CHAITHANYA
SIGHT FOUNDATION
EXPAND EYE CARE

മാർച്ച് 2024

# സൈറ്റ് കേരള

ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ നേത്രാരോഗ്യ മാസിക

**A UNIVERSE UNFOLDS,
IN EACH EYE'S SIGHT**

LIGHT. VISION. HOPE
CHAITHANYA EYE
HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTE

LIGHT. VISION. HOPE
CHAITHANYA EYE
HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTE

## THE PATH TO NATURAL VISION

# LASIK

Chaithanya
Lasik Centre

Contact: 0471 2955500,+91 9895599952

# അനർഗള നേത്ര ചൈതന്യം

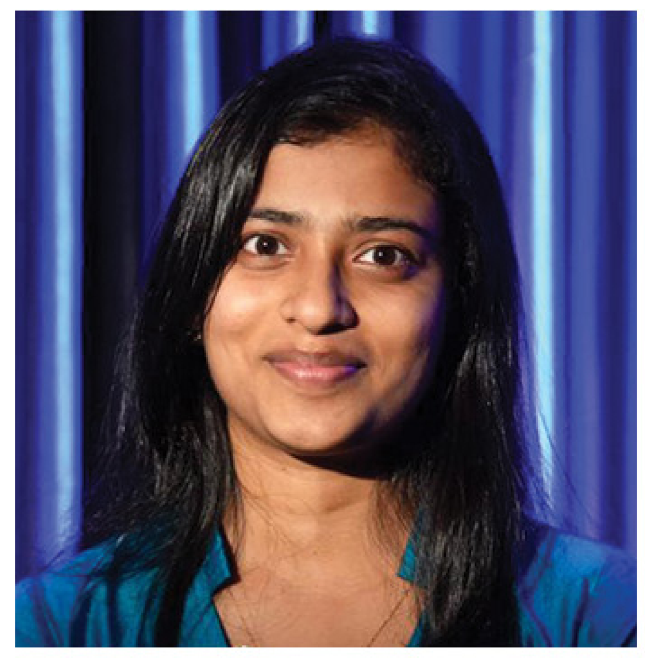
**ഡോ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ**
മെഡിക്കൽ ഡയറക്ടർ

നമ്മുടെ ആദരണീയനായ ഡോക്ടർ കെ. ജി. ആർ നായർ സാറിന്റെ ആകസ്മികവിയോഗം ഏവരെയും സ്തബ്ധരാക്കിയെങ്കിലും തുടർ ദിനങ്ങളിൽ അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ദീപ്തസ്മരണകൾ നമ്മെ വികാരതരളിതരാക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു സംസ്കാരസഗരത്തിന്റെ സംക്രമചക്രങ്ങളായ ശാന്തതയുടെയും പ്രകമ്പനത്തിന്റെയും പ്രതിഫലങ്ങളായി ഇതിനെ വ്യാഖ്യാനിക്കാം. ആ ശാന്ത ഗംഭീര നിസ്തുല പ്രൗഢിയിൽ അന്തർലീനമായ നിഗൂഢസർഗ ചൈതന്യം ഏവരെയും വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നതാണ്. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള ശാന്തതയും പൂർണതയും അവ ദ്രുതഗതിയിൽ പ്രയോഗികമാക്കുന്നതിനുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വൈദഗ്ത്യം അതുല്യവും അവർണനീയവുമായിരുന്നു.

ഏതു സാമ്പത്തിക ശ്രേണിയിലുള്ള രോഗികൾക്കും തുല്യ പരിഗണനയും ദുർബല വിഭാഗത്തിൽപെട്ടവർക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനയും കൊടുക്കണമെന്നുള്ളത് അദ്ദേഹത്തിന് നിർബന്ധം ആയിരുന്നു. കെ ജി ആർ സാർ എന്ന നേത്രരോഗ ഭിഷഗ്വര ശ്രേഷ്ഠന്റെ പ്രാവീണ്യം നേത്രചികിത്സാരംഗത്തും ഭരണനിർവഹണത്തിനും ഒരുപോലെ നിറഞ്ഞുനിന്നിരുന്നു.

ആ അനർഗള ചൈതന്യത്തിന്റെ അലയൊലികൾ അദ്ദേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓരോ വ്യക്തിയിലും, അദ്ദേഹം പടുത്തുയർത്തിയ സ്ഥാപനങ്ങളിലും അദൃശ്യസാന്നിധ്യമായി അലതല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ തത്വചിന്തകളും സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയും തുടർന്നുപോകുകയും അദ്ദേഹം തുടങ്ങിയതും തുടങ്ങാൻ ആഗ്രഹിച്ചതുമായ പദ്ധതികൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും അദ്ദേഹത്തിന് അർപ്പിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ആദരാഞ്ജലി എന്ന സന്ദേശത്തോടെ ഈ സ്മരണിക സദയം സമർപ്പിക്കുന്നു.

# നല്ലതു കാണൂ, നന്നായി കാണൂ



പ്രിയ വി നൈനാൻ

നേത്ര പരിചരണ രംഗത്ത് ചൈതന്യ കണ്ണാശുപത്രി 27 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയിരിക്കുന്നു. തിരുവനതപുരം, എറണാകുളം, കൊല്ലം, കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട എന്നീ ജില്ലകളിൽ നേത്ര ചികിത്സ നടത്തി വരുന്ന ചൈതന്യ കണ്ണാശുപത്രിയുടെ ഭാഗമായി 1997 ൽ ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ രൂപം കൊണ്ടു. നിർധനരായ ആളുകളിലേക്കും ഗ്രാമീണ പ്രദേശങ്ങളിലേക്കും നേത്ര ചികിത്സ എത്തിക്കണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ രൂപം കൊണ്ടത്. സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്നു എന്ന കാരണത്താൽ ആർക്കും ചികിത്സ ലഭിക്കാതെ പോകരുത് എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ അന്ധത നിവാരണത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് ഈ സംരംഭം. ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും, അതിൽ നിന്ന് തുടർചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി, അവരെ ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് കൊണ്ട് വരുകയും, അതിൽ അർഹരായവർക്ക് സൗജന്യമായി തിമിര ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധതയുടെ ഭാഗമായി ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷന്റെയും ചൈതന്യ കണ്ണാശുപത്രിയുടെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ ക്യാമ്പുകൾ കൂടാതെ വൃദ്ധസദനകളിൽ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന, ഗ്ലോക്കോമ ബോധവൽക്കരണ ക്യാമ്പുകൾ, ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി നിർണയ ക്യാമ്പുകൾ, സ്കൂൾ വിദ്യാർഥികൾക്കു സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന, സൗജന്യ നേത്ര രോഗ ക്ലിനിക് (തിങ്കൾ, ബുധൻ, വെള്ളി) എന്നിവ നടത്തപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം പ്രവർത്തങ്ങളിലൂടെ അന്ധതയിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന ഒരു പറ്റം ആളുകൾക്കു കാഴ്ച മാത്രമല്ല സ്വപ്നങ്ങളും തിരികെ നൽകുക എന്ന ഉന്നതമായ ദൗത്യമാണ് ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നത്. നേത്ര പരിചരണം ഇനിയും എത്താത്ത സ്ഥലങ്ങൾക്ക് എത്തിക്കാനായി നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് കൈകോർത്തു പ്രവർത്തിക്കാം.

