

চোখ ভাল রাখুন

# যত্ন, সাবধানতা, চিকিৎসা

দৈনন্দিন জীবনে নানা ছোটখাটো সমস্যা থেকে চোখ ভাল রাখতে একটু সচেতনতা এবং সতর্কতাই যথেষ্ট। তবে চোখের কোনও সমস্যাই অবহেলা করবেন না। জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট আই সার্জেন ডা. সৌরভ সান্যাল। লিখছেন সৌমী ঘোষ।

**দে**খো রে নয়ন মেলে... দু'চোখ ভরে জগৎ দেখার ইচ্ছেটা আমাদের জন্মগত। পুরো জগতটাই যেন দু'টো চোখের মধ্যে আবদ্ধ। দৃশ্যমানতা মানেই চোখের সামনে রং-তুলির ক্যানভাস। এহেন দু'টো চোখের যত্ন করাও আপনার দায়িত্ব। মানে রেটিনা, কর্নিয়া বা চোখের অন্য কোনও অংশে জটিল অসুখ না হলেও চোখ ভাল রাখতে প্রয়োজন সার্বিক যত্নের। ছোটখাটো সমস্যাও অবহেলা করলে হবে না। তা হলেই চোখের স্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

**জন্মের পরই শিশুর চোখ পরীক্ষা করান**  
বাচ্চার জন্মের পরই একবার চোখের চেক আপ করা দরকার। অনেকসময়ই সচেতনতার অভাবে সদ্যোজাত শিশুর চোখ পরীক্ষা করানো হয় না। কিন্তু এর ফল মারাত্মক হতে পারে। কারণ অনেক কনজেনিটাল ডিজিজ রয়েছে যা একেবারে সদ্যোজাত অবস্থায় ধরা পড়লে সারিয়ে তোলা সহজ হয়। কিন্তু অনেকসময়ই এই ধরনের অসুখগুলো ধরা পড়তে দেরি হয়, ফলে পরবর্তীকালে সারতে সমস্যা হয়।

**চোখের রুটিন চেক-আপ**  
চোখ ভাল রাখার জন্য চোখের রুটিন চেক-আপ করান। কারণ গ্লুকোমা জাতীয় চোখের এমন বহু সমস্যা আছে, যেগুলো রোগী আগে থেকে বুঝতেই পারেন না। কিন্তু তিক্ত সময়ে ধরা পড়লে চিকিৎসায় অনেক সুবিধে হয়। এ ছাড়া দেখে নেওয়া উচিত, চোখে কোনও পাওয়ার আছে কি না। পাওয়ার অল্প থাকলেও দেখার সময় চোখে কিন্তু স্ট্রেন পড়ে, সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চশমা বা কনট্যাক্ট লেন্স নেওয়া উচিত। সাধারণ ভাবে চোখ যদি ভাল থাকে, সেভাবে কোনও সমস্যা না হয়, তা হলে সন্তান ছোট থাকতেই ৩-৪ বছর বয়সে একবার চোখ পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত। আবার

বয়ঃসন্ধির সময় ১০-১৫ বছর বয়সের মধ্যে একবার চোখ দেখিয়ে নিতে হবে। এর পর পেশেন্টের চোখের সমস্যা অনুযায়ী চোখের চেক-আপ করালেই চলবে। চোখের কিছু কিছু সমস্যা বংশানুক্রমিক ভাবে মা বাবার থেকে সন্তানেরও হওয়ার আশঙ্কা থাকে। যেমন গ্লুকোমা, রেটিনার কিছু সমস্যা এবং কর্নিয়ার কিছু অসুখ হেরিডিটারি। তাই পরিবারের কারওর এই ধরনের কোনও বিশেষ সমস্যা থাকলে, আগে থেকেই সতর্ক হওয়া উচিত।

**পলিউশন থেকে সুরক্ষিত থাকুন**  
চোখে ইনফেকশনের একটা প্রধান কারণ পলিউশন। রাস্তাঘাটের ধুলো, বালি বা অ্যালার্জেন যদি চোখে জমে থাকে তার থেকে ড্রাই আই, অ্যালার্জি ইত্যাদি হতে পারে। এর থেকে বাঁচতে বাইরে থেকে এসে পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ ভাল করে ধুয়ে নিন। চোখ মোছার জন্য পরিষ্কার রুমাল ব্যবহার করুন।

