



ਸੁੱਕਖ ਚੁੱਥ ਚਾਰਟ

ਸੁੱਕਖ ਚੁੱਥ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁੱਕਖ ਚੁੱਥ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਖਾਂ ਕਾਫੀ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਜਾਂ ਹੰਝੂ ਠੀਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦਿਉਣੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਣਨਕੁਛਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ, ਅਜੀਬਾ, ਜਾਂ ਖਰਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ
- ਜਲਣ, ਡੰਗ ਅਤੇ ਥੱਕੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਪਾਣੀ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ (ਸੁੱਕੇਪਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਧੂ ਹੰਝੂ ਬਣਾਉ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਰੇਸ਼ਨੀ ਲਈ ਸਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁੱਕਖ ਚੁੱਥ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਮਰ ਵਧਣਾ
- ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਥੱਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ)
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਖਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲੈਂਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ



- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਜਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਸਿਕ ਜਾਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਸਜਰੀ)
- ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ

ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਹਵਾ, ਸੁੱਕੀ ਹਵਾ, ਜਾਂ ਹਾਟਿੰਗ/ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ
- ਅਜਿਹਾ ਅਸਨ ਦੇਸ਼ਤੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਝਪਕੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂਦੀ ਵਰਤੋਂ)

ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਖ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕ੍ਰਿਤਰਿਮ ਹੰਝੂ (ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਥਾ ਨਾਲ ਭਰਵਾ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਡ੍ਰਾਪ)
- ਸੰਦ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਅੱਖੀਂ ਡ੍ਰਾਪਾਂ ਸੂਜਨ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੰਝੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਗਰਮ ਸੰਕਲ ਸਕਰੀਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਲਪ ਲੈਣਾ
- ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟ
- ਅਪਣੇ ਇਰਾਦਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਤ, ਹਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਮਲਣ ਵਿਖੇ ਨਿਮਰਤਾ ਪਾਉਣਾ)
- ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਰਤਾਰੇ ਹਾਂਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਲ
- ਖਾਸ ਪੱਲਾ ਹੀਰ ਦੀਆਂ ਯੂਐਸ ਵਿੱਚਲੇ ਅੱਖ ਪੱਲਾ ਛੂੜਤੇ ਰਹਿ ਦਿੱਣਾ

ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਨਾਲ ਜੀਵੇਨ

- ਜਦੋਂ ਦਸੀਅ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਖ ਡ੍ਰਾਪ ਵਰਤੋ
- ਪੜ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਝਪਕੀ ਲਵੋ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ



- ਡਾਇਰਕਟ ਫੈਨਾਂ, ਹੋਧ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੌਰਾਨ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਾਪਣਾ ਦੇ ਹਵ ਵਿੱਚ ਅੱਰ ਚੰਬੜਦੀ ਹੋਨੇ ਤੁਸੀ ਬੱਚੋ
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਸੁਧਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

ਪ੍ਰ: ਕੀ ਸੁੱਕੇ ਚੱਗੀਅ ਕਾਦਾ ਮੇਰਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਰਕੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਲੰਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਖਮ ਲਾਣਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ: ਕੀ ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਸੁੱਕੇ ਚੁੱਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਅਕਟਰ ਸਟੀਵ ਅਰਸ਼ੀਨੇਫ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।