

ಬೋಟುಲಿನಂ ಟೋಕ್ಸಿನ್ ಎಂದರೇನು?

ಕ್ಲೋಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಬಾಟುಲಿನಂ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದಿಂದ ಬೋಟುಲಿನಂ ಟೋಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೋಟುಲಿಸಮ್ (ವಿಷಾಹಾರ) ಉಂಟುಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸೆಳೆತವನ್ನು [Spasm] ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮುಖದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅರವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬೋಟುಲಿನಂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು 45 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ 4 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. 10 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 7 ರಿಂದ 8 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೋಟುಲಿನಂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ ಮತ್ತು ಬ್ಲಿಫರೊಸ್ಪಾಸಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾನುಕೂಲವೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಬಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯು ಎರಡೆರಡು ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ರಿಂದ 2 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲಿಫರೊಸ್ಪಾಸಂಗೆ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು?

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಬೋಟುಲಿನಂ ಟೋಕ್ಸಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗೆ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೆನ್ನೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಯಕ್ರಾಮಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಶೇ.75ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಬ್ಲಿಫರೊಸ್ಪಾಸಂ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

www.blepharospasm.org

ಅಕ್ಕಲೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 91-80-66121496

ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು
ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು
ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಎನ್.ಎನ್-1 #121/2, ಕಾರ್ಡ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, 1ನೇ 'ಆರ್' ಬ್ಲಾಕ್
ಬೆಂಗಳೂರು-560010, ಭಾರತ
ಟೆಲಿಫೋನ್: +91-80-66121643
ಅಕ್ಕಲೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವಿಭಾಗ +91-80-66121398
Email - infonn1@narayananeethralaya.com



ಎನ್.ಎನ್-2 ನಾರಾಯಣ ಹೆಲ್ತ್‌ಸಿಟಿ (ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯದ ಆವರಣ)
#258/ಎ, ಬೊಮ್ಮಸಂದ್ರ, ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560099, ಭಾರತ
ಟೆಲಿಫೋನ್: +91-80-66660655/0658
Email - infonn2@narayananeethralaya.com



ಎನ್.ಎನ್-3 #1/1, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, 100 ಅಡಿ ರಸ್ತೆ
ಇಂದಿರಾನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560038, ಭಾರತ
ಟೆಲಿಫೋನ್: +91-80-66974000/01/02
Email - infonn3@narayananeethralaya.com



ಎನ್.ಎನ್-4 #63, ರಾಯಲ್ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಮಾಲ್ ಪಕ್ಕ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ
ಹುಳಿಮಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು-560076, ಭಾರತ
ಟೆಲಿಫೋನ್: +91-80-66121618/1619, +91 9035154170
Email - infonn4@narayananeethralaya.com



ಎನ್.ಎನ್-5 ಪ್ಲಾಟ್ 3-ಸಿ, 1ನೇ ಹಂತ, ದೊಡ್ಡೇನಕ್ಕುಂಡಿ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ
ಮಹದೇವಪುರ ಪಿ. ಓ., ಸೀತಾರಾಮಪಾಳ್ಯ ಮೆಟ್ರೋ ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕ
ಬೆಂಗಳೂರು-560048, ಭಾರತ
ಟೆಲಿಫೋನ್: +91-80-66121658/1659
Email - infonn5@narayananeethralaya.in



Nnethralaya



Narayananeethralaya

www.narayananeethralaya.org

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ
ಮತ್ತು ಬ್ಲಿಫರೊಸ್ಪಾಸಂ



ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ

ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಮುಖದ ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ [Facial Nerve] ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ನರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನರದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ?

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ತೊಂದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪಾಸಂ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಮುಖದ ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಇರುವ [Facial Nerve] ನರದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸೆಳೆತಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿರಳ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು) ನಿಂದಾಗಿ ಈ ಸೆಳೆತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ [idiopathic hemifacial spasm] ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪಾಸಂ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ/ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಬೇಕಾಗುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸೆಳೆತವು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಾಸಂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೊಡೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಭಾಗವು ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಾಸಂ ಆಗುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಾಸಂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೆಳೆತವು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಇತರರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಆದಾಗ ಸೆಳೆತ (ಸ್ಪಾಸಂ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ?

ಔಷಧಿಗಳು

ಸ್ಪಾಸಂ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಂಟಿ ಎಪಿಲೆಪ್ಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಬೋಟುಲಿನಂ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಸ್ಪಾಸಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಾಸಂ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮುನ್ನೋಟನೆ ಏನು?

ಹೆಮಿಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಪಾಸಂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ಆದರೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ

ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಎಂದರೇನು?

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮಿಟುಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಎನ್ನುವರು.

ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಂಶಾವಳಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ [Reflex blepharospasm] ಬರಬಹುದು.

ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮುನ್ನೋಟನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯಿಂದಾಗಿ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಲಿಫರೋಸ್ಪಾಸಂ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖದ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.