**ക്യാമ്പുകൾ നടത്തുന്നതിനും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാനുമായി വിളിക്കുക**
**9388333221, 04712955500**

# നേത്രങ്ങൾക്ക് വരുന്ന അപകടങ്ങൾ

ഡോ. അയോഡിൻ രഘുനാഥൻ
DO, DNB,FRCS,FICO

പ്രധാനമായും മൂന്നു കാരണങ്ങൾകൊണ്ടാണ് കണ്ണിനു മുറിവോ ക്ഷതമോ ഉണ്ടാകുന്നത്.

**ശാരീരികമായ അപകടങ്ങൾ** (Physical Injuries)

നമ്മുടെ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതോ കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ സംഭവിക്കുന്നതോ ആയ അപകടങ്ങളാണിവ. നമ്മുടെ കണ്ണുകളിൽ ഒരു വസ്തു ശക്തിയായി വന്നിടിച്ചാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ആഘാതംമൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ഇതുമൂലം രണ്ടു തരത്തിലുള്ള മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാം. കണ്ണിന്റെ അകത്തു മുറിവുണ്ടാവുന്ന അപകടങ്ങൾ, കണ്ണിനു മുറിവില്ലാത്ത ക്ഷതം ഉണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ.

**രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ** (Chemical Injuries)

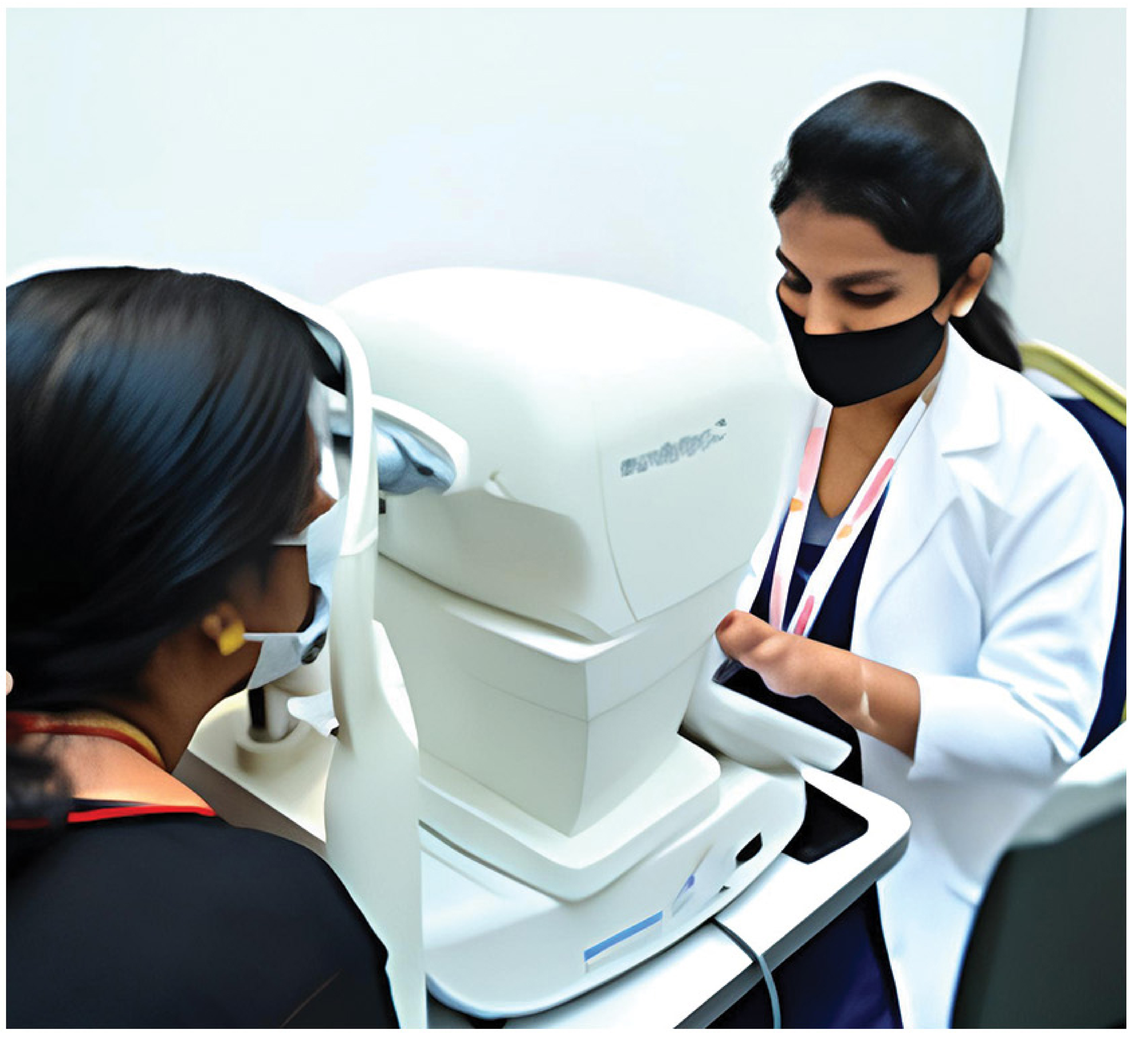
ആസിഡ് ആൽക്കലി വിഭാഗത്തിൽപെട്ട രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കണ്ണിൽവീഴാൻ ഇടയാകുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. കോളേജുകളിലെ ലബോറട്ടറികളിലും ഫാക്ടറികളിലും മറ്റുമാണ് സാധാരണയായി ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഹെപ്പാറ്റിറ്റിസ്, HIV തുടങ്ങിയ രോഗമുള്ളവരുടെ രക്തം മറ്റുള്ളവരുടെ കണ്ണിൽ പതിച്ചാലും അപകടമാണ്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, പോലീസ് തുടങ്ങിയവർക്കാണ് ഇതുമൂലം അപകടം ഉണ്ടാകുന്നത്.