**চোখে অযথা হাত দেবেন না**  
অনেকের অভ্যেস থাকে কারণে অকারণে চোখে হাত দেওয়া বা চোখ ঘষা। ছোট বড় অনেকেই এটা করে থাকেন। আসলে ট্রেনে বাসে যাতায়াত, এটা গুটা ধরা ইত্যাদির ফলে হাতে নানাধরনের জীবাণু লেগে থাকে। তাই ওই হাত বারবার চোখে দিলে চোখে নানারকম ইনফেকশন হতে পারে। এ ছাড়া পরিবারের সকলের টাওয়েল, রুমাল ইত্যাদি আলাদা করে রাখুন।

চল্লিশের পর  
স্বাভাবিক ভাবেই  
চোখে পাওয়ার দেখা  
দেয়, একে চলতি  
ভাষায় বলি চালশে।  
এই সময় ডাক্তারের  
পরামর্শ নিয়ে চশমা  
নিতে হবে।

বাড়িতে কারওর  
চোখে কোনও  
ইনফেকশন হলে  
তাঁকে সাবধানে  
রাখুন। খেয়াল  
রাখুন, তাঁর থেকে  
পরিবারের অন্য  
কারওর না হয়।

### ডায়াবিটিস, হাইপারটেনশন

ডায়াবিটিস বা হাইপারটেনশন (ব্লাড  
শুগার, ব্লাড প্রেশার) চোখের উপর সরাসরি  
প্রভাব ফেলে। ডায়াবিটিস থেকে ডায়াবিটিক  
আই ডিজিজ বা রেটিনোপ্যাথি হওয়ার আশঙ্কা  
অনেকটাই বেড়ে যায়। তা ছাড়া ডায়াবিটিকদের গ্লুকোমা  
এবং ছানির সম্ভবনা সাধারণ মানুষের চেয়ে বেশি। তাই এই ধরনের  
সমস্যা থাকলে নিয়মিত সময়ে চোখ দেখানো দরকার।

### ধূমপান বন্ধ করুন

ধূমপান হার্ট ও ফুসফুসের মতো চোখেরও ক্ষতি করে।  
ধূমপানের ফলে চোখের আর্টারি ক্রমশ সংকীর্ণ হতে  
থাকে। গবেষণায় দেখা গেছে ধূমপান করলে চোখের  
বয়স জনিত সমস্যা, ছানি, অপটিক নার্ভ ড্যামেজ  
ইত্যাদির আশঙ্কা বেড়ে যায়। বিশেষ করে ড্রাই আই,  
গ্লুকোমা, হাইপারটেনশন, ডায়াবিটিক আই ডিজিজ  
যাঁদের আছে তাঁদের ক্ষেত্রে ধূমপান চোখের  
মারাত্মক ক্ষতি করে।

### রোদে সানগ্লাস ব্যবহার করুন

সানগ্লাস শুধু স্টাইল স্টেটমেন্টই নয়, বরং ভাল  
কোয়ালিটির সানগ্লাস চোখকে সূর্যের ক্ষতিকর  
ইউভি রশ্মির হাত থেকে বাঁচায় এবং চোখকে  
আরাম দেয়। আসলে দীর্ঘক্ষণ উজ্জ্বল আলোয়  
থাকলে চোখ ক্লান্ত হয়ে পড়ে। সানগ্লাস পরা  
থাকলে এই সমস্যাকে সহজেই দূরে রাখা  
সম্ভব। গরমকালে সানগ্লাসের পাশাপাশি  
ছাতাও ব্যবহার করুন।

