ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

குருட்டுத்தன்மை

(Blindness)

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100 மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

குருட்டுத்தன்மை (Blindness)

குருட்டுத்தன்மை (Blindness) என்றால் என்ன?

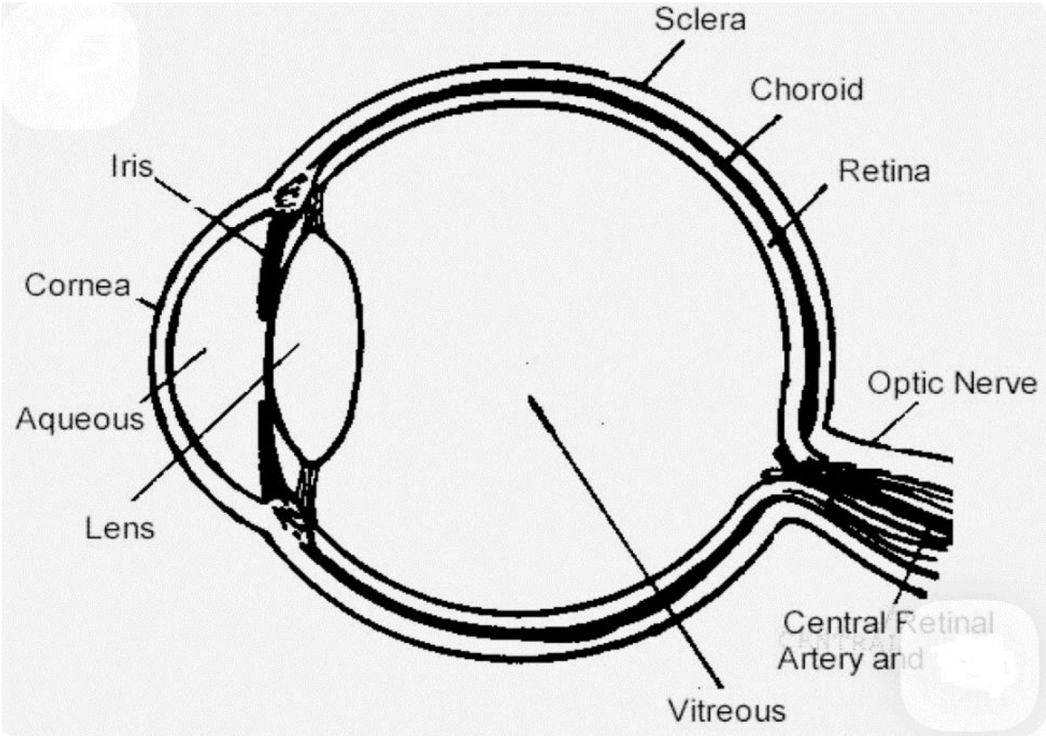
பார்வையின்மை என்பது பார்வை இல்லாதது முதல் வடிவங்களை மட்டும் பார்ப்பது வரை பல்வேறு வகையான பார்வை இயலாமையைக் குறிக்கிறது. இங்கிலாந்தில், 2 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் பார்வை இழப்புடன் வாழ்கின்றனர். சில வகையான குருட்டுத்தன்மை (Blindness)யைத் தடுக்கவோ அல்லது சிகிச்சையளிக்கவோ முடியும் என்றாலும், பல நிரந்தரமானவை. தற்போது, அனைத்து வகையான குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கும் உலகளாவிய சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. இருப்பினும், சிகிச்சைகள் மற்றும் தலையீடுகள் மீதமுள்ள பார்வையைப் பாதுகாக்கவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் பார்வையை மேம்படுத்தவும் உதவும், மேலும் பார்வையை மீட்டெடுப்பதற்கான புதுமையான வழிகளை ஆராய்ச்சி தொடர்ச்சியாக முன்னெடுக்கிறது.