**ഫോട്ടോടോക്സിസിറ്റി**

അൾട്രാ രശ്മികൾ, ഇൻഫ്രാ റെഡ് രശ്മികൾ, എക്സ് റെയ്സ്, വെൽഡിങ് ഫ്ളാഷ് മുതലായവ കണ്ണിൽ പതിക്കുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങളാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നത്.

**ചികിത്സ**

കണ്ണിന് മുറിവോ ക്ഷതമോ സംഭവിച്ചാൽ എത്രയും പെട്ടെന്നു ഒരു നേത്രരോഗവിദഗ്ധനെ സമീപിക്കണം. ആസിഡ് ആൽക്കലി തുടങ്ങിയവ കണ്ണിൽ പതിക്കുകയാണെങ്കിൽ നല്ല ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു പതിനഞ്ചു മിനിറ്റ് കണ്ണ് കഴുകുകയും (flush), അടിയന്തിരമായി നേത്രരോഗ വിദഗ്ധനെ കാണുകയും വേണം.



# ദിവസവും ഒരു 10 മിനിറ്റ് കണ്ണിനോടു സംസാരിക്കാം

അക്ഷയ് കൃഷ്ണ

1. കൃഷ്ണമണികൾ ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുള്ള വ്യായാമം ഇതിനായി, കൃഷ്ണമണികൾ മുകളിലേക്കും താഴേയ്ക്കും 10 പ്രാവശ്യം ചലിപ്പിക്കാം ഇരുവശങ്ങളി ലേക്കും 10 പ്രാവശ്യം ചലിപ്പിക്കാം.

2. പേന കൈ അകലത്തിൽ നീട്ടി പിടിച്ച് അതിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തു ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിച്ചു മുകളിലേക്കും താഴേക്കും വശങ്ങളിലേക്കും ചലിപ്പിച്ചു കൊണ്ടു 10 പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം.

3. അകലെയുള്ള ഒരു വസ്തുവിനെ നോക്കുക തുടർന്നു മൂക്കിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തു നോക്കുക ഇതു 10 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.

4. കസേരയിൽ ഇരിക്കുക ആയാസപ്പെടാതെ കണ്ണിനു നേരെ കൈ കൊണ്ടു വരൻ പാകത്തിനു ഇരിക്കുക. രണ്ടു കൈ കൊണ്ടു വരാൻ പാകത്തിനു ഇരിക്കുക രണ്ടു കൈ കൊണ്ടും കണ്ണ് മൂടിപിടിക്കുക അമർത്തരുത് ഇരുട്ടു സങ്കൽപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.

5. ജനാലയിലൂടെ പുറത്തേയ്ക്കു നോക്കുക ചുറ്റിലുമുള്ള ഓരോ വസ്തുവിനെയും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക രണ്ടു മിനിട്ടു ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതു കണ്ണിലെ പേശികളുടെ വഴക്കം കൂട്ടും.

6. കണ്ണിനു വരൾച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നവർ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു കണ്ണു ചിമ്മുക.

# കാഴ്ച

അനഘ ബാബു

*പ്രകാശമാം ഭൂവിന്റെ സുന്ദരതയെ*
*കാണുന്നൊരീ കാഴ്ച നീയേ ....*
*ഇരുളാൽ അണഞ്ഞൊരീ മിഴിയിൽ*
*പ്രകാശമാം തിരി നൽകി നീ ....*
*ആ തിരിയാൽ ഞാൻ കണ്ടു*
*ഈ ഭൂവിന്റെ സുന്ദരതയെ ....*

# തമസോ മാ ജ്യോതിർഗമയ

കെ.ജി.ബി.നായർ

വർണങ്ങളേഴെന്നു ടീച്ചർ,
പുല്ലിൻ നിറം പച്ചയെന്നും
സാഗരം നീലയാണെന്നും,
ചെമ്പനീർപ്പൂ ചുവപ്പെന്നും
ക്ലാസ്സിൽ പഠിപ്പിച്ചു ടീച്ചർ,
കാഴ്ചയില്ലാത്തൊരീ ഞാനോ
കാണുന്നിതെല്ലാം മനസ്സിൽ,
എല്ലാം കറുപ്പായിമാത്രം.
ചൂടുള്ള പാലാണുകൈയിൽ,
ചൂടെനിക്കെന്തെന്നറിയാം
പാലിൻനിറമറിവീലാ,
നല്ലവെളുപ്പെന്നു കേൾപ്പൂ!
ഏഴുനിറങ്ങളുമില്ല,
ആകെ കറുപ്പാണു ലോകം
കാണുന്നു ഞാനെൻ മനസ്സിൽ
പാലും കറുപ്പായിമാത്രം.
അന്നൊരിക്കൽ ചേച്ചിചൊല്ലി
'പിച്ചകപ്പൂ തൊട്ടുനോക്കൂ',
പൂവിനെ തൊട്ടുതലോടി
കൈവിരൽത്തുമ്പെൻറെ നേത്രം.
എങ്ങുംനിറഞ്ഞൂ സുഗന്ധം,
നാസിക ഗന്ധമറിഞ്ഞു
പൂവിൻ നിറമറിയീലാ,
കാണ്മൂ കറുപ്പായ് മനസ്സിൽ.
വണ്ടിൻറെ മൂളൽ ചെവിയിൽ,
വണ്ടിനെ കാണാതെ കേട്ടു
കാഴ്ചയില്ലാത്തൊരെൻ നേത്രം
കേൾപ്പതു കേവലം ശബ്ദം

