

बार-बार आंखें झपकना बीमारियों का संकेत...



आंखों की पलकों के झपकने को कभी मौसम के बदलाव से जोड़ा जाता है तो कभी इसे अंधविश्वास से भी जोड़ दिया जाता है। अमर्तौर पर अंधों की पलकने की प्रक्रिया हर व्यक्ति के साथ होती है और कुछ केसमें यह बार-बार या लंबे समय तक जारी रहती है। सामान्यतर पर एक वयस्क व्यक्ति की पलकें एवं मिनट में लागत 15-18 बार तक झपकती हैं। पलकों का झपकना प्रोटेक्सन का एक तरीका है। वर्षी कई बार इसके साथ दूसरी समस्याएं जैसे दर्द, चुम्पया या जलन अथवा असहजता आदि भी हो सकती हैं। ऐसे में अवध्यक है कि इसके लिए किसी विशेषज्ञ की मदद ली जाए। आंखों की पलकों के झपकने के पौष्टि थेकान, ठंडा-गरम मौसम, अल्कोहल या अन्य नशे की वस्तुओं का सेवन, नींद की कमी, तनाव, कैफीन का अधिकामा मात्रा में सेवन, कंजीवृत्तिविद्या, मायोपिया, तें ताइट, आंखों के भीतर सूजन तथा देर तक टीपी या कंच्यूटर मॉनिटर की स्क्रीन पर देखना, आदि।

बढ़ती तकलीफ



जब पलकों का झपकना किसी भी तरह के उपचार से ठीक नहीं होता तो इसका मूलबहुत है कि मुश्किल सतर्क रहने की ओर इशारा कर रही है। डिस्टोनिया या ब्ल्यूफॉरेस्प्यास्म, जिसके कारण आंखें और केवल लगातार झपकती हैं और सामान्य उपचार से ठीक नहीं इसमें आंखों और पलकों में भारीपन, थकान और ड्राइनेस बनी रहती है।

कंजीवृत्तिवाइटिस की समस्या

आंखों की पलकों या आंखों के भीतर किसी अन्य इन्फेक्शन या चोट के कारण इलाज की वजह बनती है। कंजीवृत्तिवाइटिस की तकलीफ में भी पलकें लगातार झपकती हैं। साथ ही इनमें दर्द, चुभन और पानी निकलने जैसी तकलीफ भी हो सकती है इनके अलावा ब्ल्यूफॉरेस्प्यास्म और याज की कभी भी एक साथ स्ट्रेन नहीं करता जाहिए। इनके अलावा ताजा जगह पर रखना जाहिए। अंधवार में या फिर कानां के बैंग में छोटे-छोटे छेद करके लगाए देना जाहिए। दूसरी बात जाहां रखनी चाहिए, अलू और याज को कभी भी एक साथ स्ट्रेन नहीं करता जाहिए। क्योंकि अलू में से जो गेंग निकलती है वह याज को खरब कर सकता है।

जल्द उपचार है फायदेमंद आंखों के झपकने की समस्या हो तो तुरंत ध्यान देना जरूरी है, अन्यथा कई मासों में यह तकलीफ अंधों को भी पलकों वाली भाग और जल्द उपचार देने में यह तकलीफ नहीं होती है। यहीं इसमें आंखों और पलकों में भारीपन, थकान और ड्राइनेस बनी रहती है।