இரண்டு வகையான குருட்டுத்தன்மை (Blindness):

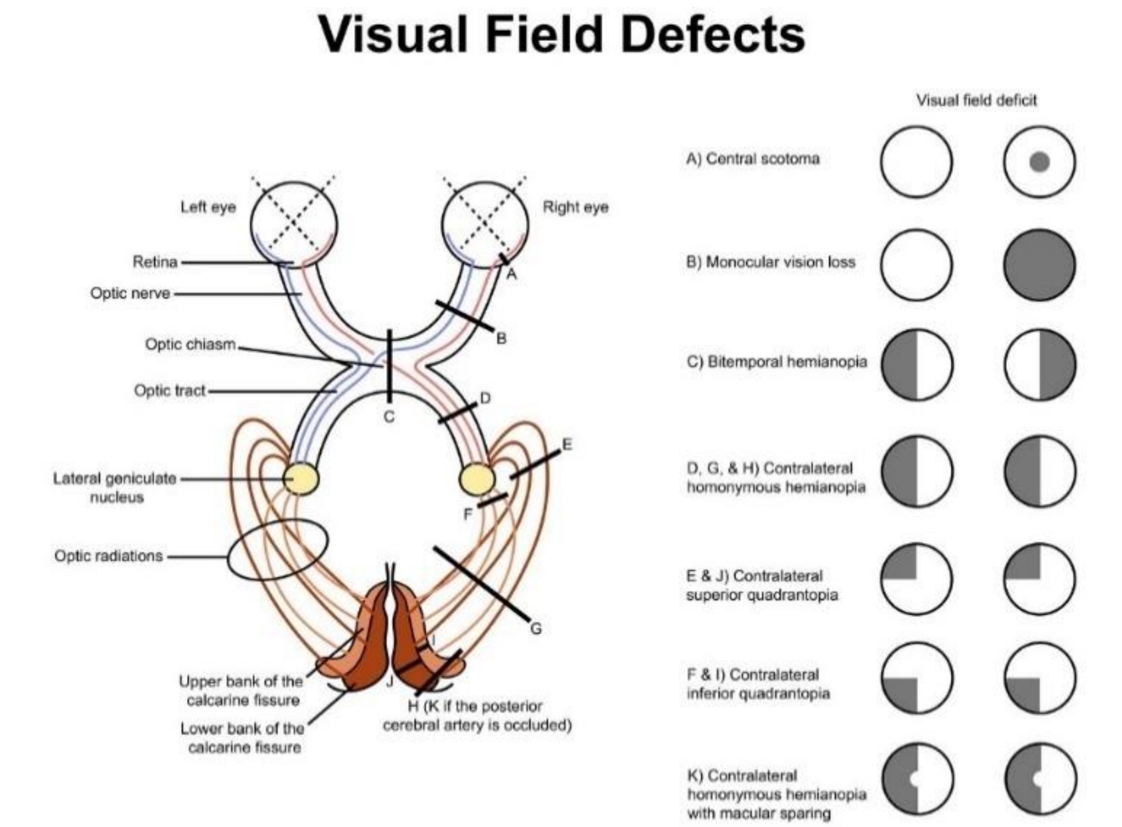
- சட்டப்பூர்வ குருட்டுத்தன்மை (Blindness): கண்ணாடிகள் இருந்தாலும் கூட, சிறந்த கண்ணில் 20/200 அல்லது அதற்கும் குறைவான பார்வைக் கூர்மை அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட பார்வைப் புலம் போன்ற குறிப்பிட்ட அளவுகோல்களைப் பூர்த்தி செய்யும் கடுமையான பார்வை இழப்பு.
- பார்வைக் குறைபாடு: பல்வேறு அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பாதிக்கக்கூடிய பரந்த அளவிலான பார்வை இழப்பு.

குருட்டுத்தன்மை (Blindness) எதனால் ஏற்படுகிறது?

குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கான நோய் வழிமுறை அடிப்படை காரணத்தைப் பொறுத்தது, ஏனெனில் குருட்டுத்தன்மை (Blindness) என்பது ஒரு அறிகுறியாகும், ஒரு நோயல்ல. இது பார்வை அமைப்பின் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் சேதம் அல்லது செயலிழப்பால் ஏற்படுகிறது - கண்கள், பார்வை நரம்புகள் அல்லது பார்வைப் புறணி (படம் 7.1, படம் 7.2).