വാതുറക്കാൻ പറഞ്ഞമ്മ,
ഇറ്റിച്ചു തേൻതുള്ളി നാക്കിൽ
തേൻതുള്ളിക്കെന്തു മധുരം!
തേനിൻ നിറമറിയീല.
കണ്ണുള്ള നിങ്ങൾക്കു കാണാം,
ഈശ്വരൻ തന്ന വരംതാൻ
കാഴ്ച എന്താണെന്നറിയാ
പാവങ്ങളീമന്നിൽ ഞങ്ങൾ
പൂക്കളും തുമ്പിയും കാണാൻ,
ഓണവുമത്തവും കാണാൻ
കാടും മലകളും കാണാൻ
ഭാഗ്യം ലഭിക്കാത്ത കൂട്ടർ
എന്നെങ്കിലുമൊരുനാളിൽ
മണ്ണായിമാറുമീദേഹം
ശാശ്വതസത്യം മരണം,
ഈ സത്യമോർക്കുക നിങ്ങൾ
പാഴായിപ്പോകാതെ നിങ്ങൾ
നേത്രങ്ങൾ ദാനമായ് നൽകൂ!
നേത്രദാനം നിങ്ങൾ ചെയ്കിൽ
കാഴ്ചരണ്ടന്ധർക്കു കിട്ടും
ഞങ്ങളും കണ്ടോട്ടെ ലോകം
വശ്യമാംസുന്ദരലോകം.
കൂരിരിട്ടാണെൻറെ കണ്ണിൽ
തേങ്ങലാണെൻറെ മനസിൽ.
കാഴ്ചതൻ ലോകത്തിലേക്കു
കൈപിടിച്ചെന്നെ നയിക്കൂ.
നേത്രദാനം മഹാദാനം
ആ പുണ്യദാനം നടത്തൂ

# കണ്ണിനും കാഴ്ചകൾക്കും ഒപ്പം

ജെറിൻ മാത്യു

പരിചരണം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആവശ്യമായി വരുന്നത് എപ്പോഴും രോഗികൾക്കു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ മാറുന്ന കാലത്തിൽ ഇന്ന് പരിചരണം അല്ലെഗിൽ കസ്റ്റമർ കെയർ എന്നുള്ളത് ഒരു മികച്ച തന്ത്രമായി മാറിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് പരസ്യമായുള്ള ഒരു രഹസ്യമാണ്.

നല്ലതു കാണാനും, നന്നായി കാണുവാനും ഒരു രോഗിയെ പര്യാപ്തമാക്കുന്നതിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫെഷണൽസിനുള്ള പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ് കാരണം പലപ്പോഴും നമ്മളെ തേടി വരുന്ന രോഗികൾക്ക് നമ്മൾ അവരുടെ മകനാണ്, മകളാണ്, സുഹൃത്താണ്, കൊച്ചുമക്കളുമാണ്.

ചൈതന്യ ഐ ഇന്സ്ടിട്യൂട്ടിലെക് കടന്നു വരുന്ന ഓരോ രോഗികൾക്കും പറയാൻ ഒരുപാട് കഥകൾ ഉണ്ടാകും, കഥകളിൽ പലതും വര്ഷങ്ങളായി കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾക്കായി പല സ്ഥലങ്ങളിൽ പോയതാവം, ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ കാഴ്ച തെളിഞ്ഞതിന്റെ സന്തോഷമാവാം, സ്റ്റാഫുകളോടുള്ള അവരുടെ സ്നേഹം ആകാം, സാമ്പത്തീക പരിഗണന ലഭിച്ചതിന്റെ ആശ്വാസമാവാം അങ്ങനെ പലതും അങ്ങനെയുള്ള അനുഭവങ്ങളുടെ ഭാഗമാകുമ്പോൾ ഒരു സന്തോഷവും അതിലുപരി അഭിമാനവും തോന്നാറുണ്ട്.

ഒരിക്കൽ എറണാകുളം കലൂർ സ്വദേശിയായ ഒരു വ്യക്തിയെ പരിചയപെടുവാൻ ഇടയായി. പരിച്ചയപെടുന്ന സമയം കൂടെ രണ്ടുപേരുണ്ട് സഹായത്തിനു കാരണം കണ്ണുകൾക്ക് കാഴ്ചയില്ല. നേരിയ കാഴ്ചമാത്രം. പരിചയപ്പെട്ടപ്പോൾ മനസിലായി നല്ല ഒരു ബിസിനസ് നടത്തി സുഗമമായി പോയ ഒരാൾ ആയിരുന്നു എന്ന്. കണ്ണിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായി കേരളത്തിന് പുറത്തും അകത്തുമായി ഒരുപാട് ആശുപത്രികൾ കയറിഇറകിയതാണെന്നു സംസാരത്തിലൂടെ മനസിലാക്കി.

അതിൽ പലതും follow ups കൃത്യമായി നടത്തിയില്ല എന്നത് വാസ്തവം.. കൂടുതൽ രോഗത്തെ പറ്റിയോ, രോഗത്തിന്റെ പേരിനേയോ മനപൂർവം ഞാനിവിടെ പരാമർശിക്കുന്നില്ല. കണ്ണുകളുടെ ഞരമ്പുൾക്കുണ്ടായ തകരാർ അത്രമാത്രം. കാര്യം എനിക്ക് മനസിലായപ്പോൾ തന്നെ ഞങ്ങളുടെ റെറ്റിന ഡോക്ടറെ കാണാനും ഞാൻ പറഞ്ഞു സ്വാഭാവികമായും ഞാൻ പറയുന്നത് ഒരു ഒരു പ്രൊമോഷൻ വാക്കുകളായേ അദ്ദേഹത്തിന് തോന്നിയുള്ളൂ.

പിനീടുള്ളത് എന്നെ സംബന്ധിച്ചു ഒരു ചരിത്രം ആണെന്ന് തന്നെ പറയാം. കാരണം ചർച്ചകൾക്കും, തർക്കങ്ങൾക്കും അവസാനം ഞാൻ ഒരു ചായ offer ചെയ്തു. അങ്ങനെ നാലുപേർ അടങ്ങുന്ന ഞങ്ങൾ ഒരു കൊഫി ഷോപ്പിലെ ടേബിളിനു ചുറ്റും ഇരുന്നു കുറെ സംസാരിച്ചു. സംസാരത്തിനിടയിൽ ആളു പറഞ്ഞു 'ഒരേ ഒരു ആഗ്രഹം മൂത്തമോളുടെ വിവാഹം ഒന്ന് കാണണം അതിനു ശേഷം ദൈവം എന്റെ കാഴ്ച തിരികെ എടുത്താലും എനിക്ക് വിഷമമില്ല '. ഒരു നിമിഷം എന്റെ വാക്കുകൾ ഇടറി. എന്ത് പറയണം എന്നറിയാതെയുള്ള ഒരു നിമിഷം.

