், பாதிக்கப்பட்டவரின் கவனக் குறைவால், தொற்று நோய் போல, அவரைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் பரவுவதால் மக்கள் பீதியடைகின்றனர்.

சிலர் கூறுவதுபோல, இந்நோய் பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்களைப் பார்த்தாலோ அல்லது அவருடன் ஒரே அறையில் இருப்பதன் மூலமோ பரவாது. இது நோய் பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்களில் இருந்து சுரக்கும் நீரால் பரவுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மெட்ராஸ் ஐ பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் கண்களில் இருந்து வரும் நீர், மற்றவரின் மேல் பட்டாலோ (அ) அந்த நீர்பட்ட பொருளை தொடுவதாலோ இந்நோய் பரவக்கூடும்.

எளிய முறையில் சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இந்நோய் பரவுவதைத் தடுக்கமுடியும். மழை, அதனுடன் சேர்ந்த குளிர்காலம் போன்ற வானிலை மாற்றங்கள், சென்னை மற்றும் பிற தென்னிந்திய நகரங்களில் இந்நோய் அதிகமாக ஏற்பட காரணமாகின்றன.

எனவே இந்நோயின் அறிகுறிகளையும், அது மேலும் பரவாமல் தடுக்க பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளையும் மற்றும் அதன் சிகிச்சை முறைகளையும் இங்கு காண்போம்.

காரணங்கள் :

"கண்ஜக்டிவிட்டிஸ்" ஏற்பட பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன:

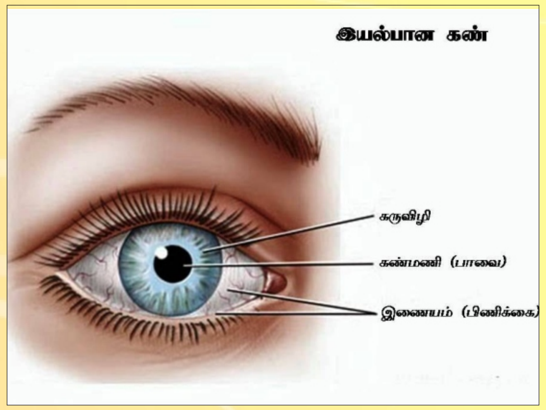
- வைரஸ்கள் (அ) பாக்டீரியா
- அழுக்கு, ஷாம்பு, புகை, குளோரின் போன்ற எரிச்சல் உண்டாக்கக்கூடிய பொருட்கள்
- நோய் பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்களில் இருந்துவரும் நீர் (அ) அந்நீர்பட்ட பொருட்களுடனான தொடர்பு
- தூசு, மகரந்தம் போன்றவற்றின் ஒவ்வாமை
- "கான்டாக்ட் லென்ஸ்" உபயோகிப்பதன் மூலம் பரவும் வைரஸ்கள், மேலும்
- பால்வினை தொற்றுநோய்கள்.

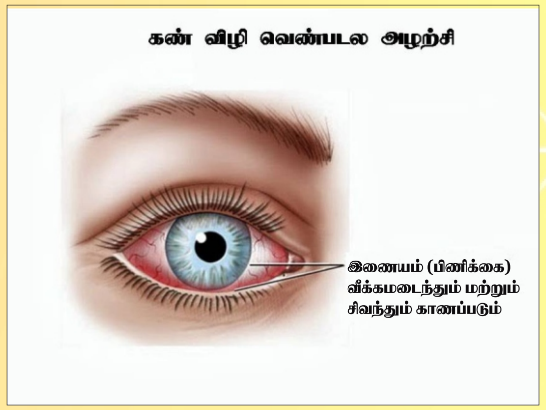
அறிகுறிகள் :

கண்ஜக்டிவிடிஸின் அறிகுறிகள், அது ஏற்படும் காரணங்களைப் பொருத்து அமையும்.

- கண் அல்லது அதன் விழி வெண்படலம் சிவந்து இருத்தல்
- அதிகமாக கண்ணீர் சுரத்தல்
- தூக்கத்திற்குப் பிறகும் கண்களின் இமை இணைப் படலத்திலிருந்து மஞ்சள் நிற நீர் வெளியேற்றம்
- கண்களில் இருந்து பச்சை (அ) வெள்ளை நிற நீர் வெளியேற்றம்
- கண் அரிப்பு
- கண் எரிச்சல்
- மங்கலான பார்வை
- அதிக ஒளி உணர்திறன்

மேலே கூறிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும். அதனுடன் கண் பரிசோதனையும், வேண்டுமென்றால், கண்ணீரையும் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.





சிகிச்சை முறைகள் :

- பாக்டீரியா: பாக்டீரியா மூலம் பரவும் மெட்ராஸ் ஐ-க்கு மருத்துவரின் ஆலோசனை யின் பேரில் சொட்டு மருந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.
- வைரஸ்: வைரஸால் ஏற்படக்கூடிய கண்ஜக்டி-விட்டிஸ் பெரும்பாலும் முதலில் ஜலதோஷம் ஏற்படுத்தும். எனவே அதற்கான சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இந்த வகையான கண் ஜக்டிவிடிஸ் சில வாரங்களில் குணமடைந்து விடும்.