

கண் ஆரோக்கியம்



??

தெற்காசியர்களுக்கு அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு நோய் அதிகமாக இருப்பதால் கண் நோய்கள் வருவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது, இது நீரிழிவு ரெட்டினோபதி மற்றும் குருட்டுத்தன்மைக்கு வழிவகுக்கும். கண் பராமரிப்புக்கான வரையறுக்கப்பட்ட அணுகல் பெரும்பாலும் நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையை தாமதப்படுத்துகிறது. கூடுதலாக, இந்த மக்கள்தொகையில் வயதானவர்கள் கண்புரை மற்றும் பார்வைக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் பிற நிலைமைகளின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறார்கள். உங்கள் கண் ஆரோக்கியம் குறித்து முன்கூட்டியே செயல்படுவதற்கான சில காரணங்கள் இவை.

தெற்காசியர்களுக்கு கவலை அளிக்கும் பொதுவான கண் பிரச்சினைகள்

1

கண்புரை

கண்ணின் ஒளிச்சிதறல் அடைந்த இலென்ஸ் (லென்ஸ்) மூடிய நிலையில் இருப்பது கண்ணோட்டம் மங்கலாக மாற்றுவதற்கான காரணமாகும். இது தெனாசியர்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்கள் அதிகமாக சூரிய ஒளிக்கு உட்படுகிறார்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் அதிகமாக உள்ளது.

2

நீரிழிவால் ஏற்படும் கண்நரம்பிழை பாதிப்பு

சிகிச்சை இல்லையெனில், கண்ணின் இரத்த நாளங்கள் சேதமடைந்து பார்வை இழப்புக்கு காரணமாகும் நீரிழிவினால், தெனாசியர்கள் பார்வை இழப்பிற்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

3

க்ளாக்கோமா

உயர்ந்த அழுத்தம் காரணமாகக் கண்நரம்பில் ஏற்படும் சேதம், பல நேரங்களில் பார்வை இழக்கும் வரை எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. இந்த நிலைக்கு தெனாசியர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

4

வயதுடன் தொடர்புடைய மாசலா சிதைவு

மையப் பார்வையை வயதுடன் பாதிக்கும் வயதுடன் ஏற்படும் மாசலா சிதைவு தற்போது தெனாசியர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது, காரணமாக அவர்களின் ஆயுள்காலம் நீடித்து வருவதே.

5

நெருங்குப் பார்வை குறைபாடு

நெருங்குப் பார்வை குறைபாடு பார்வை மங்கலடைய காரணமாகிறது, இது பொதுவாக சிறு வயதில் தொடங்கி தெனாசியர்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

6

கண் தொப்பி or ப்ஹெரிஜியம்

அதிக சூரிய ஒளி வெளிப்பாட்டால் ஏற்படும், பொதுவாக கிராமப்புறம் மற்றும் வெயில் அதிகமான பகுதிகளில் அதிகம் காணப்படும், கண்ணில் காணப்படும் ஒரு சேதமில்லாத (தீங்கில்லாத) வளர்ச்சி.



வெவ்வேறு

கண்

பராமரிப்பு

நிபுணர்களுக்கு

கிடைசிலான

வேறுபாடுகள்

என்ன?

ஒளிப்பார்வை நிபுணர்

கண் பரிசோதனைகளை வழங்குகிறார், கண் கண்ணாடி மற்றும் தொடர்புக் கருவிகளை பரிந்துரைக்கிறார், மேலும் சில கண் நிலைகளுக்கு சிகிச்சையும் அளிக்கிறார்..

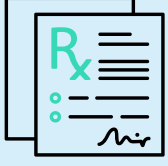
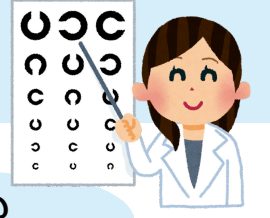
கண் மருத்துவர்

அனைத்து கண் நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து, அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யும் மருத்துவம் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்.

கண் கண்ணாடி தயாரிப்பாளர்

மருத்துவ பரிந்துரைகளின் அடிப்படையில் கண் கண்ணாடி மற்றும் தொடர்புக் கருவிகளை பொருத்தி வழங்குகிறவர்.

படிக்கும் கண்ணாடிகளை தேர்ந்தெடுப்பது



உங்கள் பரிந்துரை எண்ணை நிர்ணயிக்கவும்

- கடையில் கிடைக்கும் கண்ணாடிகள்: எளிய படிப்பு தேவைகளுக்கு நல்லவை (+1.00 முதல் +3.50 வரை).
- மருத்துவ பரிந்துரை கண் கண்ணாடிகள்: ஆஸ்டிக்மாட்டிசம் அல்லது வேறுபட்ட பரிந்துரை எண்ணுகளுக்கு தேவையானவை.



லென்ஸ் சக்தியை தேர்ந்தெடுக்கவும்

- குறைவாக தொடங்குங்கள்: +1.00 லென்ஸுடன் தொடங்கி, தேவையெனில் சரிசெய்யவும்.
- வசதிக்காக பரிசோதிக்கவும்: நீங்கள் வசதியாக வாசிக்க முடிகிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.



