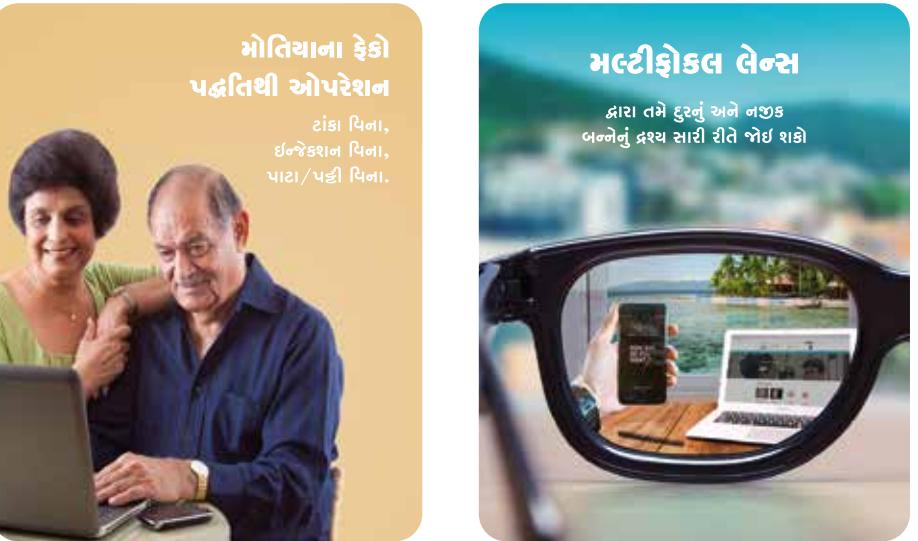


ઉપયોગ સારવાર / Scope of Services

- આંખના તમામ રોગની સંપૂર્ણ તપાસ, નિદાન અને સારવાર
Comprehensive Ophthalmic Services
- મોતિયાનું નિદાન તથા સારવાર
Cataract Diagnosis & Treatment
- આંખના નંબર ઉતારવાની લેસીક પદ્ધતિથી સારવાર
Refractive Error Diagnosis & Laser Surgery
- રૈટિના ડિપાર્ટમેન્ટ - આંખના પડાના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Retina Department - Retina Diagnosis & Treatment
- આંખની પ્લાસ્ટિક સર્જરી
Oculoplasty
- ત્રાંસી આંખની સારવાર તથા ઓપરેશન
Squint
- કીકીના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Corenea Disorders Diagnosis & Treatment
- ગ્લામરના રોગનું નિદાન તથા સારવાર
Glaucoma Diagnosis & Treatment
- કોન્ટ૆ક્ટ લેન્સ ક્લિનિક
Contact Lens Clinic

Associates : Shraddha Medicines, EyePost Optical Store



ચશમાંથી મુક્તિ મેળવો
ફક્ત ૧૦ મિનિટમાં

ઇન્ડીરા સર્કલ પાસે, ૧૫૦ કુટ રીંગ રોડ, જલારામ-૩, કોઈનુર એપાર્ટમેન્ટ
સામે, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.

૦૨૮૧ - ૨૫૮૫૪૭૮ | +૯૧ ૯૬૬૮૪ ૯૧૦૦૦

shraddhaeyehospital@gmail.com | www.shraddhaeyehospital.com
Follow us on :

ડૉ. પિયુષ નિકકટ

M.B.D.O.M.S. (Ophth.)

મોતિયા અને લેસીક સર્જરીનાં નિષણાંત

કોમ્પ્યુટર તથા મોબાઇલથી આંખને થતું
નુકશાન અઠકાવવા માટેના ઉપાયો



શ્રદ્ધા

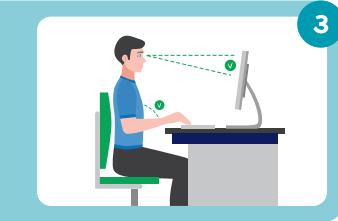
આંખની હોસ્પિટલ
અને લેસર સેન્ટર



અંખ અને કોમ્પ્યુટર સ્કીન વચ્ચેનું પ્રમાણિત અંતર
ઓછામાં ઓછું રૂપ દ્વારાનું અંતર રાખવું જરૂરી છે.



લખાણના અક્ષરની પસંદગી
આછા રંગના પૃષ્ઠ પર ધારા રંગના અક્ષરો રાખવાથી ફાયદી થાય છે.



કોમ્પ્યુટર સ્કીનનું સ્થાન
સાચી રીતે જોઈએ તો અંખના સ્તરથી ૬ દીઘ નીચે અને ઉપરની બાજું થોડું ફળેલું રહે તે રીતે કોમ્પ્યુટર સ્કીન રાખવું જોઈએ આપણે તે અવસ્થામાં કોઈ યોગ્ય વાંચતા હોથ (તેવું લાગવું) તે રીતે રાખવું જોઈએ.



એન્ટી ગ્લેર સ્કીન
કોમ્પ્યુટર સ્કીનની આગળ અલગથી એન્ટી ગ્લેર લગાવવાથી અંખો પરનું ખેચાણ ઓછું કરી શકાય છે.