### চোখের কিছু সাধারণ সমস্যা ও সমাধান

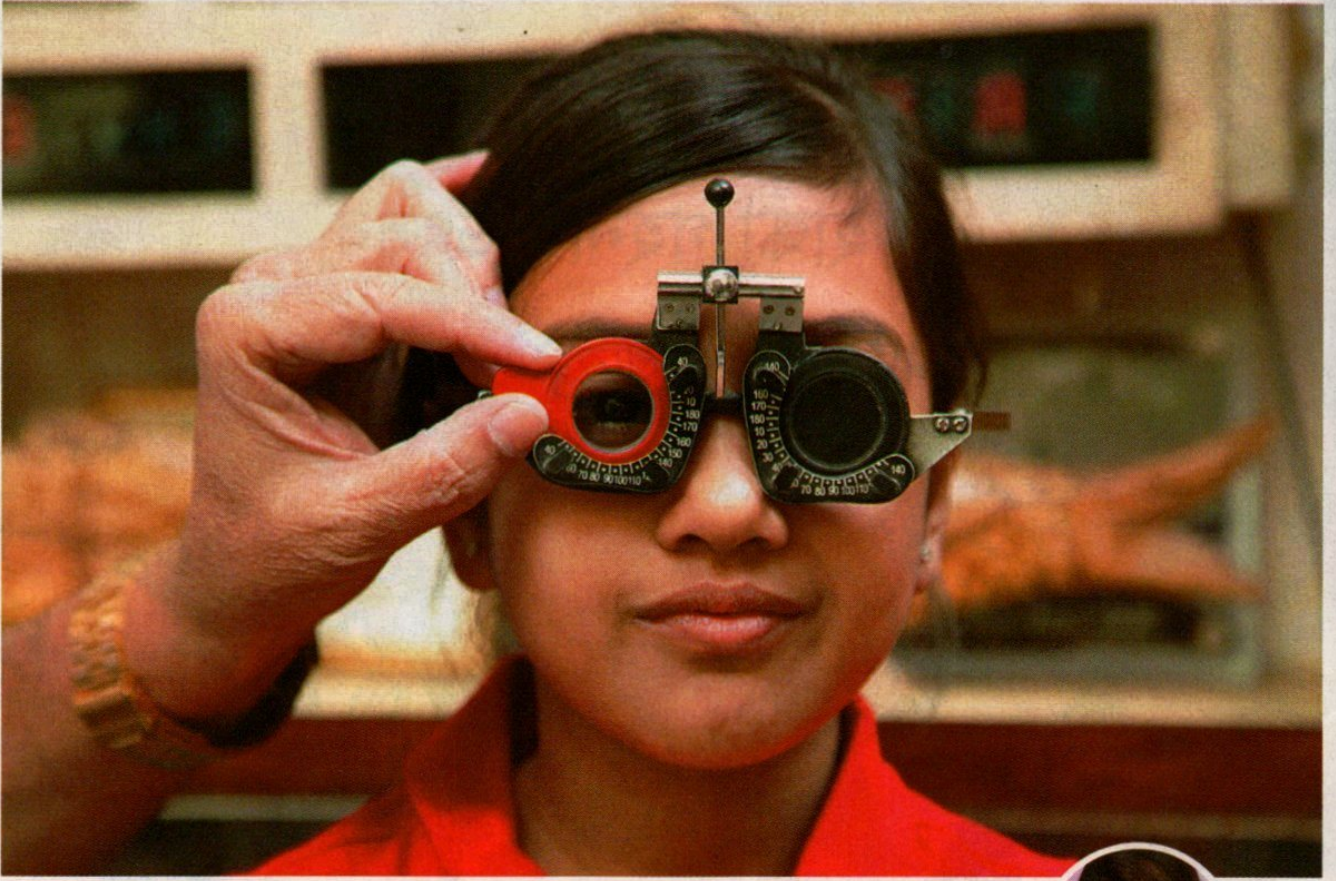
#### চোখের পাওয়ার

চোখের পাওয়ার খুব সাধারণ সমস্যা। যেকোনও বয়সেই চোখে  
পাওয়ার আসতে পারে। অর্থাৎ ছোট বয়সেও বেশি পাওয়ার  
থাকতে পারে, এতে কোনও অস্বাভাবিকতা নেই। কিন্তু চোখে  
পাওয়ার হলে সঠিক পাওয়ারের চশমা নেওয়া জরুরি। কারণ  
ছোটবয়সে চোখের অবহেলা করলে দৃষ্টিশক্তির স্বাভাবিক বৃদ্ধি  
বাধা পায়। একে লেজি আইজ বলে। ১৮ থেকে ২০ বছর বয়সে  
চোখের পাওয়ার মোটামুটি স্টেবল হয়ে গেলে ল্যাসিক সার্জারি বা  
লেজারের সাহায্যে চোখের পাওয়ার কমিয়ে নেওয়া যায়।

#### চোখে হঠাৎ আঘাত লাগা

চোখে আঘাত লাগার ক্ষেত্রে বিশেষ করে বাচ্চাদের  
ক্ষেত্রে প্রিভেনশন খুব জরুরি। কারণ চোখের আঘাত  
অনেকক্ষেত্রেই মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে। খেয়াল  
রাখুন বাচ্চাদের হাতের কাছে যেন কোনও ধারালো  
জিনিস না থাকে। তাছাড়া কিছু কিছু খেলনা যেমন,  
তীর ধনুক, বন্দুক এমনকী পেনসিল, উটপেন  
এগুলো থেকে যাতে কোনও রকম দুর্ঘটনা না হয়,  
সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে। চোখে আঘাত  
লাগার পর যদি দেখা যায় ব্লিডিং হচ্ছে, তাহলে  
যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া  
উচিত। যদি আঘাত খুব গুরুতর না হয়, এবং  
রোগীর যদি দেখতে অসুবিধা না হয় তাহলে  
সাময়িক ব্যথা লাঘবের জন্য চোখের চারপাশে  
বরফ লাগাতে পারেন। কিন্তু কখনওই চোখে  
জলের ঝাপটা দেবেন না। কারণ অনেকসময়  
বোঝা যায় না ক্ষত কতটা গুরুতর। যদি