படம் 7.1: கண்ணின் பாகங்கள்



படம் 7.2: காட்சி அமைப்பின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்

1. குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு வழிவகுக்கும் கண் நோய்கள்

a. கண்புரை

- பொறிமுறை:
  - புரதத் திரட்டல் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் காரணமாக லென்ஸில் மேகமூட்டம், இது பெரும்பாலும் வயதானது, நீரிழிவு நோய் அல்லது புற ஊதா ஒளி வெளிப்பாடு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.
  - விழித்திரையில் ஒளி சரியாகக் குவிவதைத் தடுக்கிறது.
- விளைவு: வலியற்ற, படிப்படியாக பார்வை இழப்பு.

b. கிளௌகோமா

- பொறிமுறை:
  - கண்ணுக்குள் அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் பார்வை நரம்பு சேதமடைகிறது.
  - நீர் நகைச்சுவை வடிகால் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுகிறது.
  - இது புறப் பார்வை இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது, பின்னர் மையப் பார்வையை இழக்கிறது.
- விளைவு: சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் மீளமுடியாத பார்வை இழப்பு.

c. வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு (AMD)

- பொறிமுறை:
  - கூர்மையான பார்வைக்கு காரணமான விழித்திரையின் மையப் பகுதியான மாகுலாவின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டில் தொடர்ச்சியான, படிப்படியாக ஏற்படும் சரிவு (சீரழிவு).
  - உலர்ந்த AMD-யில், ட்ரூசன் குவிந்து, விழித்திரை நிறமி எபிட்டிலியத்தின் சிதைவு இருக்கும்.
  - ஈரமான AMD-யில், அசாதாரண இரத்த நாளங்கள் வளர்ந்து விழித்திரையின் கீழ் கசிவு ஏற்படும்.
- விளைவு: மையப் பார்வை இழப்பு.

d. நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய்

- பொறிமுறை:
  - தொடர்ந்து அதிக அளவு இரத்த குளுக்கோஸ் விழித்திரை இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும்.

        - சிறிய இரத்த நாள சேதம், கண்ணில் இரத்தப்போக்கு, விழித்திரைக்கு இரத்த விநியோகம் குறைதல் மற்றும் அசாதாரண இரத்த நாளங்கள் உருவாவதற்கு வழிவகுக்கிறது.
        - இது விழித்திரைப் பற்றின்மை அல்லது மாகுலாவின் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
    - விளைவு: படிப்படியாக பார்வைக் குறைபாடு அல்லது குருட்டுத்தன்மை (Blindness).

e. விழித்திரைப் பற்றின்மை

- பொறிமுறை:
    - விழித்திரையை அடிப்படை திசுக்களிலிருந்து பிரித்தல்.
    - அதிர்ச்சி, கடுமையான கிட்டப்பார்வை குறைபாடு அல்லது நீரிழிவு கண் நோய் காரணமாக ஏற்படலாம்.
- விளைவு: திடீர் பார்வைத் திறன் இழப்பு; சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் நிரந்தரமானது.

2. பார்வை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும் பார்வை நரம்பு நோய்கள்

a. பார்வை நரம்பு அழற்சி

- பொறிமுறை:
    - பார்வை நரம்பின் வீக்கம், பெரும்பாலும் தன்னுடல் தாக்கம் (எ.கா., மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ்).
    - மையிலைனேஷன் சமிக்ஞை பரிமாற்றத்தை சீர்குலைக்கிறது.
- விளைவு: திடீர் பார்வை இழப்பு, பொதுவாக மீளக்கூடியது.

b. பார்வை நரம்பின் கிளௌகோமாட்டஸ் நோய்

- மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, அழுத்தத்தால் ஏற்படும் சேதம் நாள்பட்ட பார்வை நரம்பு சிதைவுக்கு வழிவகுக்கிறது.

3. மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு வழிவகுக்கும்

a. மூளைப் புறணி சேதமடைவதால் ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மை (Blindness) (கார்டிகல் குருட்டுத்தன்மை (Blindness))

- பொறிமுறை:
    - பக்கவாதம், அதிர்ச்சி அல்லது ஆக்ஸிஜன் சப்ளை இல்லாமை காரணமாக பார்வையுடன் தொடர்புடைய மூளையின் பகுதிக்கு (ஆக்ஸிபிடல் லோப்) சேதம்.
- விளைவு: கண்கள் மற்றும் பார்வை நரம்புகள் சாதாரணமாக இருந்தாலும் பார்வை இழப்பு.

4. பிறவி அல்லது மரபணு கோளாறுகள்

- ரெட்டினிடிஸ் பிக்மென்டோசா: ஒளி ஏற்பிகளின் (தண்டுகள் மற்றும் கூம்புகள்) மரபணு சிதைவு.
- பிறவி கண்புரை அல்லது கிளௌகோமா
- லெபரின் பரம்பரை பார்வை நரம்பியல் (LHON): மைட்டோகாண்ட்ரியல் (செல்களின் ஒரு சிறிய துகளின் செயல்பாட்டு அசாதாரணம்) கோளாறு பார்வை நரம்பு சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அறிகுறிகள்:

அறிகுறிகள் சாத்தியமான காரணங்களைப் பொறுத்தது. கண் காயங்கள், நீரிழிவு நோய், கிளௌகோமா, தொற்றுகள், விழித்திரைப் பற்றின்மை மற்றும் பல நிலைமைகள் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)யை ஏற்படுத்துகின்றன. இருப்பினும், திடீரென பார்வை மாற்றம் ஒரு முக்கியமான அறிகுறியாகும்.

- முழுமையான பார்வை இழப்பு: சில சந்தர்ப்பங்களில், திடீர் குருட்டுத்தன்மை (Blindness) என்பது முழுமையான பார்வை இயலாமை, இது முழுமையான பார்வை இழப்பு என அழைக்கப்படுகிறது, இதில் பார்வை குறைபாடு உள்ளது மற்றும் கண்ணால் ஒளியைக் கண்டறிய முடியாது.
- படிப்படியாக பார்வை இழப்பு: பார்வை இழப்பின் அனுபவம் மாறுபடலாம். சிலருக்கு படிப்படியாக பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படலாம், அதே சமயம் மற்றவர்களுக்கு திடீரென பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.
- பிற அறிகுறிகள்: பார்வை இழப்பின் முக்கிய அறிகுறிகளுடன், தனிநபர்கள் கண் வலி, தலைவலி, சிவத்தல், இரட்டை பார்வை, ஒளிரும் விளக்குகள் அல்லது அவர்களின் பார்வையில் புள்ளிகள் அல்லது நிழல்கள் தோன்றுவது போன்ற பிற அறிகுறிகளையும் அனுபவிக்கலாம்.

- மருத்துவ கவனிப்பின் முக்கியத்துவம்: திடீர் பார்வை இழப்பு என்பது மருத்துவ அவசரநிலையாகக் கருதப்படுகிறது, மேலும் உடனடியாக கவனிக்கப்பட வேண்டும். ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையானது நிரந்தர பார்வை இழப்பு அல்லது பிற சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும்.

<u>நோய் கண்டறிதல்:</u>

நோயாளியின் வரலாறு, பரிசோதனை முடிவுகள் மற்றும் தொடர்புடைய சோதனைகளின் முடிவுகளின் அடிப்படையில், ஒரு சுகாதார நிபுணர் ஒரு நபருக்கு குருட்டுத்தன்மை (Blindness) அல்லது பார்வைக் குறைபாடு உள்ளதா அல்லது வேறு ஏதாவது உள்ளதா என்பதை தீர்மானிக்க முடியும்.