બાધ્ય પ્રકાશની સ્થિતિ (દશા)
કોમ્પ્યુટર સ્કીન ઉપર કે અંખો પર પ્રકાશ ન પડે તે રીતે રૂમની બારી ઉપર પડા લગાવવા જોઈએ અને લાઇટની ગોઠવણ પણ તે રીતે કરવી જોઈએ.



બેસવાની અવસ્થા

હાથવાળી ખુરશી પર બેસવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ જેથી લખાણ ટાઈપ કરતી વખતે હાથાનો ટેકો રહે ખુરશીની ઉચાઈ એટલી હોવી જોઈએ જેથી બેઠા બેઠા પગ લટકતા ન રહે અને જમીન સાથે અડેલા રહે.



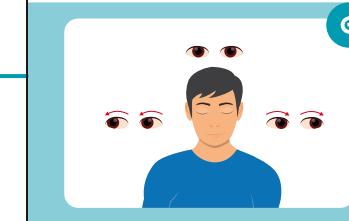
ભેજનું પ્રમાણ

એકન્ડિશનની હવા સીધી અંખો ઉપર ન આવે તે રીતે બેસવું જોઈએ અને લાંબા સમય સુધી વાતાનુકૂલિત વાતાવરણમાં ન બેસવું જોઈએ.



૨૦-૨૦-૨૦ નો નિયમ

૨૦ મિનીટ સુધી કામ કર્યા બાદ ૨૦ સેકન્ડનો પિરામ કરો આશરે ૨૦ કુટના અંતર સુધીની વસ્તુઓને નિછાળો અને ૨૦ વખત અંખો પટપટાવો.



અંખની કસરત

અંખો બંધ કરી અંખના ડોળાને ઘડીયાળની દિશામાં તથા ઘડીયાળની પિરદધન દિશામાં ફેરવો. ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત આ રીતે કસરત કરો.

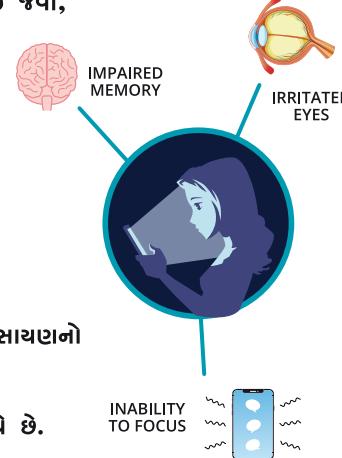


ડોક્ટરની સલાહ

આ બધું કર્યા બાદ પણ જો તકલીફ રહે તો અંખના ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

મોબાઇલના વધુ પડતા ઉપયોગથી અંખોને થતું નુકશાન અને તેના યિહણો

- મોબાઇલના વધુ પડતા ઉપયોગથી અંખો સૂકી થઈ જાઈ છે. (Dry Eye Disease) અને તેને કારણે અંખમાંથી પાણી નીકળાં, અંખો લાલ થઈ જવી, અંખો ખેચાવવી, અંખમાં બળતરા થવી વગેરે યિહણો જોવા મળે છે.
- મોબાઇલના સ્કીનની બ્રાઇટનેશન (Brightness) જો વધારે હોથ તો તેને કારણે પણ અંખો ખેચાય છે.
- મોબાઇલમાંથી આવતી બ્લુ લાઇટને કારણે અંખોના પડદાને નુકશાન થાય છે.
- શરીર સૂતા પહેલા મોબાઇલના ઉપયોગને કારણે મેલાટોનીન રસાયણનો સ્ત્રાવ થતો નથી અને બ્યક્ટીટ અનિંદ્રાનો લોગ બને છે.
- મોબાઇલ ના વધુ પડતા ઉપયોગથી ટુંકી ટુંકી નું જોખમ વધે છે.



મોબાઇલના વધુ પડતા ઉપયોગથી અંખોને થતું નુકશાન અટકાવવાના ઉપાયો

- મોબાઇલનો ઉપયોગ ૩૦ મિનીટથી વધુ સમય હિતાવણ નથી.
- મોબાઇલના ઉપયોગ દરમ્યાન અંખને વારંવાર પટપટાવી.
- મોબાઇલને અંખની સમાંતર રાખવો જોઈએ, અંતર રૂપ થી ૩૦ cm સુધી રાખવું તથા લેટરના Fonts નાં કદ મોટા રાખવા.
- બ્રાઇટનેશન (Brightness) વધારે પડતી કે ઓછી ન રાખતા માપની રાખવી જોઈએ.
- સૂતાના એક કલાક પહેલા મોબાઇલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં અને અંધકારબંધ્યા રૂમમાં મોબાઇલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
- મોબાઇલનો ઉપયોગ કરતી વખતે વચ્ચે-વચ્ચે અંખોને આરામ આપવો જોઈએ.
- મોબાઇલનો જરૂરીયાત તથા સાવયેતીબંધ્યા ઉપયોગથી અંખો ઉપરની હાનિકારક અસર અટકાવી શકાય છે.

