Community Eye Health Journal
South Asia Edition
சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு

பார்வைத் திறன் குறைபாடு

© SRINIVAS MARMAMULA, LVEPI INDIA CC BY-NC-SA 4.0

பார்வைத் திறன் குறைபாடு என்பது தெளிவாகப் பார்ப்பதை கடினமாக்குகிறது. இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு பார்க்கும் பொருட்களின் ஒளியானது, விழித்திரையில் (கண்ணின் பின்புறத்தில் உள்ள ஒளி-உணர்திறன் அடுக்கு) சரியாகக் குவியாது. இது, மிகவும் பொதுவான பொதுவாக காணப்படும் பார்வை குறைபாடு; எந்த வயதிலும் யாருக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்தில் அல்லது இளமை பருவத்தில் தோன்றும். எளிமையாக சொல்வதென்றால் கண்கள் சரியாக கவனம் செலுத்த முடியாத ஒரு நிலையாகும். இதனால் பொருட்கள் மங்கலாகத் தெரியும்.

உலகளவில், பார்வைக் குறைபாட்டிற்கு முக்கிய காரணமாக சரிசெய்யப்படாத பார்வைத் திறன் குறைபாடு உள்ளது. கோடிக்கணக்கானவர்கள் பாதிப்பு அடைகிறார்கள், அவர்களுக்கு சிகிச்சை மற்றும் கண் கண்ணாடிகள் சரியாக கிடைப்பதில்லை. இதன் காரணமாக அவர்கள் கல்வி மற்றும் வேலை வாய்ப்புகளைப் பெற இயலவில்லை; வாழ்க்கைத் தரமும் உயர்வதில்லை.

அதிகரித்து வரும் பார்வைத் திறன் குறைபாட்டை சமூக அளவில் கட்டுப்படுத்தும் உத்திகள் அவசியம் தேவை. வயது, பாலினம், பொருளாதார நிலை அல்லது வசிக்கும் இடம் ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் அனைவருக்கும் கண் மருத்துவ சேவைகள் சமமாக கிடைக்க உறுதி செய்ய வேண்டும். 2050-ஆம் ஆண்டுக்குள், உலக மக்கள் தொகையில் பாதி மக்கள், கிட்டப் பார்வையால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் பார்வைக் குறைபாட்டிற்கு அதிகரித்து வரும் விழிப்புள்ளிச் சிதைவு (myopic macular degeneration) காரணமாக உள்ளது. இதற்கு தற்காப்பு மற்றும் சிகிச்சை உத்திகளில் குறிப்பிடத்தக்க கவனம் தேவைப்படுகிறது. கூடுதலாக, உலக அளவில் மக்கள்தொகை அதிகரித்து வருவதாலும் மக்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வதாலும் வெள்ளெழுத்து குறைபாட்டிற்கு (presbyopia) கண்ணாடிகள் தேவைப்படும் நபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

பார்வைத் திறன் குறைப்பாட்டைப் பற்றி சமூக அளவில் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடனும், கண் கண்ணாடிகளை பெறமுடியாமல் உலகெங்கிலும் தவிக்கும் 100 கோடிக்கும் மேற்பட்டவர்களின் அவசரத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வது குறித்தும் இந்த சமூக கண் சுகாதார இதழ் வெளியாகியுள்ளது. 2021 இல் உலக சுகாதார நிறுவனம் வழிமொழிந்தபடி பார்வைத்திறன் குறைபாட்டைக் கையாள்வதை (effective refractive error coverage - eREC) 40 சதவீத இலக்கை உலகளவில் அதிகரிக்க நடவடிக்கை தேவை.

கூடுதலாக, உலகளாவிய சிக்கலான பார்வைத் திறன் குறைப்பாட்டைப் பற்றி கட்டுரைகள் அளிக்கவும் WHO SPECS 2030 -இன் முன்முயற்சியாக அரசுகளுக்கு தீர்வை உருவாக்க உதவவும், 40 சதவீத இலக்கை அடையவும், வாசகர்களுக்கு தேவையான தூரப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை, மற்றும் வெள்ளெழுத்து போன்ற பார்வைத் திறன் குறைப்பாட்டை கையாள குறிப்பிட்ட வழிகாட்டி நெறிமுறைகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு குறைபாட்டிற்கும் தனித்துவமான சவால்கள் உள்ளன. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பார்வையை மேம்படுத்தவும், வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தவும் நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகின்றன.

சான்றுகள் அடிப்படையிலான பரிந்துரைகள் மற்றும் புள்ளிவிவரங்கள் மூலம், கண் மருத்துவர்கள், மேலாளர்கள் மற்றும் கொள்கை உருவாக்கும் அதிகாரிகளுக்கு பார்வைத் திறன் குறைபாடு பற்றி தேவையான அறிவு மற்றும் திறன்களை இந்தக் கட்டுரைகள் வழங்குகின்றன. இந்த இதழ், சமூகத்தில் விரிவான பார்வைத் திறன் குறைபாட்டிற்கு சிகிச்சை வழங்குவதற்கான நடைமுறை திறன்கள் குறித்த வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது. பள்ளிக் குழந்தைகளில் சைக்ளோபிளேஜிக் ரிஃப்ரேக்ஷன் (cycloplegic refraction) செய்வதற்கான வழிகாட்டுதல் முதல் சரியான மருந்துச்சீட்டு வழங்குதல் மற்றும் கண்ணாடிகளைப் பொருத்துதல் வரை, தரமான கண் மருத்துவ விளைவுகளின் திறன்களை ஊக்குவிப்பதற்கும் ஆதரிப்பதற்கும் இந்தத் திறன்கள் இன்றியமையாதவை.

இந்த இதழுக்கான குழுவில் சேர, உங்கள் மொபைல் போனிலிருந்து இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

பார்வைத் திறன் குறைபாட்டின் விளக்கம்

பார்வைத் திறன் குறைபாடு என்றால் என்ன?

பார்வைத் திறன் குறைபாடு என்பது தெளிவாகப் பார்ப்பதை கடினமாக்குகிறது. நாம் பார்க்கும் பொருட்களின் ஒளியானது, விழித்திரையில் (கண்ணின் பின்புறத்தில் உள்ள ஒளி-உணர்திறன் அடுக்கு) சரியாகக் குவியாது. இவை மிகவும் பொதுவாக காணப்படும் பார்வை குறைபாடு. எந்த வயதிலும் யாருக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்தில் அல்லது இளமை பருவத்தில் தோன்றும்.

பார்வைத் திறன் குறைபாடுகளின் வகைகள்:

- **கிட்டப்பார்வை:** தொலைவில் உள்ள பொருட்களைத் தெளிவாக காண்பதில் சிரமம்
- **தூரப்பார்வை:** அருகில் உள்ள பொருட்களைத் தெளிவாக காண்பதில் சிரமம்
- **சமச்சீரற்ற பார்வை:** எல்லா தூரங்களிலும் மங்கலான அல்லது வடிவம் சிதைந்த பார்வை
- **வெள்ளெழுத்து:** வயதாகும் காரணத்தினால் அருகில் உள்ள பொருட்கள் மங்கலாகத் தெரிதல்

காரணங்கள் மற்றும் ஆபத்தான காரணிகள்:

- **மரபியல்:** குடும்பத்தில் ஏற்கனவே யாரோ ஒருவருக்கு பார்வைத் திறன் குறைபாடு இருத்தல்
- **சூழல் காரணங்கள்:** நீண்ட நேரம் டிஜிட்டல் திரை பார்த்தல் மற்றும் போதிய வெளிச்சமின்மை
- **வயது சார்ந்த மாற்றங்கள்:** வயதாகும் காரணத்தினால் வரும் பார்வை குறைபாடு (வெள்ளெழுத்து)

அறிகுறிகள்:

- பல்வேறு தூரங்களில் மங்கலான பார்வை.
- கண்ணில் சிரமம் மற்றும் தலைவலி, குறிப்பாக நீண்ட நேர பணிகளுக்குப் பிறகு.
- இரவில் தெளிவாக (கிட்டப்பார்வை) அல்லது அருகில் உள்ளவற்றை (தூரப்பார்வை) பார்ப்பதில் சிரமம்

நோயறிதலுக்கான பரிசோதனைகள்:

- பார்வை பரிசோதனை (Vision screening) மற்றும் பார்வைத் திறன் பரிசோதனைகள் (Refraction tests)
- முன்கூட்டியே கண்டறிய, தொடர் கண் பரிசோதனைகள்

சிகிச்சைகள்:

- கண் கண்ணாடி: தெளிவான பார்வைக்கு சரியான கண் கண்ணாடி
- காண்டாக்ட் லென்ஸ்: வெவ்வேறு வாழ்க்கை முறைகளுக்கான பல்வேறு வகை காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள்
- அறுவை சிகிச்சை: லேசிக் (LASIK) அல்லது PRK போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான ஆலோசனை பெறுதல்

நோயாளிகளுக்கான விழிப்புணர்வு:

- பரிந்துரைகளைக் கடைபிடிக்க ஊக்கவித்தல்
- கண் பாதுகாப்பு மற்றும் கண் பராமரிப்பு பற்றி கற்பித்தல்

கண் மருத்துவரை எப்போது சந்திக்க வேண்டும்?

- சரியான பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றியும் அறிகுறிகள் தொடர்ச்சியாக இருக்கும்போது
- பார்வைத் திறன் குறைபாடு மற்றும் பிற கண் ஆரோக்கியம் பற்றிய கவலை இருக்கும்போது

நோயாளிகளுக்கான அடிப்படை தகவல்கள்:

- இணையதளங்கள்:

www.cehjsouthasia.org;
https://www.sightsaversindia.org;
https://www.aiims.edu/index.php?option=com_content&view=article&id=3761&Itemid=3318&lang=en

- **முழுமையான சிகிச்சைக்கு அருகில் உள்ள கண் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவமனைகள்**

இந்த பார்வைத் திறன் குறைபாட்டை பற்றிய துண்டறிக்கை / தகவல் தாளை பகிர்வதன் மூலம் நோயாளிகளுக்கு கண் ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படும்.

© SRINIVAS MARMAMULA, LVPEI INDIA CC BY-NC-SA 4.0

சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு, பின்வரும் அமைப்புகளால் ஆதரிக்கப்படுகிறது

TIJSSEN FOUNDATION

Mission for Vision