LVPEI
So that all may see
L V Prasad Eye Institute

ఆరోగ్యమైన కళ్ళతో ప్రకృతిని ఆస్వాదించండి

శుక్లాలు రావచ్చు

ఈ రోజే దీని గురించి
తెలుసుకుని సిద్ధంగా ఉండండి

#CataractAwarenessMonth

LVPEI
So that all may see

భారతదేశంలో **60 ఏళ్ళకు** పైబడిన
వయోజనులలో **50% కుపైగా** శుక్లం వస్తుంది.

పాశ్చాత్య దేశాలలోని ప్రజలకంటే
భారతీయులకు **10 సంవత్సరాలు ముందుగానే**
శుక్లం వస్తున్నదికూడా.

భారతదేశంలో 50 ఏళ్లు పైబడినవారిలో శుక్లాలు ఈ క్రిందివాటికి కారణం

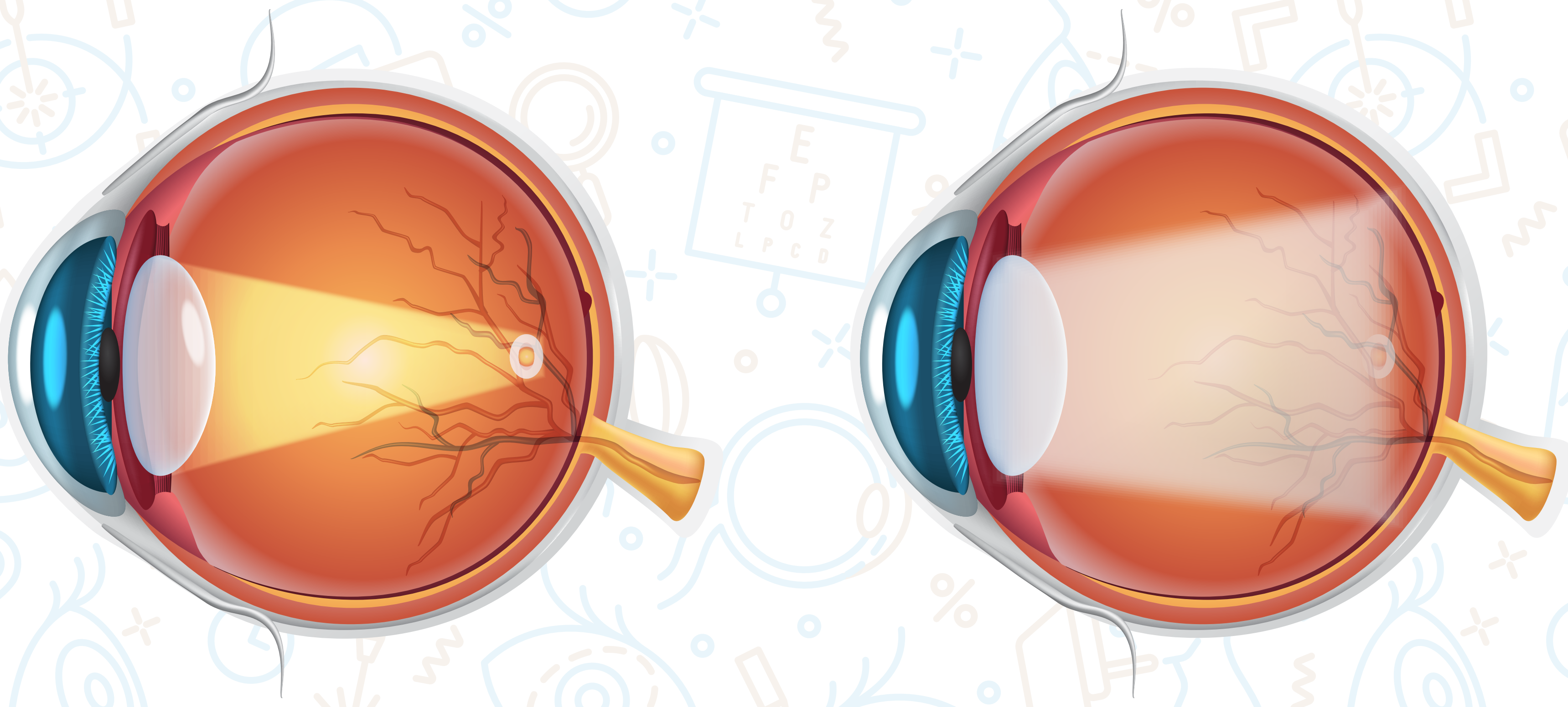
66%
అంధత్వ కేసులు

81%
తీవ్రమైన దృష్టిహీనత కేసులు

70%
మితమైన దృష్టిహీనత కేసులు

శుక్లం అంటే ఏమిటి?