ഞാൻ പറഞ്ഞു ദൈവം അത് കാണിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ടേൽ അത് നടന്നിരിക്കും, ഒരു മുൻപരിചയവും ഇല്ലാത്ത നമ്മൾ ഇന്ന് കണ്ടുമുട്ടിയില്ലേ. എന്റെയും കൂടെയുള്ളവരുടെയും നിർബന്ധത്തിൽ പാലാരിവട്ടം ചൈതന്യയിലേക്കു ആള് വരാൻ താല്പര്യം പ്രകടിപ്പിച്ചു. അങ്ങനെ ഡോക്ടർ രാഹുൽ റെറ്റിന സർജന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ചികിത്സ ആരംഭിച്ചു, ഓപ്പറേഷനും നടന്നു, കൃത്യമായ follow ups നടന്നു. എല്ലാത്തിനും കൂട്ടായി മകളും കൂടുണ്ടായിരുന്നു. രണ്ടു മാസത്തെ കൃത്യമായ ചികിത്സയിലൂടെ ആൾക്ക് പൂർണമല്ലങ്കിലും 70% കാഴ്ച ലഭിച്ചു.

അതുവരെ എന്റെ ശബ്ദത്തിലൂടെ എന്നെ മനസിലാക്കിയ ആൾ കാഴ്ചയിലൂടെ എന്നെ കണ്ടതിനുശേഷം എന്നോട് അന്ന് ചോദിച്ചു ''ജെറിൻ അല്ലെ എന്ന്''. സന്തോഷം എന്നല്ലാതെ എന്താ അല്ലെ. പിന്നീട് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞു അച്ഛനും മകളും കൂടി എന്നെ മകളുടെ വിവാഹം ക്ഷണിക്കുന്നതിനായി ആശുപത്രിയിലേക്കു വന്നു. ഞാൻ ക്ഷണം സ്വീകരിച്ചു വിവാഹത്തിനും കൂടി. അന്ന് ഞാൻ ആ വ്യകതിയുടെ കണ്ണിലൂടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കണ്ണുനീർ എന്നുപറയുന്ന ആ വികാരത്തെ കണ്ടു. ദൈവം തീരുമാനിച്ചു അത് നടന്നു.. എന്നാൽ വിഷമം എന്ന് പറയട്ടെ വിവാഹത്തിന് ശേഷം ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ആ അച്ഛൻ മരണത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലോകത്തേക്ക് ചേർക്കപ്പെട്ടു.. പിന്നീട് ഞാൻ പലപ്പോഴും ചിന്തിച്ചു ഈ കഥയിൽ എന്തായിരുന്നു എന്റെ വേഷം.

നേത്ര പരിചരണത്തിൽ എന്നപോലെ ഞാനും നിങ്ങളും ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫെഷനൽസ് ആയിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ രോഗികൾക്കു നൽകുന്ന ഓരോ സേവനങ്ങളും അത് വാക്കിലൂടെ ആവാം പ്രവർത്തിയിലൂടെ ആവാം അത് അവർക്കു ഏറ്റവും വലുതാണ് എന്ന ബോധ്യം നമുക്കു എപ്പോഴും ഉണ്ടാകണം. നല്ലതു കാണുന്നതിനും നന്നായി കാണുന്നതിനും ചൈതന്യ ഓരോ രോഗികൾക്ക് കൂട്ടാകുമ്പോൾ നമ്മുക്കൊരുത്തർക്കും അതിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ഭാഗമാകുവാൻ സാധിക്കട്ടെ. ഓരോ നിമിഷവും അനുഭവങ്ങളാണ്. കണ്ണിനും, കാഴ്ച്ചകൾക്കും ഒപ്പം ഉള്ള നമ്മുടെ നിമിഷങ്ങൾ ഓരോ രോഗിയിലും സന്തോഷം പകരാൻ നമ്മൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ് അവിടെ ആണ് നമ്മൾ ഒരു ഉത്തമ professional ആയി മാറുന്നത്.

# KERATOCONUS

നീന ദാസ്

"Keratoconus" is an eye condition that affects the cornea, the clear front surface of the eye. It is characterized by the progressive thinning and bulging of the cornea into a cone-like shape. This abnormality leads to various symptoms, including:

1. **Blurred or Distorted Vision**: One of the earliest signs of keratoconus is experiencing blurry or distorted vision, this can make it difficult to recognize faces.
2. **Increased Sensitivity to Light:** People with keratoconus often become more sensitive to bright lights, glare, and sunlight.
3. **Frequent Changes in Eyeglass Prescription:** As the shape of the cornea changes, the refractive error of the eye can fluctuate.
4. **Ghosting or Multiple Images:** Many individuals with keratoconus report seeing ghosting or multiple images of a single object.
5. **Difficulties with Night time Vision:** Keratoconus can cause problems with night vision, such as halos around lights or reduced visibility in low-light conditions.
6. **Eye Irritation and Eye Strain:** Eye strain and fatigue are also common due to the constant need to adjust focus and accommodate for the distorted cornea.