1. பார்வைக் கூர்மை சோதனை: பெரும்பாலும் ஸ்னெல்லென் விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தும் இந்த சோதனை, ஒரு நபர் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தில் எவ்வளவு தெளிவாகப் பார்க்க முடியும் என்பதை அளவிடுகிறது. இது மையப் பார்வையை மதிப்பிடுகிறது.
2. காட்சி புல சோதனை: இந்த பரிசோதனை மூலம், நபர் கண்களை அசைக்காமல் அருகிலுள்ள பக்கவாட்டிலும் மேலும் கீழும் உள்ள பொருட்களை பார்க்கும் திறனை மதிப்பிடுவார்கள். இது புறப்பார்வையை பரிசோதிக்கும்.
3. கண் பரிசோதனை: கண்மணியின் விரிவாக்கம் உட்பட முழுமையான கண் பரிசோதனை, மருத்துவர்கள் கண்ணின் அமைப்பை ஆய்வு செய்து, கண்புரை அல்லது கிளௌகோமா போன்ற பார்வை இழப்புக்கான சாத்தியமான காரணங்களை மதிப்பிட உதவுகிறது.
4. பிற சோதனைகள்: சந்தேகிக்கப்படும் காரணத்தைப் பொறுத்து, வண்ணப் பார்வை சோதனைகள், மாறுபட்ட உணர்திறன் சோதனைகள் அல்லது சிறப்பு இமேஜிங் உள்ளிட்ட கூடுதல் சோதனைகள் செய்யப்படலாம்: எலக்ட்ரோரெட்டினோகிராபி, ஆப்டிகல் கோஹரன்ஸ் டோமோகிராபி (OCT), ஃப்ளோரசின் ஆஞ்சியோகிராபி, மூளையின் MRI/CT ஸ்கேன். ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு மரபணு சோதனை தேவைப்படலாம்.

<u>சிகிச்சை:</u>

- அறுவை சிகிச்சை: கண்புரை, விழித்திரைப் பற்றின்மை மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில், கிளௌகோமா போன்ற நிலைமைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தலையீடுகள் உள்ளன.
- மருந்துகள்: கிளௌகோமா மற்றும் நீரிழிவு ரெட்டினோபதி போன்ற நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும், தொற்றுகள் அல்லது வீக்கத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கவும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- லேசர் சிகிச்சை: நீரிழிவு ரெட்டினோபதி போன்ற சில நிலைமைகளுக்கு லேசர் அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம்.
- மரபணு சிகிச்சை: குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கான சில மரபணு காரணங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஆராய்ச்சியின் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய பகுதி மரபணு சிகிச்சை ஆகும்.
- ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை: ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை என்பது மற்றொரு தீவிர ஆராய்ச்சிப் பகுதியாகும், சில ஆரம்பகால சோதனைகள் சில சந்தர்ப்பங்களில் பார்வையை மேம்படுத்துவதில் நம்பிக்கைக்குரியதாகக் காட்டுகின்றன.
- உதவி தொழில்நுட்பம்: பார்வை இழப்பு உள்ளவர்கள் தங்கள் சுற்றுச்சூழலில் பயணிக்கவும், அன்றாட நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவும் சாதனங்களும் நுட்பங்களும் உதவும்.
- வாழ்க்கை முறை சரிசெய்தல்: பிரெய்லி போன்ற புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதும், வாழ்க்கை முறை சரிசெய்தல் படிப்புகளில் பங்கேற்பதும் தனிநபர்கள் பார்வை இழப்பைச் சமாளிக்க உதவும்.

குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகள்:

- மாகுலர் சிதைவு: பார்வை இழப்பின் முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்க கண்ணில் ஊசிகள் செலுத்தப்படலாம்.
- கிளௌகோமா: இந்த நிலையை நிர்வகிக்க கண் சொட்டுகள் அல்லது லேசர் அறுவை சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படலாம்.
- கண்புரை: அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிகிச்சையாகும்.
- நீரிழிவு விழித்திரை நோய்: லேசர் அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஊசிகள் மேலும் பார்வை இழப்பைத் தடுக்க உதவும்.