మీ కంటి లెన్స్ సాధారణంగా స్పష్టంగా ఉండి, కాంతిని ప్రసరింపజేసి రెటీనాపై కేంద్రీకరించి స్పష్టమైన ప్రతిబింబాలను సృష్టించడానికి తోడ్పడుతుంది.



సాధారణ కన్ను   శుక్లంవలన ప్రభావితమైన కన్ను

ఒకవేళ ఏదైనా కారణంవలన, మీ లెన్సులో **మాంసకృత్తులు/ ప్రోటీన్లు** విచ్ఛిన్నమయి, ముద్దలయితే, అవి ఒక మసకబారిన మచ్చగా రూపొందుతాయి. దానినే శుక్లం అంటారు.

శుక్లం రావడానికి కారణమేమిటి?

వృద్ధాప్యం 95%   **ఇతర కారణాలు 5%**

గాయం

జన్యుపర కారకాలు

వ్యాధులు

మందుల ప్రతిక్రియలు

వృద్ధాప్యం అనివార్యం, అలాగే శుక్లం కూడా.
కానీ మీరు శుక్లం **త్వరగా రావడాన్ని,**
శుక్లంవలన **అంధత్వాన్ని** నివారించవచ్చు.

LVPEI
So that all may see

శుక్లం త్వరగా గుర్తించడంవల్ల

- చూపు మరింత దిగజారకుండా నివారించవచ్చు
- కొత్త కళ్ళద్దాలు లేదా మందులతో పరిష్కరించుకోవచ్చు
- శుక్ల శస్త్రచికిత్స గురించి తెలుసుకోవడానికి మరియు ప్రణాళికకోసం సమయం ఇస్తుంది

శుక్లం లక్షణాలు

- చిత్రాలు మబ్బుగా కనబడవచ్చు
- వస్తువుల రంగులు వెలిసిపోయినట్లు కనబడవచ్చు
- రాత్రివేళ చూపు మందగించవచ్చు
- వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు మిరుమిట్లుగొలిపే కాంతితో మీకు ఇబ్బంది ఉండవచ్చు
- మసక వెలుతురులో చదవడం సవాలు అవుతుంది
- రంగురంగుల వలయాలు కనిపించవచ్చు
- మీరు రెండు లేదా అనేక ప్రతిబింబాలను చూడవచ్చు

LVPEI
So that all may see

శుక్లం ప్రారంభం మరియు పురోగతిని ఆలస్యం చేయగల జీవనశైలి సవరణలు

మధుమేహంవంటి జీవక్రియ అనారోగ్యాల యాజమాన్యం

రక్తంలో గ్లూకోజ్ మరియు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడం

క్రమబద్ధ శారీరిక మరియు కంటి పరీక్షలు

స్వంత చికిత్స, ముఖ్యంగా స్టెరాయిడ్లను నివారించడం

పొగతాగడం మానడం మరియు మద్యం తీసుకోవడం తగ్గించడం

జాగ్రత్త!

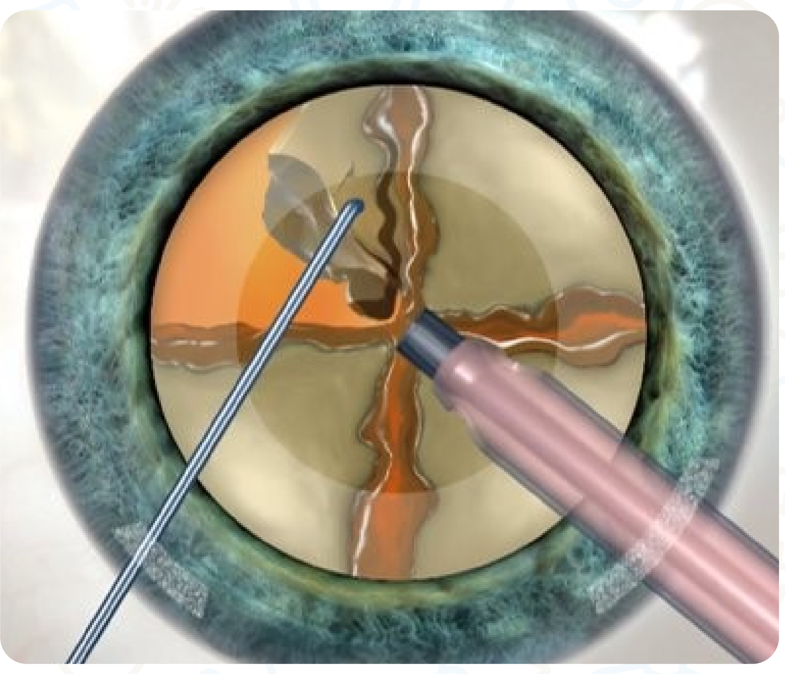
శుక్లాన్ని నివారించడానికి లేదా ఆపడానికి ఏ ఔషధం లేదు.