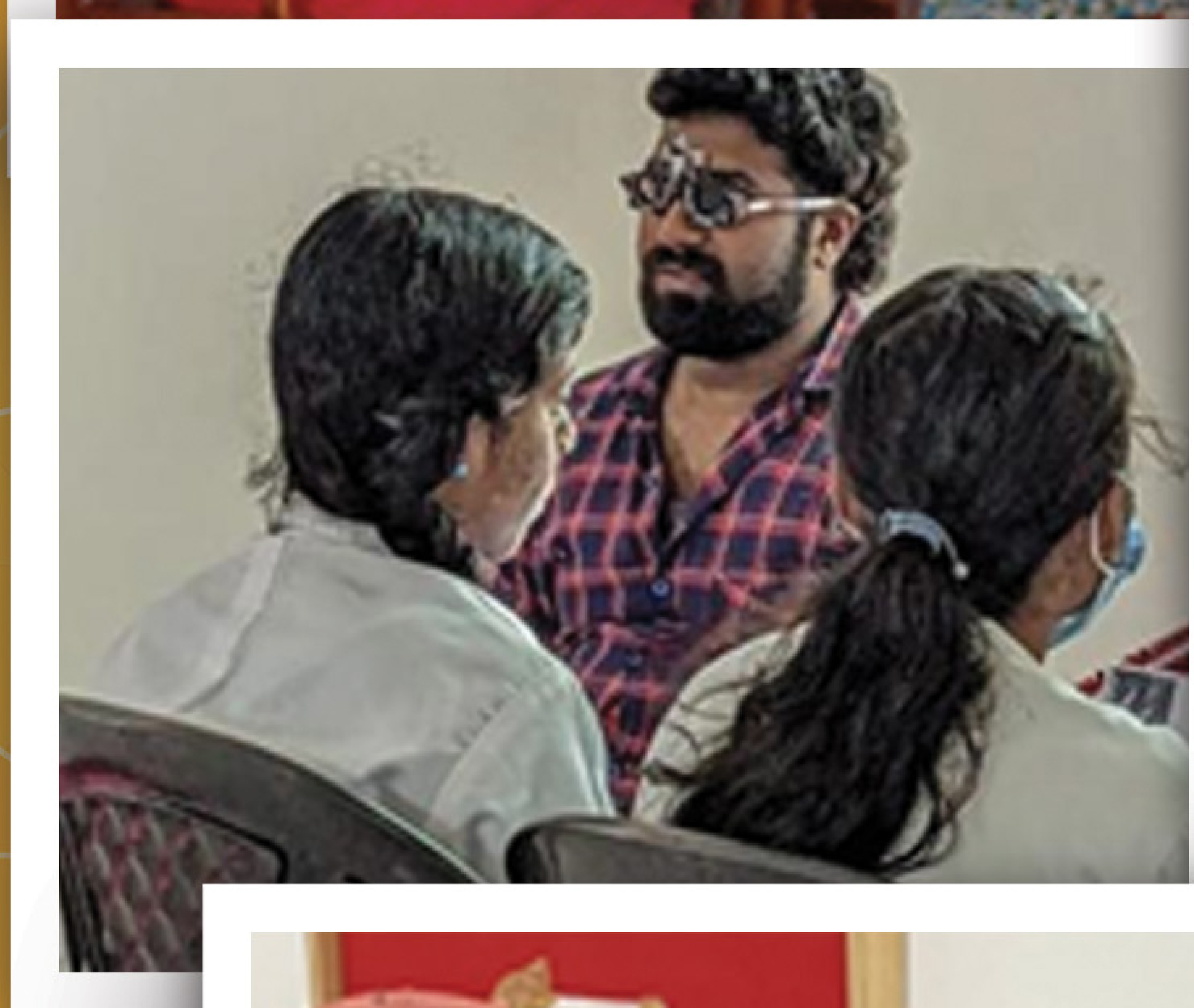
---

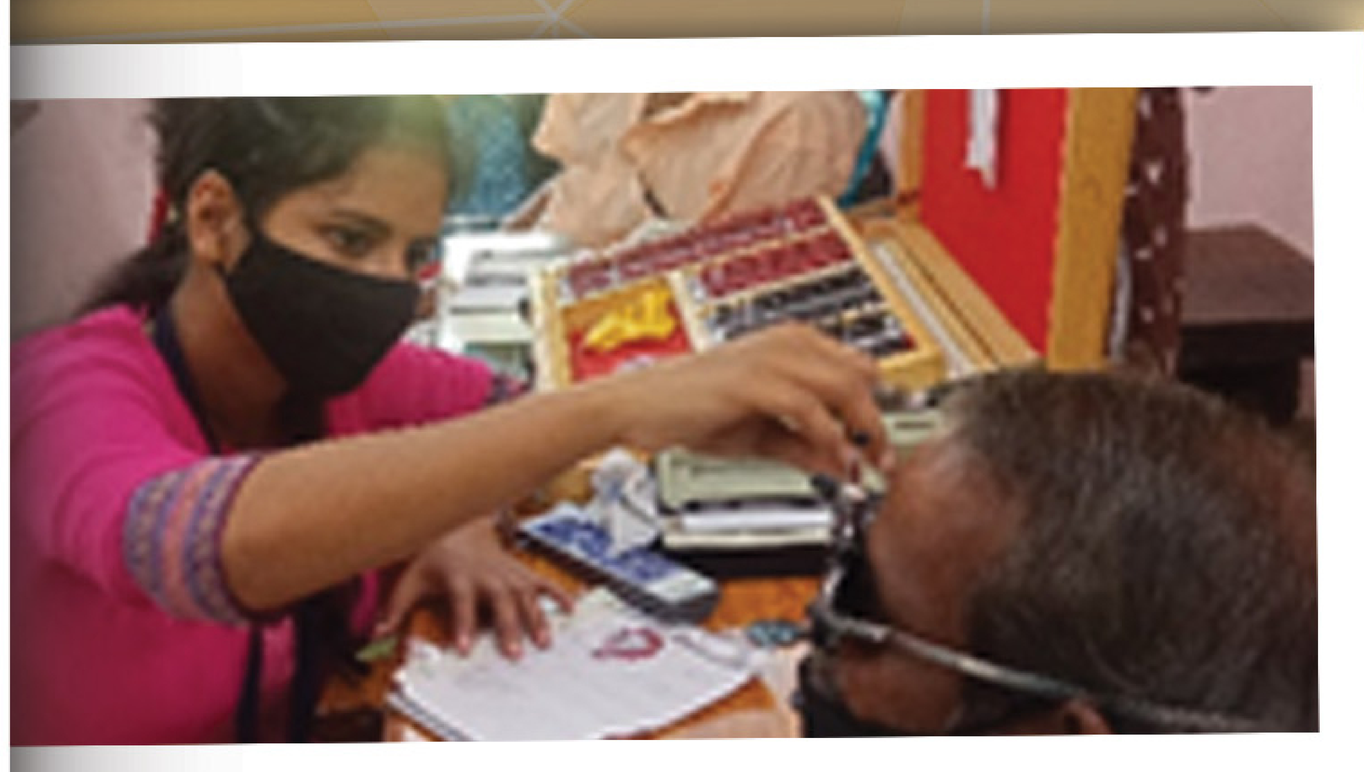
**“SCLERAL LENS**" can be a beneficial treatment option for individuals with keratoconus. They are large, rigid gas-permeable contact lenses that vault over the cornea and rest on the sclera. Here are some indications for scleral lenses in keratoconus:

1. **Visual improvement:** Scleral lenses can help to improve vision by creating a new, smooth refractive surface on the eye, compensating for the irregular shape of the cornea caused by keratoconus.
2. **Comfort and stability:** The large size of scleral lenses allows them to fit securely on the sclera, providing stability and minimizing lens movement. This can enhance comfort and reduce irritation.
3. **Protection and lubrication:** Scleral lenses create a reservoir of fluid between the lens and the cornea, acting as a protective barrier while providing constant lubrication.
4. **Advanced corneal conditions**: Scleral lenses are particularly useful for more advanced cases of keratoconus where other contact lens options may not be effective.
5. **Post-surgical management**: After corneal surgery, such as corneal cross-linking C3R or corneal transplant, scleral lenses can be prescribed to optimize vision and protect the healing cornea.

