తెలంగాణ
కంటి వెలుగు

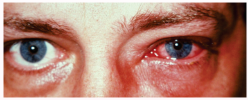
తెలంగాణ ప్రభుత్వ లక్ష్యం

తెలంగాణలోని అంధత్వానికి గురైన అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలకు, వారు ఎక్కడ నివసిస్తున్నా, ఏమి చేస్తున్నా, ఏ కంటి సమస్య ఉన్న వారైనా నివారణ మార్గాలను, అత్యున్నత నాణ్యత గలిగిన వైద్యం ఖర్చు లేకుండా అందుబాటులోనికి తేవడం.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ సంకల్పం

- నేత్రదానం చేయడం.
- నేత్రదానం ప్రోత్సహించడం.
- నేత్ర బ్యాంకులను పెంచడం.
- కార్నియా అంధత్వాన్ని నివారించడానికి కేంద్రీకృత సమాచార వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయడం.
- ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆరోగ్య వ్యవస్థల మధ్య అనుసంధానం పెంపొందించడం.
- అంధత్వాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడే అన్ని రకాల ప్రయత్నాలకు తోడ్పాటునందించడం.
- పారదర్శకమైన, సకాలంలో అందుబాటులో ఉండే సహకారాన్ని పెంపొందించడం.
- నేత్రచికిత్స విషయంలో సమాజ భాగస్వామ్యానికి జరుగుతున్న వ్యక్తిగత ప్రయత్నాలను సమన్వయపరచడం.
- బీదరికంలో ఉన్న ప్రజలకు కూడా చాలా నాణ్యమైన, అత్యాధునికమైన చికిత్స అందించగల కేంద్రాల అభివృద్ధి చేయడం.

కండ్లకలక



కండ్ల కలక ముఖ్యంగా వైరస్ లేదా బాక్టీరియా ద్వారా కళ్ళకి కలిగే ఇన్ ఫెక్షన్. కళ్ళు బాగా ఎర్రబడి నీళ్ళు కారడం, కళ్ళమంటలు, కళ్ళలో పొడుచుకుంటున్నటువంటి బాధ, సరిగ్గా చూడలేకపోవడం ముఖ్య లక్షణాలు. ఇది ఒక అంటువ్యాధి, చేతి రుమాలు, తువ్వాలు ఒకళ్ళు వాడినవి ఇంకొకళ్ళు వాడడం వలన, వ్యాధి సోకిన వారు ఇతరులతో చాలా దగ్గరగా ఉండడం వలన తొందరగా వస్తుంది.

చికిత్స : వ్యాధి సోకిన వాళ్ళు గోరువెచ్చని నీళ్ళతో తరచూ కళ్ళు కడగాలి. వీలైతే నల్లటి కళ్ళజోడు ధరించాలి. చేతి రుమాలు, తుండుగుడ్డ ఇతరులని వాడనీయకూడదు. డాక్టరు సలహాపై కళ్ళలో మందు చుక్కలు వాడాలి.

రేచీకటి (నైట్ బ్లైండ్నెస్)

ఇది మనం తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్-ఏ పాళ్లు తగ్గడం వల్ల కలిగే కంటి సమస్య. మరికొందరిలో ఇది రెటీనాకు వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల రావచ్చు. ఈ సమస్య వచ్చినవారిలో రాత్రిపూట కనిపించకపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఇక విటమిన్-ఏ లోపం తీవ్రంగా ఉన్నవారిలో కార్నియా కరిగిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది. దీన్నే వైద్యపరిభాషలో 'కెరటోమలేసియా' అంటారు.
అది అత్యవసరమైన పరిస్థితి (ఎమర్జెన్సీ).

విటమిన్-ఏ లోపాలు

కార్నియా సమస్యతో వచ్చే అంధత్వానికి విటమిన్-ఏ లోపమే ప్రధాన కారణం. ఈ లోపం వల్ల ముందుగా రేచీకటి సమస్య వస్తుంది.

కంటిలో తడి ఆరిపోవడం, తెల్లగుడ్డుపైన బూడిద రంగు మచ్చలు ఏర్పడటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. చివరి దశలో కార్నియా దెబ్బతిని అంధత్వం వస్తుంది. నివారణగా ప్రతి ఆరుమాసాలకు ఒకసారి 200000 ఐయు విటమిన్-ఎ ఇస్తూ ఉండాలి. పాలు ఇచ్చే తల్లులకు ప్రసవం నుంచి తగిన మోతాదులో విటమిన్-ఏ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అలాగే మశూచి టీకాలు కూడా ఇప్పించడం ద్వారా కార్నియా సమస్యను నియంత్రించవచ్చు.

కళ్ళజోడు ఉపయోగించు విధానం

- కళ్ళజోడుని నీటితో కడుగుకోవాలి, తరువాత తుడవాలి. పొడిగా ఉన్న కళ్ళద్దాలు తుడిస్తే గీతలు పడవచ్చును.
- పొడిగాలిలో కళ్ళజోడును ఆరనివ్వాలి. లేకపోతే మెత్తటి, శుభ్రంగా ఉన్న బట్టతో తుడవాలి.
- కాగితం, తువ్వాలు, టిష్యూ, రుమాళ్ళతో కాని తుడవకండి.
- చొక్కా చివరలతో తుడవకండి
- కంటి అద్దాల ఫ్రేమ్‌ని మధ్యలో గట్టిగా పట్టుకోండి, లేకుంటే కళ్ళద్దాలు వంకరపోయి, చూపుకు ఇబ్బంది కలుగవచ్చును.
- కళ్ళజోడు తీసిపెట్టుకొనేటప్పుడు రెండు చేతులతో రెండు వైపుల పట్టుకోండి.
- వాడనప్పుడు జాగ్రత్తగా దాచుకోండి. వీలుగా ఉండేలా సన్న డబ్బాలో దాచుకోండి లేకపోతే మైక్రోఫైబర్ డబ్బాలో ఉంచుకోండి. ఇవి మీరు పనిచేసే చోట మరియు ఇంటిలోను ఉంచండి.
- కంటి అద్దాలు దేనికీ తగలకుండా ఉంచండి. గీతలు పడవచ్చును
- కనీసం రోజుకు ఒకసారైనా కళ్ళజోడును మంచినీటితో కడగండి. దీనివల్ల అద్దాలు మరకలు, గీతలు లేకుండా ఉండి, మీకు చూడటం తేలికవుతుంది.

కళ్ళను కాపాడండి

నల్ల కళ్ళద్దాలు పెట్టుకొని
టపాకాయలు కాల్చండి.

క్యారట్, ఉసిరి వంటి
మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోండి.

సొంతంగా కంట్లో
మందు వేసుకోకండి.

అత్యవసర పరిస్థితిలో
వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించండి.

సైకిలు, స్కూటర్ లాంటివి
నడిపేటప్పుడు హెల్మెట్ ధరించండి.

రంగులతో, కార్ఖానాలో, వెల్డింగు,
రాతి చెక్కడం, కంసాలి, కమ్మరి, వడ్రంగి,
వ్యవసాయంలో క్రిమి సంహారక మందు చల్లేవారు
మొదలగు పనులు చేసేవారు కళ్ళద్దాలు ధరించాలి.

ఆరోగ్య, వైద్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం