



**Sjögren's India**

For Living Well with Sjögren's syndrome

701 Vatsaraj , Opp. Shraddha School , Jodhpur Gam Rd. Ahmedabad 380 015  
Tel: 079 26922254 E-mail : kirtidaoza@gmail.com

## સૂક્કી આંખોથી રાહત મેળવવા માટેના નુસખા

સૂક્કી આંખો એ શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે. આંખો બળે અને કણું ખૂંચતું હોય એવું લાગે.

- એરકંડીશનર / ફૂલર / હીટરનો ઉપયોગ કરીને ઉષ્ણતામાન સાનુકૂળ રાખી શકાય. પાણી ભરેલી એક ફૂંડી આવા રૂમમાં રાખવાથી ભેજ જળવાઈ રહે.
- પૂરતી ઊંઘ લેવાથી આંખોને આરામ મળે છે. ઊંઘ કાચી હોય તો તમારા ડૉક્ટર સાથે આ વિશે ચર્ચા કરશો.
- તમારી આંખોને સાંચું લાગતું હોય ત્યારે પણ કૃત્રિમ આંસુનો ઉપયોગ ચાલુ રાખજો. આંખોની ભીનાશ છેક સુકાઈ જાય અને તકલીફ પડે તેની રાહ ન જોશો.
- બજારમાં મળતાં કૃત્રિમ આંસુ પ્રિઝર્વેટીવવાળાં અને વિવિધ ઘટ્ટતા અને ચીકાશવાળાં એમ બે જાતનાં હોય છે. જુદીજુદી બનાવટો અજમાવીને તમારે માટે જે યોગ્ય હોય તે વાપરશો.
- કૃત્રિમ આંસુનો દિવસમાં ચારથી વધુ વાર ઉપયોગ કરવાના હો તો તમારે પ્રિઝર્વેટીવ વિનાની બનાવટ પસંદ કરવી જોઈએ. ચીકણાં આંસુ વાપરવાથી આંખોમાં ઝાંખ લાગે તો ઓછી ચીકાશવાળી બનાવટ અજમાવજો.
- કૃત્રિમ આંસુઓની નવી બનાવટ વાપરવી શરૂ કરો તો દર એક-બે કલાકે ટીપાં નાખવાનું રાખજો, અને પછી જ ગાળો વધારજો. આમ માત્રા ઘટાડવાથી લક્ષણો ભગડતાં તો નથી ને તેનું ધ્યાન રાખજો.
- સૂક્કી આંખો માટે રાત્રે સૂતાં પહેલાં વપરાતાં મલમ કે 'જેલ' શરૂઆતમાં માત્ર પાંપણ અને ભમ્મર વચ્ચે જ અજમાવી જોજો. તેનાથી સાંચું ન લાગે તો થોડા મલમ નીચેનાં પોપચાં અને કીકી વચ્ચે લગાવજો. કેટલાકને આનાથી ઝાંખ લાગે છે ખરી.
- જે બનાવટથી તકલીફ વધતી જણાય એ વાપરવાનું ડૉક્ટરની સલાહ લઈને બંધ કરજો.
- આંખો બળતી હોય તો બંધ આંખો પર ફૂંઝાળા પાણીવાળું પોતું લગાવજો. રાત્રે સૂતા પહેલાં અને જાગીને પાંચેક મિનિટ અથવા વારંવાર આમ કરજો. પોતાને બદલે વપરાયેલી 'ટી-બેગ'નો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.
- કોઈ એલર્જીને કારણે આંખે ખંજવાળ આવતી હોય તો ઠંડાં પોતાં પણ આંખે આરામ આપી શકે. ફૂંઝાળા પાણીનાં પોતાં સૂક્કી આંખો માટે ઉત્તમ છે.
- પાંપણો ફૂંઝાળા પાણી વડે કાળજીથી સાફ કરજો. એ માટે મળતાં 'આયલીડ ક્લીન્સર' કે બાળકો માટેના હળવા શેમ્પૂનો ઉપયોગ પણ કરી શકજો.
- સૂક્કી આંખોમાં કસ્તર-કચરો અને એલર્જી કરનાર પદાર્થો ભરાઈ રહે છે. એલર્જી-શામક બનાવટો તમને આંખોની ખંજવાળમાં ઉપયોગી થશે.
- આખી આંખને ઢાંકે તેવાં ચશ્માં કે ગોગલ્સનો ઉપયોગ કરજો.
- ઊજ્જવળ સૂર્યપ્રકાશ તમને માફક ન આવતો હોય તો ગોગલ્સ અથવા FL-41 ફિલ્ટર સાથેના કાચવાળાં ચશ્માં અજમાવી જોશો.
- રાત્રે સૂતી વખતે પોપચાં કે પાંપણ પર ક્રીમ લગાવજો નહીં.

**: અમને આ સરનામે લખજો :**

701 વત્સરાજ, શ્રદ્ધા સ્કૂલની સામે, જોધપુર ગામ રોડ, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ 380 015

ફોન : 079 26922254 અથવા 9510170002 / 9429133344

વેબસાઇટ : [www.sjogrensindia.org](http://www.sjogrensindia.org) ઇ-મેઇલ સંપર્ક : [sspatientgroup.india@gmail.com](mailto:sspatientgroup.india@gmail.com)

**ફેસબુક પર Sjögren's Indiaના પેજ પર બીજા દરદીઓ સાથે સંપર્ક રાખી શકજો.**

આ પત્રિકા તૈયાર કરવામાં સહયોગ બદલ શોગ્રિન્સ ઇન્ડિયા અમેરિકાસ્થિત શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમ ફાઉન્ડેશનનો આભાર માને છે.

**શોગ્રિન્સ ઇન્ડિયાના સભ્ય આજે જ બનો!**

**આ પત્રિકાની વધુ નકલ કરીને શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમના દરદીઓને આપજો.**