శుక్లాన్ని నివారిస్తుందని దావాచేసే కౌంటర్ నుంచి కొనుగోలు చేసిన టాపికల్ ఔషధాలు లేదా స్టెరాయిడ్లను ఎప్పుడూ వాడకండి. అవి మీ కంటి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి.

శుక్ల చికిత్స గైడ్

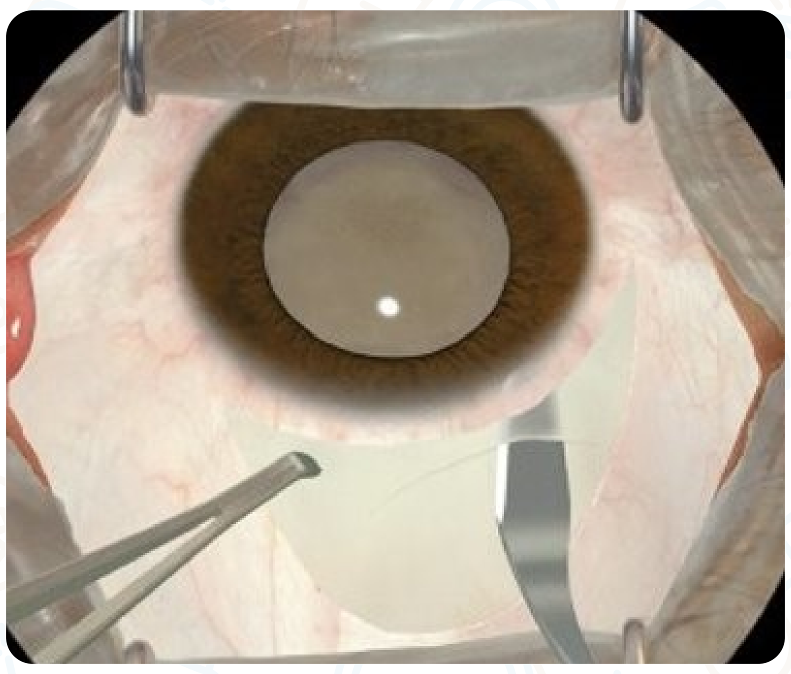
శుక్ల శస్త్రచికిత్స ఏమిటి?

చూపు స్పష్టతను పునరుద్ధరిస్తూ మసకగా ఉన్న సహజమైన కంటి లెన్సును ఒక కృత్రిమ లెన్సుతో మార్పిడి చేయడం.