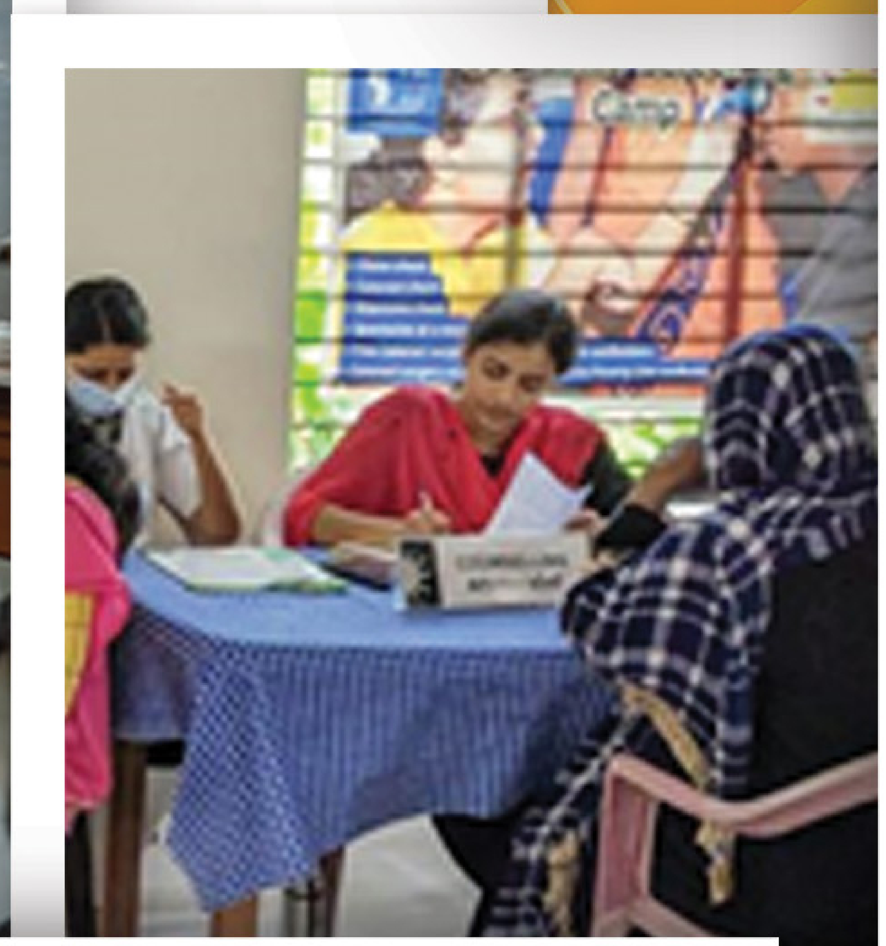
It's important to consult your eye care professional to determine if scleral lenses are a suitable option for your specific case of keratoconus.

# ക്യാമ്പുകളിലൂടെ...





# ക്യാമ്പുകളിലൂടെ...



# EVENTS

## ദേശീയ റോഡ് സുരക്ഷാ വാരാഘോഷം

ദേശീയ റോഡ് സുരക്ഷാ വാരാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2023 ജനുവരി 14 നു ശങ്കുമുഖം ബീച്ച് പാർക്കിൽ വച്ച് സൗജന്യ കളർ വിഷൻ പരിശോധന നടത്തപ്പെട്ടു. കേശവദാസപുരത്തും സമീപപ്രദേശങ്ങളിലും റോഡ് സുരക്ഷയെപ്പറ്റിയുള്ള ലഘുലേഖകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

## Optologic 2023

ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒപ്റ്റോമെട്രിസ്റ്റുകൾക്കും ഒപ്റ്റോമെറ്ററി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുമായുള്ള CME 2023 മാർച്ച് 12നു ഹോട്ടൽ അപ്പോളോ ഡിമോറയിൽ വച്ച് നടത്തപ്പെട്ടു. റിഫ്രാക്ഷനിൽ വരാമാവുന്ന പിഴവുകൾ, ബൈനോക്കുലർ വിഷനിൽ പ്രിസ്മകളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയെകുറിച്ചു ദേശീയതലത്തിലും, അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിലും വിശദീകരണ ക്ലാസ്സുകളും, ഡെമോൺസ്ട്രേഷനുകളും സംഘടിപ്പിച്ചു.

## ഗ്ലോക്കോമ വാരാഘോഷം

ഗ്ലോക്കോമ രോഗത്തെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുകയും ചികിൽസിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം ആളുകളിലേക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ 16 മാർച്ച് 2023 ന് സതേൺ റെയിൽവേ മെഡിക്കൽ ഡിപ്പാർട്മെന്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, കൊല്ലം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, കോട്ടയം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സൗജന്യ ഗ്ലോക്കോമ നിർണയ ക്യാമ്പുകൾ നടത്തപ്പെട്ടു. കേശവദാസപുരം ചൈതന്യ കണ്ണാശുപത്രിയിലും ഗ്ലോക്കോമ നിർണയ ക്യാമ്പ് നടത്തപ്പെട്ടു.

## അന്ധത നിവാരണ വാരാഘോഷം 2023

2023 ഏപ്രിൽ 2നു അന്ധത നിവാരണ വാരാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി തിരുവനന്തപുരം ലുലു മാളിൽ വച്ചു കാഴ്ച വൈകല്യമുള്ളവർക്കു വേണ്ടി ചെസ്സ് മത്സരം നടത്തപ്പെട്ടു. ബ്ലൈൻഡ് ചെസ്സ് അസോസിയേഷന്റെ സഹായത്തോടെ 32 മത്സരാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്തു.

## വെള്ളനാട് ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൌണ്ടേഷൻ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഉദ്ഘാടനം

വെള്ളനാട് ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ 23 ഏപ്രിൽ 2023 മുതൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. തിങ്കൾ മുതൽ ശനി വരെ രാവിലെ 9 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 മണി വരെ നേത്ര ചികിത്സ സേവനം ലഭ്യമാണ്. ബി പി ൽ കാർഡ് ഉടമകൾക്ക് സൗജന്യ കൺസൾട്ടേഷൻ ലഭ്യമാണ്.

## നെയ്യാറ്റിൻകര ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഉദ്ഘാടനം

നെയ്യാറ്റിൻകര ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ 14 ജൂലൈ 2023 മുതൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. തിങ്കൾ മുതൽ ശനി വരെ രാവിലെ 9 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 മണി വരെ നേത്ര ചികിത്സ സേവനം ലഭ്യമാണ്.

