

थकी हुई आँखों को कैसे आराम दें? जानिए आसान और प्रभावी उपाय

आज के डिजिटल युग में हमारी आँखों पर पहले से कहीं अधिक दबाव पड़ता है। कंप्यूटर, मोबाइल फोन, टैबलेट और अन्य डिजिटल उपकरणों का लंबे समय तक उपयोग करने से आँखों में थकान और असुविधा हो सकती है। यदि समय रहते ध्यान न दिया जाए, तो यह समस्या दैनिक कार्यों और उत्पादकता को प्रभावित कर सकती है।

थकी हुई आँखें क्या हैं?

जब आँखें लंबे समय तक किसी कार्य पर लगातार ध्यान केंद्रित करती हैं, तो उनमें थकान महसूस होने लगती है। इस स्थिति को "आई स्ट्रेन" या "आँखों की थकान" कहा जाता है। यह आमतौर पर गंभीर समस्या नहीं होती, लेकिन काफी असुविधाजनक हो सकती है।

थकी हुई आँखों के सामान्य लक्षण

- आँखों में भारीपन या थकान
- जलन या चुभन महसूस होना
- आँखों का सूखापन
- धुंधला दिखाई देना
- सिरदर्द
- रोशनी से परेशानी होना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- गर्दन और कंधों में दर्द

आँखों की थकान के प्रमुख कारण

1. अत्यधिक स्क्रीन का उपयोग



मोबाइल या कंप्यूटर स्क्रीन को लंबे समय तक देखने से पलक झपकने की संख्या कम हो जाती है, जिससे आँखों में सूखापन और थकान बढ़ती है।

2. अपर्याप्त या तेज रोशनी

बहुत कम या बहुत अधिक रोशनी में काम करने से आँखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

3. पर्याप्त नींद न लेना

नींद की कमी से आँखों को आराम नहीं मिल पाता और थकान बढ़ जाती है।

4. चश्मे का सही नंबर न होना

यदि दृष्टि दोष का सही उपचार न हो, तो आँखों को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

5. ड्राई आई (Dry Eye) की समस्या

आँसुओं की कमी या उनकी गुणवत्ता में कमी आँखों में जलन और थकान का कारण बन सकती है।

थकी हुई आँखों को आराम देने के आसान उपाय

1. ठंडी सिकाई करें



आँखों पर 5-10 मिनट के लिए ठंडे पानी में भिगोया हुआ साफ कपड़ा रखें। इससे आँखों की थकान और सूजन कम होती है।

2. बार-बार पलक झपकाएँ

स्क्रीन देखते समय हमारी पलक झपकने की दर कम हो जाती है, जिससे आँखें सूखने लगती हैं। हर कुछ मिनट में जानबूझकर कई बार पलक झपकाने की आदत डालें।

3. 20-20-20 नियम अपनाएँ

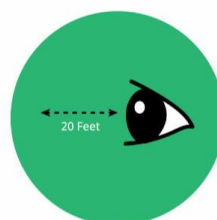
The 20-20-20 Rule



Take a Break
for 20 Seconds



Every 20 Minutes



Look at an Object
20 Feet Away

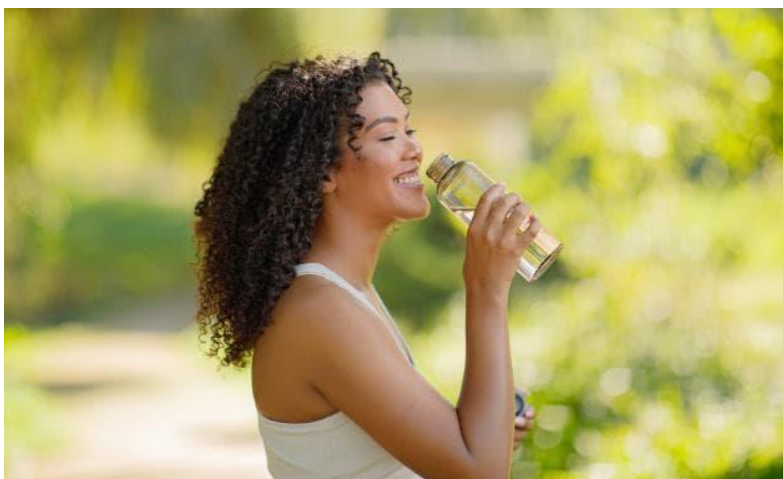
हर 20 मिनट बाद 20 फीट दूर किसी वस्तु को 20 सेकंड तक देखें। इससे आँखों की मांसपेशियों को आराम मिलता है।

4. आँखों की हल्की मालिश करें



बंद आँखों के आसपास उंगलियों से हल्के हाथों से मालिश करने से तनाव कम होता है और आराम महसूस होता है।