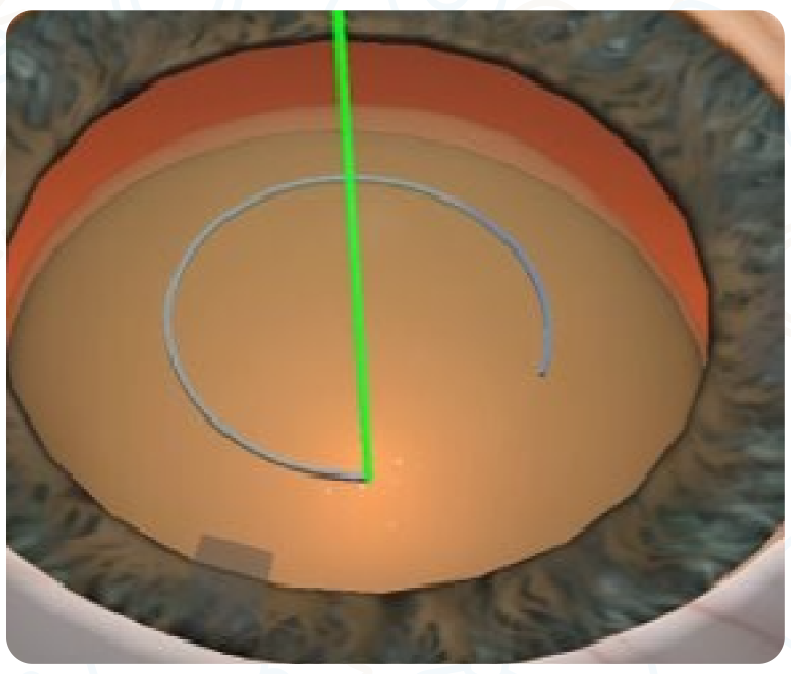
ఫాకోఎమల్సిఫికేషన్

- గాటు పరిమాణం చిన్నగా ఉంటుంది (2.2-3.2 ఎంఎం)



స్మాల్ ఇన్సిషన్ కాటరాక్ట్ సర్జరీ (ఎస్ఐసిఎస్)

- గాటు పరిమాణం పెద్దగా ఉంటుంది (6-7 ఎంఎం)
- తీవ్రమైన శుక్లానికి చేయబడుతుంది.



ఫెంటోసెకండ్ లేజర్ కాటరాక్ట్ సర్జరీ

- గాటు పెట్టడానికి లేజర్ సాంకేతికత ఉపయోగించబడుతుంది.
- పెరిగిన సూక్ష్మత & భద్రత
- తీవ్రమైన శుక్లం కొరకు చేయబడుతుంది.

శుక్ల శస్త్రచికిత్స: లెన్స్ ద్వారా

మార్పిడికి ఉపయోగించగల లెన్సుల రకాలు

మోనోఫోకల్ ఐవోఎల్

దూరపు దృష్టి

డిస్టెన్స్ విజన్

దూరపు & మధ్యస్థ దృష్టి

ట్రై-ఫోకల్ ఐవోఎల్

దూరపు, మధ్యస్థ దృష్టి & సమీప దృష్టి

టోరిక్ ఐవోఎల్ (మోనోఫోకల్, ట్రై-ఫోకల్ లేదా ఈడిఓఎఫ్ లెన్సులు)

అస్టిగ్మాటిజం ఉన్న రోగులకు దూరపు దృష్టి

(రెటీనాపై కాంతి సరిగ్గా కేంద్రీకరించనప్పుడు వక్రీకరించిన దృష్టి)

జాగ్రత్త!

శస్త్రచికిత్సకు అనువైన సమయాన్ని మీ దృష్టి మరియు జీవనశైలి నిర్ధారిస్తుంది. ఒక సమగ్ర కంటిపరీక్ష అది అవసరమా అనేది ధృవపరుస్తుంది. అత్యుత్తమ లెన్సును ఎంచుకోవడానికి మీ డాక్టరుతో మీ దైనందిన కార్యకలాపాలను చర్చించండి.

LVPEI
So that all may see

విజయవంతమైన శస్త్రచికిత్సకు భరోసా

దశలను అర్థంచేసుకోవడం

ప్రక్రియలు

శస్త్రచికిత్స ముందు

- ప్రాథమిక కంటిపరీక్ష
- కంటి మందుచుక్కలు
- బయోమెట్రీ
- అధునాతన కంటి పరీక్ష

శస్త్రచికిత్స సమయంలో

- అనెస్థీషియా
- కార్నియా గాటు
- శుక్లం విచ్ఛిన్నం & తొలగింపు
- కొత్త లెన్స్ పెట్టడం

శస్త్రచికిత్స తరువాత

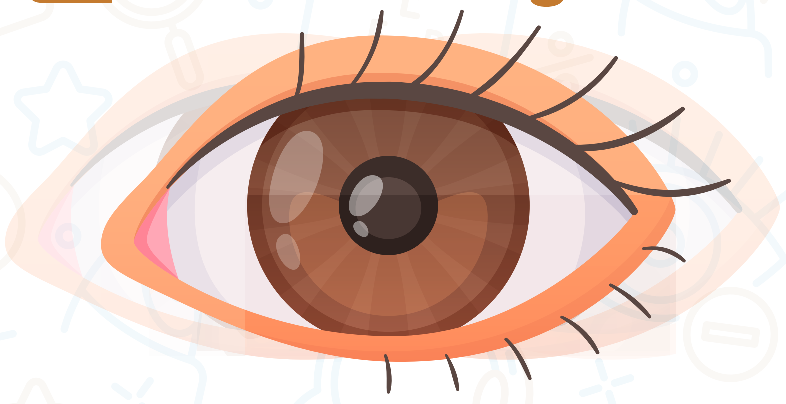
- కంటి రక్షకాలను పెట్టుకోండి
- 15 రోజుల వరకు కంటిని తడవనీయవద్దు
- ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం కంటి మందుచుక్కలు