## ദേശീയ നേത്രദാന വാരാഘോഷം 2023

നേത്രദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും അതിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനുമായി ഇന്ത്യയിൽ കഴിഞ്ഞ 38 വർഷമായി രാജ്യത്ത് എല്ലാ വർഷവും ഓഗസ്റ്റ് 25 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 8 വരെ ദേശീയ നേത്രദാനം ആചരിക്കുന്നു.

ഈ ദിവസം, വിവിധ പ്രാദേശിക, കേന്ദ്ര സംഘടനകൾ ഒത്തുചേരുന്നു, ആളുകളെ അവരുടെ കണ്ണുകൾ ദാനം ചെയ്യാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ബോധവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക, അവരുടെ ജീവിതകാലത്തിനപ്പുറം ശാശ്വതമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുകയും ആവശ്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് കാഴ്ചയുടെ സമ്മാനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.ദേശീയ നേത്രദാന ദ്വിദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി നേത്രദാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ലക്ഷ്യമിട്ട് ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഐ റൺ സീസൺ 3 2023 സെപ്റ്റംബർ 3ന് നടത്തി. 5k/10k ഓട്ടത്തിൽ എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ഓട്ടക്കാർ ഉൾപ്പെടെ മൊത്തം 231 പേർ പങ്കെടുത്തു.

പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനവും ഫ്ളാഗ്ഓഫും കോമൺവെൽത്ത് മെഡൽ ജേതാവായ ശ്രീമതി. പ്രിയ. പി.കെ നിർവഹിച്ചു. ITEN റണ്ണേഴ്സ്, പോലീസ് ക്ലബ്ബ് എന്നിവയുടെ സഹകരണത്തോടെയാണ് ഐ റൺ നടത്തിയത്. ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് മെഡിക്കൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ നേത്രദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉൾക്കാഴ്ചകൾ പങ്കുവെച്ചു. ഈ പരിപാടി നേത്രദാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ഫലപ്രദമായി പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ഈ ലക്ഷ്യത്തിന് പൊതുജന പിന്തുണ നേടുകയും ചെയ്തു. ഐ റൺ സീസൺ 3 ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കായിക പരിപാടി മാത്രമല്ല, പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ നേത്രദാന അവബോധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സുപ്രധാന ചുവടുവെപ്പ് കൂടിയായിരുന്നു. കഴിഞ്ഞ വർഷം നടത്തിയ ചൈതന്യ ഐ റൺ സീസൺ 2 ഇന്ത്യ ബുക്ക് ഓഫ് റെക്കോർഡ്സ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ പങ്കെടുത്ത ആദ്യ ഐ തീം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഓട്ടമായി തിരഞ്ഞെടുത്തുവെന്ന് അറിയിക്കുന്നതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് അഭിമാനമുണ്ട്.

## സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ്

വെള്ളനാടിലും സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലേക്കും നേത്ര ചികിത്സ എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി 2023 ഒക്ടോബർ 1, 2 തീയതികളിലായി വെള്ളനാട് ചൈതന്യ സൈറ്റ് ഫൌണ്ടേഷൻ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ വെച്ച് സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ് നടത്തപ്പെട്ടു. വെള്ളനാട് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീമതി. കെ .എസ് .രാജലക്ഷ്മി ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ചടങ്ങിൽ വെള്ളനാട് പഞ്ചായത്ത് വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ . വെള്ളനാട് ശ്രീകണ്ഠൻ ആശംസകളറിയിച്ചു. ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ മെഡിക്കൽ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ ചടങ്ങിൽ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നിർവഹിച്ചു. രണ്ടു ദിവസങ്ങളിലായി നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ മുന്നൂറോളം ആളുകൾ പങ്കെടുത്തു.

## വേൾഡ് സൈറ്റ് ഡേ പ്രോഗ്രാം 2023

നേത്രസംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപറ്റി സമൂഹത്തെ ബോധവൽക്കരിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടി തിരുവനന്തപുരം ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിട്യൂട്ടും തിരുവനന്തപുരം ലുലു മാളും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ വേൾഡ് സൈറ്റ്

ഡേ പ്രോഗ്രാം ഒക്ടോബർ 12 ആം തീയതി തിരുവനന്തപുരം ലുലു മാളിൽ വെച്ച് നടത്തപ്പെട്ടു. പരിപാടിയോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പിൽ പ്രായബദ്ധമെന്യേ ആളുകൾ പങ്കെടുത്തു. കാഴ്ചവൈകല്യമുള്ളവർ അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ആളുകൾ മനസിലാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി പലവിധ ബ്ലൈൻഡ് ഗെയിംസും നടത്തി. കണ്ണുകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി, ചൈതന്യ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ന്റെ മെഡിക്കൽ സൂപ്പറിന്റെണ്ടെന്റ് ഡോ എബ്രഹാം കുരിയൻ സംസാരിച്ചു. അന്ധതനിവാരണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും അതിലേക്കുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ കടമകളെകുറിച്ചും ചൈതന്യ അക്കാദമിക് ലെക്ച്ചറർ ആയ ശ്രീ നിജിൻ ഫിലിപ്പോസ് ചടങ്ങിൽ സംസാരിച്ചു.

ANANTA
EYE BANK

Ananta Eye Bank, Kesavadasapuram,
Thiruvananthapuram

Ph: +91 799 447 44 44

www.anantaeyebank.org

Sight Kerala - The Eyecare Magazine by Chaithanya Sight Foundation
(Regd. Publication Charitable Trust No.61/IV/2000)

LIGHT. VISION. HOPE

# CHAITHANYA EYE
HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTE

## BEYOND EYE CARE

Chaithanya Lasik Centre | ANANTA EYE BANK | CHAITHANYA SIGHT FOUNDATION EXPAND EYE CARE | Cradle ROP PREVENTING BLINDNESS IN PREMATURE INFANTS | OculART Customized Prosthetic Eyes | DRISHTI OPTICAL SOLUTIONS

## OUR EXPANSIONS

Kesavadasapuram
0471 2955500

Karamana
0471 2525500

Neyyattinkara
0471 2755500

Vellanad
0472 2805500

Ravipuram
0484 2845500

Tripunithura
0484 2925500

Palarivattom
0484 2725500

Kollam
0474 2735500

Thiruvalla
0469 2945500

Kottayam
0481 2945500

**Printed & Published by Dr. Unnikrishnan Nair. R, Managing Editor**
Printed at Bhagath, Pattom, No. 8138 91 81 91, bhagathprinters@gmail.com