5. पर्याप्त पानी पिँ



डिहाइड्रेशन के कारण आँखों में सूखापन बढ़ सकता है। दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना आवश्यक है।

6. कृत्रिम आँसू (Artificial Tears) का उपयोग करें



यदि आँखों में सूखापन महसूस हो रहा हो, तो चिकित्सक की सलाह से लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स का उपयोग करें।

7. स्क्रीन से नियमित ब्रेक लें

लगातार काम करने के बजाय हर घंटे 5-10 मिनट का ब्रेक लें और आँखों को आराम दें।

8. पर्याप्त नींद लें



रोजाना 7-8 घंटे की अच्छी नींद आँखों को पुनः ऊर्जावान बनाने में मदद करती है।

9. उचित रोशनी में काम करें

बहुत तेज या बहुत कम रोशनी आँखों पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है। कमरे की रोशनी और स्क्रीन की ब्राइटनेस को इस प्रकार सेट करें कि दोनों के बीच संतुलन बना रहे। स्क्रीन पर पड़ने वाली चमक (glare) को भी कम करें।

10. आँखों के सरल व्यायाम करें



- ऊपर-नीचे देखें।
- दाएँ-बाएँ देखें।
- गोलाकार दिशा में आँखें घुमाएँ।
- कुछ सेकंड के लिए आँखें बंद करके आराम करें।

11. कंप्यूटर आई ग्लासेस पहनें

लंबे समय तक कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों के लिए विशेष कंप्यूटर ग्लासेस लाभदायक हो सकते हैं। ये स्क्रीन से आने वाली चमक को कम करते हैं और आँखों को अधिक आरामदायक अनुभव प्रदान करते हैं।

12. पाल्मिंग (Palming) करें



दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर हल्का गर्म करें और बंद आँखों पर बिना दबाव डाले कुछ मिनट के लिए रखें। यह तकनीक आँखों की मांसपेशियों को आराम देने और तनाव कम करने में मदद करती है।

13. अपने कंप्यूटर सेटअप में बदलाव करें

स्क्रीन को आँखों से लगभग 50–70 सेंटीमीटर की दूरी पर रखें और उसका ऊपरी भाग आँखों के स्तर से थोड़ा नीचे रखें। सही बैठने की मुद्रा और उचित स्क्रीन पोज़िशन आँखों पर पड़ने वाले तनाव को कम करती है।

14. टी बैग्स का उपयोग करें



ठंडे ग्रीन टी या ब्लैक टी बैग्स को कुछ मिनट के लिए बंद आँखों पर रखें। इससे आँखों को ठंडक मिलती है तथा थकान और हल्की सूजन में राहत मिल सकती है। **ध्यान रखें:** टी बैग्स का उपयोग करते समय यह सुनिश्चित करें कि उनमें मौजूद पानी या चाय का घोल आँखों के अंदर न जाए। उपयोग से पहले टी बैग्स को अच्छी तरह निचोड़ लें और केवल बंद पलकों पर ही रखें। यदि किसी प्रकार की जलन, लालिमा या असुविधा महसूस हो, तो तुरंत उपयोग बंद कर दें और साफ पानी से आँखों को धो लें।

15. आसपास की हवा की गुणवत्ता बेहतर रखें



सूखी या प्रदूषित हवा आँखों में जलन और सूखेपन को बढ़ा सकती है। कमरे में पर्याप्त नमी बनाए रखें, आवश्यकता होने पर ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें और धूल, धुँएँ तथा एयर-कंडीशनर की सीधी हवा से बचें।

इन सरल उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप आँखों की थकान को कम कर सकते हैं और उन्हें अधिक स्वस्थ एवं आरामदायक बनाए रख सकते हैं।

कब डॉक्टर से संपर्क करें?

यदि आँखों की थकान बार-बार होती है या आराम करने के बाद भी ठीक नहीं होती, तो नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लें। विशेष रूप से यदि निम्न लक्षण हों:

- लगातार धुंधला दिखाई देना
- आँखों में दर्द
- अत्यधिक लालिमा
- अचानक दृष्टि में परिवर्तन
- दोहरा दिखाई देना

निष्कर्ष

थकी हुई आँखें आज की जीवनशैली में एक सामान्य समस्या हैं, लेकिन कुछ सरल आदतों को अपनाकर इससे काफी हद तक बचा जा सकता है। नियमित विश्राम, पर्याप्त नींद, सही स्क्रीन उपयोग और आँखों की उचित देखभाल आपकी दृष्टि को स्वस्थ और आरामदायक बनाए रखने में मदद करती है। स्वस्थ आँखें बेहतर जीवन की कुंजी हैं।

Dr Snehal Mahadik

Consultant Ophthalmologist

Avanti hospital,

Charitable hospital

Professor,

Ophthalmology Department

R. D. Gardi Medical College, Ujjain, M.P.