చేయకూడనివి

- శస్త్రచికిత్స చేసిన కంటిని నలపడం
- కంటి సౌందర్య వస్తువులు వాడటం
- తలంటు పోసుకోవడం
- బలంగా పనులు చేయడం
- అజాగ్రత్తగా గడ్డం చేసుకోవడం
- బరువులు ఎత్తడం
- నడుముకంటే కిందికి వంగడం
- లైంగిక సంపర్కం
- మద్యం తాగడం
- టెలివిజన్ చూడటం
- శస్త్రచికిత్స చేసినవైపు పడుకోవడం
- వాహనం నడపడం

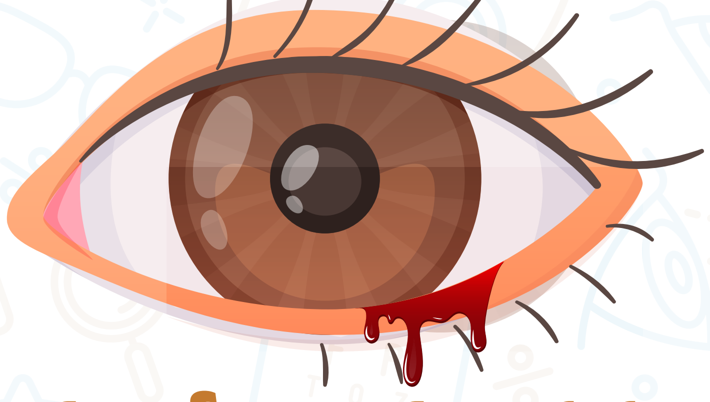
ఇవి జరిగితే హాస్పిటలుకు వెళ్ళండి

తీవ్రమైన అసౌకర్యం/నొప్పి



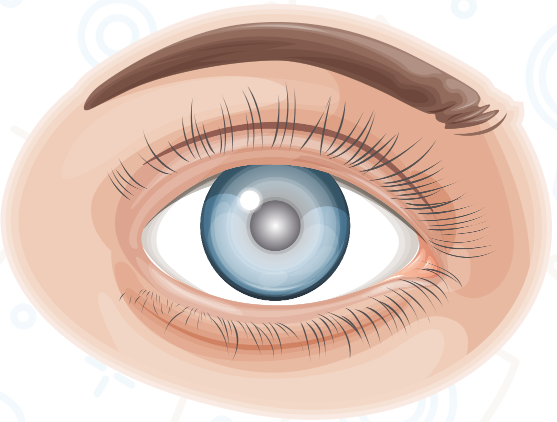
మారిన/చెదిరిన చూపు

కాంతిపట్ల ఎక్కువ సున్నితత్వం

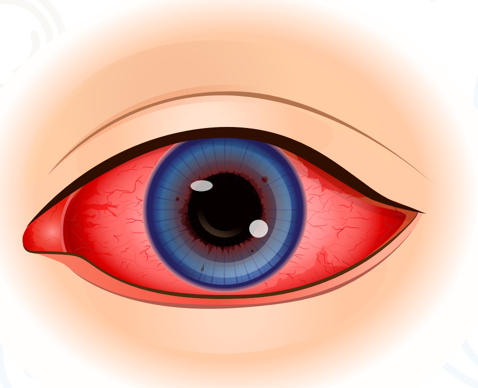


కనురెప్పలో వాపు/రక్తస్రావం

వికారం/వాంతులు



తెల్లని/మబ్బుగా ఉన్న కార్నియా లేదా కనుపాప



పెరిగిన ఎరుపుదనం

గుర్తుంచుకోవలసిన 4 సూచనలు

ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే సమయానుకూల ప్రవర్తనను అవలంబించండి

క్రమబద్ధమైన కంటిపరీక్షలు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి శుక్లం త్వరగా రావడాన్ని నివారించగలదు

