భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

నిద్రలేవగానే కళ్లు బరువుగా ఉంటున్నాయా? కారణాలు, నివారణ మార్గాలు ఇవే!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, పడుకునే ముందు మొబైల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ లేదా టీవీ చూడటం అలవాటు చేసుకున్నారు. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతినడంతో పాటు కళ్లపై ఒత్తిడి పెరగవచ్చు. స్క్రీన్‌ను ఎక్కువసేపు చూడటం వల్ల కనురెప్పలు తక్కువగా మూయడంతో కళ్లు పొడిబారడం, అలసట వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఉదయం నిద్రలేవగానే కళ్లు బరువుగా అనిపించవచ్చు. అందుకే పెద్దలు సాధారణంగా రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

కళ్లు బరువుగా అనిపించడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కళ్ల పొడిబారడం ఒకటి. కన్నీటి పొర సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల కళ్లలో మంట, దురద, ఎరుపుదనం, ఇసుక పడ్డట్లుగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. అలాగే కనురెప్పల వాపు (బ్లెఫరైటిస్), దుమ్ము, పుప్పొడి, పరుపుల్లోని దుమ్ము పురుగుల వల్ల కలిగే అలర్జీలు కూడా కళ్ల అసౌకర్యానికి కారణమవుతాయి. ఇలాంటి సమస్యలు తరచుగా ఎదురైతే కంటి నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

కొన్నిసార్లు ఉదయం నిద్రలేవగానే కళ్ల చుట్టూ వాపు కనిపించడానికి శరీరంలో ద్రవాలు నిల్వ ఉండటం, థైరాయిడ్ లేదా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చు. అయితే కళ్ల బరువు లేదా వాపు మాత్రమే ఆధారంగా ఏదైనా వ్యాధిని నిర్ధారించలేం. లక్షణాలు ఎక్కువసేపు కొనసాగినా, పదేపదే కనిపించినా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా అకస్మాత్తుగా చూపు తగ్గడం, తీవ్రమైన కంటి నొప్పి లేదా వేగంగా పెరిగే వాపు ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి.

ఉదయం కళ్ల అలసట, స్వల్ప వాపును తగ్గించుకోవడానికి ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, పడుకునే ముందు స్క్రీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం, దిండ్లు, పరుపులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వంటి అలవాట్లు పాటించాలి. కళ్లపై స్వల్ప వాపు ఉంటే మూసిన కనురెప్పలపై శుభ్రమైన చల్లని కాపడాన్ని కొన్ని నిమిషాలు ఉంచవచ్చు. కళ్లను గట్టిగా రుద్దకూడదు. కళ్లు పొడిబారడం లేదా వాపు తరచుగా వస్తుంటే స్వయంగా మందులు వాడకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి. సరైన నిద్ర, కంటి పరిశుభ్రత, అవసరమైన వైద్య పరీక్షలతో కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

© 2026 Bharath Samachar