- தொற்று காரணங்கள்: தொற்று காரணமாக ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு, தொற்று எதிர்ப்பு மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படலாம்.

குருட்டுத்தன்மை (Blindness)யை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள்:

- வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது விரிவடைந்த கண் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- இது கண் நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய மருத்துவர்களை அனுமதிக்கிறது, அதே நேரத்தில் சிகிச்சையளிப்பது பெரும்பாலும் எளிதாக இருக்கும்.
- முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள் மற்றும் தொடர்ந்து கண் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- பல கண் நோய்கள் அவற்றின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் திறம்பட சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்பதால், ஆரம்பகால கண்டறிதல் பார்வை இழப்பைத் தடுப்பதற்கு முக்கியமாகும் என்று தேசிய கண் நிறுவனம் கூறுகிறது.

2. சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும்:

- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- நீரிழிவு ரெட்டினோபதி பார்வை இழப்புக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும், எனவே இரத்த சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம்.
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு ஆகியவை கண் நோய்களின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்.
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல்
- கண்புரை மற்றும் மாகுலர் சிதைவு போன்ற கண் நோய்கள் உருவாகும் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.

3. உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்கவும்:

- பாதுகாப்பு கண்ணாடிகளை அணியுங்கள். வேலை செய்யும் போது அல்லது உங்கள் கண்களுக்கு சேதம் ஏற்படக்கூடிய செயல்களில் ஈடுபடும்போது, பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள்,

சாதாரண கண்ணாடிகள் அல்லது முகக்கேடயங்களை அணிவது அவசியம். (உதாரணமாக - புல்வெளியை நகர்த்துதல், கிரைண்டர்களுடன் வேலை செய்தல் போன்றவை, ஸ்குவாஷ் மற்றும் பேட்மிண்டன் போன்ற விளையாட்டுகள்)

- 99-100% UV-A மற்றும் UV-B பாதுகாப்புடன் கூடிய சன்கிளாஸ்களை அணியுங்கள். நீண்ட நேரம் (அல்லது நீண்ட காலம்) சூரிய ஒளியில் இருப்பது உங்கள் கண்களை சேதப்படுத்தும் மற்றும் கண்புரை மற்றும் பிற கண் நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- அகலமான விளிம்பு கொண்ட தொப்பியை அணிவதைக் கவனியுங்கள்.: சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்கள் கண்களை மேலும் பாதுகாக்க.

4. வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்கள்:

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். உங்கள் கண்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை ஒரு சீரான உணவு வழங்குகிறது.
- போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடல் செயல்பாடு இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு முக்கிய காரணமான நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.
- போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகவும். நீரிழப்பு கண் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும், எனவே நிறைய திரவங்களை உட்கொள்வது முக்கியம்.
- கண் சோர்வுக்கான 20-20-20 விதியைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் திரைகளைப் பார்த்துக் கொண்டே அதிக நேரம் செலவிட்டால், ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும் 20 வினாடிகள் இடைவெளி எடுத்து 20 வினாடிகளுக்கு அப்பால் உள்ள ஒன்றைப் பாருங்கள்.
- போதுமான அளவு தூங்கு. கண் ஆரோக்கியம் உட்பட ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் போதுமான தூக்கம் முக்கியம்.

5. தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்:

- உங்கள் பார்வையில் ஏதேனும் திடீர் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- நிரந்தர பார்வை இழப்பைத் தடுப்பதற்கு ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை மிக முக்கியம்.

- உங்கள் கண் ஆரோக்கியம் குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், ஒரு கண் மருத்துவரை அணுகவும்.
- உங்கள் பார்வையைப் பாதுகாக்க உதவும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனைகளையும் பரிந்துரைகளையும் அவர்கள் வழங்க முடியும்.

6. குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கான சாத்தியமான காரணங்கள் மற்றும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

வயது தொடர்பான கண் நோய்கள்:

- வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு (AMD): வயதானவர்களுக்கு பார்வை இழப்புக்கு முக்கிய காரணமான AMD, விழித்திரையின் மையப் பகுதியான மாகுலாவை பாதிக்கிறது, இதனால் மங்கலான அல்லது சிதைந்த மையப் பார்வை ஏற்படுகிறது. பார்வை இழப்பு மீள முடியாததாக இருக்கலாம்.
- கண்புரை: பெரும்பாலும் வயதானதால் கண்ணின் லென்ஸில் மேகமூட்டம் ஏற்பட்டு, பார்வை மங்கலாகவும், மாறும். இந்தப் பார்வை இழப்பு மீளக்கூடியது.
- கிளௌகோமா: பார்வை நரம்புக்கு ஏற்படும் சேதம், இது மீளமுடியாத பார்வை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும், பெரும்பாலும் புறப் பார்வையுடன் தொடங்குகிறது.
- நீரிழிவு விழித்திரை நோய்: நீரிழிவு நோயால் விழித்திரையில் உள்ள இரத்த நாளங்களுக்கு ஏற்படும் சேதம், 25-64 வயதுடைய பெரியவர்களில் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

பிற காரணங்கள்:

- ஒளிவிலகல் பிழைகள்: கிட்டப்பார்வை (கிட்டப்பார்வை), தூரப்பார்வை (ஹைப்பரோபியா) மற்றும் ஆஸ்டிஜிமாடிசம் போன்றவற்றை கண்ணாடிகள் அல்லது காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் மூலம் சரிசெய்யலாம்.
- அதிர்ச்சி: விபத்துகள் அல்லது விளையாட்டுகளால் ஏற்படும் கண் காயங்கள் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)யை ஏற்படுத்தும்.
- தொற்றுகள்: கிளமிடியா டிராக்கோமாடிஸ் என்ற பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று டிராக்கோமா, சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு வழிவகுக்கும்.

- பிறவி குறைபாடுகள்: சில தனிநபர்கள் அனோஃப்தால்மியா (கண் இல்லாமை) அல்லது அம்ப்லியோபியா (சோம்பேறி கண்) போன்ற நிலைமைகளுடன் பிறக்கிறார்கள், இது பார்வை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.
- குறைப்பிரசவ விழித்திரை நோய்: இந்த நிலை, முன்கூட்டியே பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பாதித்து, விழித்திரையில் அசாதாரண இரத்த நாள வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- வைட்டமின் ஏ குறைபாடு: உலகளவில் குழந்தைகளில் குருட்டுத்தன்மை (Blindness)க்கு ஒரு முக்கிய காரணம்.
- மரபணு நிலைமைகள்: ரெட்டினிடிஸ் பிக்மென்டோசா போன்ற நிலைமைகள் படிப்படியாக பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்தும்.
- பிற நோய்கள்: பார்வை நரம்பு அழற்சி, பக்கவாதம் மற்றும் கட்டிகள் போன்ற நிலைகளும்

சுருக்கம்

குருட்டுத்தன்மை (Blindness)யின் நோய்க்கிருமி உருவாக்கம், கார்னியா மற்றும் லென்ஸிலிருந்து விழித்திரை, பார்வை நரம்பு அல்லது மூளை வரை பார்வை பாதையை சீர்குலைப்பதை உள்ளடக்கியது. பொதுவான வழிமுறைகளில் வாஸ்குலர் சேதம், நரம்பியல் சிதைவு, அதிகரித்த உள்விழி அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் மரபணு மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சையானது அடிப்படை காரணம் மற்றும் ஆரம்பகால கண்டறிதலைப் பொறுத்தது.

செய்ய வேண்டியவை

- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பழக்கப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்கவும்
- உங்கள் கண்களை தவறாமல் பரிசோதிக்கவும்.

செய்ய கூடாதவை

- பார்வையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றத்தை புறக்கணிக்காதீர்கள்.
- புகைபிடிக்காதீர்கள்