சரியான கண் கண்ணாடி கட்டமைப்பை தேர்ந்தெடுக்கவும்

- வசதி: நன்கு பொருந்தும் கட்டமைப்புகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஸ்டைல்: உங்கள் தனிச்சிறப்பை காட்டும் கட்டமைப்பை தேர்ந்தெடுக்கவும்.



வாங்குவதற்கு முன் பரிசோதிக்கவும்

- வாசிக்கும் பொருளைக் கொண்டு வாருங்கள்: அடிக்கடி வாசிக்கும் எதையாவது பயன்படுத்தி சோதிக்கவும்.
- பக்கக் காட்சி திறனை பரிசோதிக்கவும்: பக்கக் காட்சி தெளிவாக உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.

எப்போது உங்கள் மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்?

சில கண் அறிகுறிகளை கவனிப்பது, சிக்கல்களை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிய உதவும்.

- மங்கலான அல்லது இரட்டைக் காட்சி
- மிதக்கும் கற்கள் மற்றும் திடீரெனும் ஒளிக்கிளறல்களின் அதிகரிப்பு
- தீவிரமான அல்லது நிலைத்த கண் வலி
- சிவப்பாக அல்லது ஊதியுள்ள கண்கள்
- கனமான சுரப்பு அல்லது மிகமான நீர்த்துளிகள் வருகின்ற கண்கள்
- இரவில் பார்ப்பதில் சிரமம்
- ஒளிக்கு உணர்வுத் தீவிரம்
- கண்களில் நிலையான உலர்ச்சி
- சமயில்லாத புருவங்கள் அல்லது நிற மாற்றங்கள்

மேலே கூறப்பட்ட அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், உடனே உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.



OHIP என்னென்ன செலவுகளை ஏற்கிறது?

வயது 19 மற்றும் அதற்குட்பட்டவர்கள்:
ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழுமையான கண் பரிசோதனை

- பகுதி பரிசோதனைகள்: குறிப்பிட்ட கண் பிரச்சனைகளுக்காக (உதாரணமாக, தொற்று) செலவீனம் வழங்கப்படும்
- குறிப்பு: பிற ஒளிப்பார்வை நிபுணர்கள் உறுதிப்படுத்தும் பரிசோதனைகள் OHIP செலவில் உள்ளடக்கப்படாது.

வயது 20 முதல் 64 வரை: கீழ்க்காணும் நோய்கள் இருந்தால், ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கண் பரிசோதனை இலவசமாக வழங்கப்படும்.

- நீரிழிவு நோய்
- கண் அழுத்த நோய்
- கண் மூடியமை
- கருவிழி நோய்
- முன்னிறைநார் நோய்
- கண்நரம்பு பாதை நோய்
- யூவையிட்டிஸ்
- சில மருந்துகள் (e.g., Chloroquine, Hydroxychloroquine, Ethambutol, Tamoxifen)
- திடீர் தோன்றும் புதிய கண் திருப்பம்
- தொடர்ச்சி பகுதி பரிசோதனைகள்: தகுதியான நிலைகளுக்காக ஆண்டுக்கு அதிகபட்சம் 2 முறை

வயது 65+: கீழ்க்காணும் நோய்கள் இருந்தால், ஆண்டுக்கு ஒரு முறைக் கண் பரிசோதனை செலவீனத்தில் உட்படும்.

முழுமையான ஆண்டிற்கொரு கண் பரிசோதனை செலவீனத்தில் உட்படும் இவர்கள்:

- நீரிழிவு நோய்
- கண் அழுத்த நோய்
- முதுகண்மம்
- கருவிழி நோய்
- முன்னிறைநார் நோய்
- கண்நரம்பு பாதை நோய்
- கண்நரம்பு பாதை நோய்
- உவேயிட்டிஸ்
- சில மருந்துகள் (e.g., Chloroquine, Hydroxychloroquine, Ethambutol, Tamoxifen)
- திடீர் கண் திருப்பம் (புதிய நிலைகள்)

கண் பரிசோதனை (18 மாதத்திற்கு ஒருமுறை):
பார்வை ஆபத்து இல்லாத நிலைகள்.

பகுதி பரிசோதனை: இடையே 2 முறை (எ.கா., க்ளாக்கோமா அழுத்தம்).

சில நபர்கள் தங்கள் மருந்துகள் அல்லது தொடர்புடைய மருத்துவ பராமரிப்புக்கான அதிக செலவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். மேலும் தகவல்களையும் நிதி உதவியை அணுகுவதற்கான வழிகளையும் பெற உங்கள் மருத்துவ பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

வளங்கள்

• **Fighting Blindness Canada**

- பார்வை இழப்பை தடுக்கும் வழிகள், புதிய ஆராய்ச்சிகளுக்கு ஆதரவு வழங்கும் முறைகள் மற்றும் கண் ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்க உதவும் வளங்களை அறிய, இந்த இணையதளத்தை அணுகவும்.

• **Ontario - What OHIP Covers**

- OHIP மூலம் என்னென்ன கண் பராமரிப்பு சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன, யார் தகுதியுடையவர்கள் என்பதும், ஒன்டாரியோவில் காப்பீடு செய்யப்பட்ட பார்வை பராமரிப்பை எவ்வாறு பெறலாம் என்பதையும் அறிய, இந்த இணையதளத்தை அணுகவும்.