వార్షిక కంటిపరీక్షలు చేయించుకుని

శుక్లాన్ని త్వరితంగా గుర్తించండి

మీ డాక్టరుతో సమగ్రంగా చర్చించాక

శస్త్రచికిత్స రకం, సమయం మరియు ఇంట్రాఆక్యులర్ లెన్సును ఎంపిక చేసుకోండి

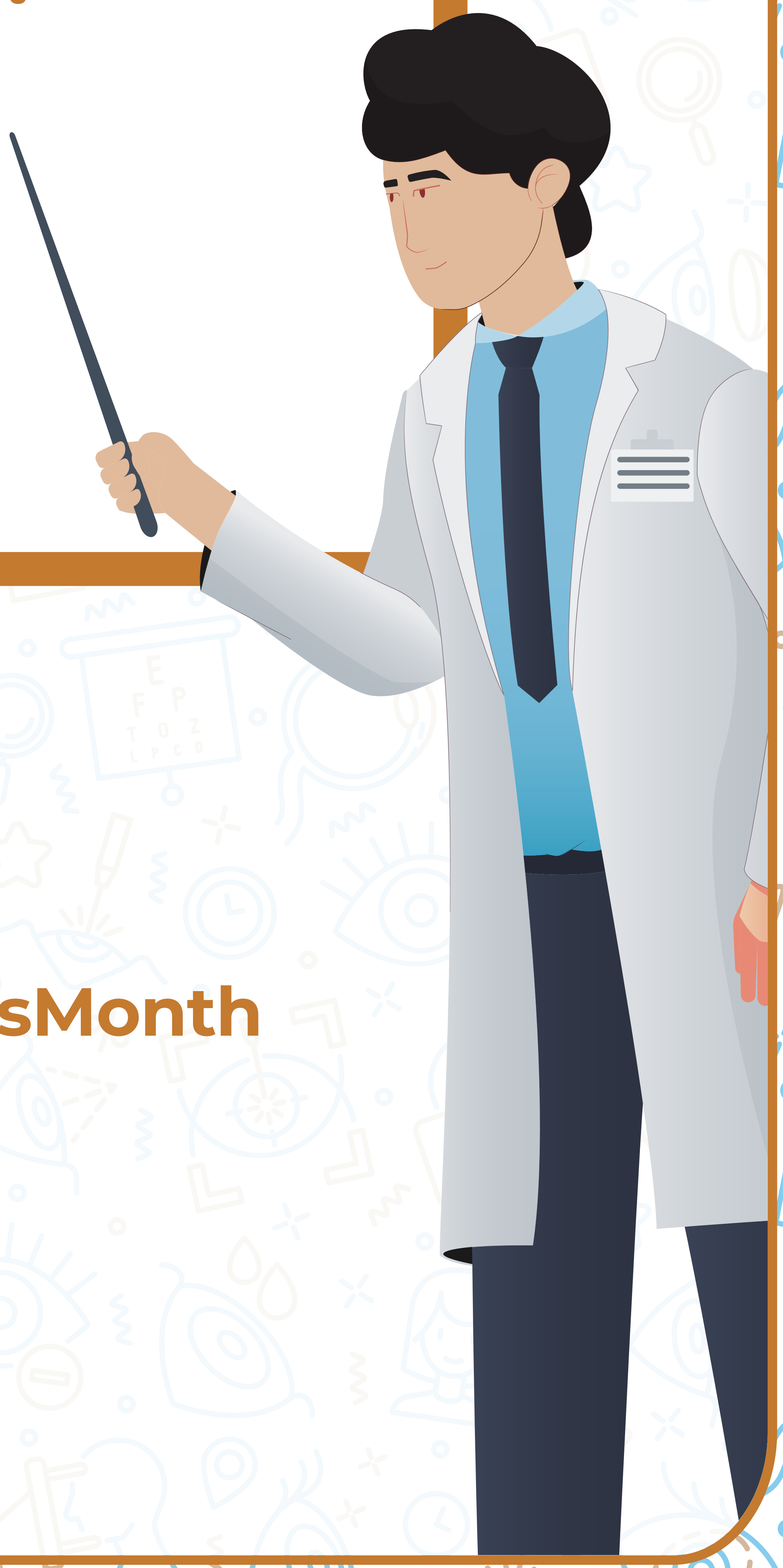
స్వంత చికిత్స చేసుకోకండి

శుక్లాన్ని నివారించే లేదా తగ్గించే మందులేవీ లేవు

LVPEI
So that all may see

శుక్లాల గురుంచి
తెలుసుకోండి

సకాలంలో వైద్య సలహా
తీసుకోండి
జీవనశైలిలో మార్పులు
చేసుకోండి!



#CataractAwarenessMonth