ওপেন গ্লোব ইনজুরি হয় অর্থাৎ যে আঘাতে কর্নিয়া ফুটো হয়ে যায় সেক্ষেত্রে জল দিলে কিন্তু চোখের ভিতর ইনফেকশন হতে পারে। আবার যদি দেখা যায় আঘাত পাওয়ার পর চোখে প্রচণ্ড যন্ত্রণা হচ্ছে, বাচ্চা চোখ খুলতেই পারছে না এবং চোখ দিয়ে ক্রমাগত জল পড়ছে, তাহলে হতে পারে চোখের কর্নিয়াতে আঘাত লেগেছে। এক্ষেত্রে দেরি না করে আইপ্যাড দিয়ে চোখ ঢেকে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

### হঠাৎ করে চোখ লাল হওয়া

হঠাৎ করে চোখ লাল হওয়ার প্রধান কারণ কনজাঙ্কটিভাইটিস, অ্যালার্জিক কনজাঙ্কটিভাইটিস বা ভাইরাল কনজাঙ্কটিভাইটিস। এ ছাড়া অ্যালার্জি থেকেও সাময়িক সময়ের জন্য চোখ লাল হতে পারে। এর প্রধান লক্ষণ, চোখ লাল হওয়া, ফুলে যাওয়া, চোখ দিয়ে জল পড়া, ইরিটেশন ইত্যাদি। এগুলো বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। সাধারণত ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ধীরে ধীরে সেরে যায়। অ্যালার্জি বিভিন্ন কারণে হতে পারে। যেমন, নতুন কোনও কসমেটিকস, ধুলোবালি, পোকামাকড় ইত্যাদি। তবে কারণ যাই হোক না কেন, যদি একদিন বাদেও চোখের লাল ভাব, জল পড়া, দৃষ্টি ঝাপসা হওয়া, চোখ থেকে পিচুটি কাটা বা ঘুম থেকে ওঠার পর চোখ জুড়ে থাকা রয়ে যায়, তা হলে ধরে নিতে হবে ব্যাকটেরিয়াল বা ভাইরাল কনজাঙ্কটিভাইটিস হয়েছে। এক্ষেত্রে দেরি না করে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।

### চোখে কিছু পড়া

চোখে হঠাৎ করে কিছু পড়লে সঙ্গে সঙ্গে পরিকার জলে চোখ ধুয়ে নিন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এতেই কাজ

### লেঙ্গ পরার সতর্কতা

অনেকেই আজকাল চশমার পরিবর্তে লেঙ্গ পরতেই স্বচ্ছন্দ। যাঁরা সবসময় লেঙ্গ ব্যবহার করেন তাঁদের কিছু বিশেষ সতর্কতা মেনে চলা উচিত।

- ভাল করে হাত ধুয়ে তবেই লেঙ্গ পরুন।
- লেঙ্গ ব্যবহার করা আগে প্রত্যেকবার ভালভাবে পরিকার করুন।
- একটানা অতিরিক্ত সময় ধরে লেঙ্গ ব্যবহার করবেন না। অর্থাৎ ৮ থেকে ১০ ঘণ্টার বেশি লেঙ্গ পরে না থাকাই ভাল।
- রাতে লেঙ্গ পরে ঘুমিয়ে পড়বেন না।
- নির্দিষ্ট সময় অন্তর লেঙ্গ বদলে ফেলা উচিত। এর জন্য ডিসপোজেবল লেঙ্গ ব্যবহার করুন।
- যদি কনট্যাক্ট লেঙ্গ পরে কোনও ইরিটেশন বা অস্বস্তি হয়, তাহলে লেঙ্গ পরায় সাময়িক বিরতি দিন এবং আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।





চোখের আঘাত  
যদি খুব গুরুতর  
না হয়, তা হলে  
সাময়িক ব্যথা  
লাঘবের জন্য  
চোখের চারপাশে  
বরফ লাগাতে  
পারেন।

হয়। কিন্তু ধোয়ার পরও চোখে যদি ফরেন বডি আটকে থাকে, তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে গিয়ে চোখ দেখানো প্রয়োজন। কখনও রুমাল বা অন্যকিছু দিয়েই বের করার চেষ্টা করবেন না। এতে কিন্তু হিতে বিপরীত হতে পারে।

### কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোম

দীর্ঘক্ষণ ধরে কম্পিউটারের সামনে কাজ করলে চোখে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দেয়।

দেখা গেছে আমরা যখন কম্পিউটারের স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে কাজ করি, তখন ব্লিঙ্ক কম করি অর্থাৎ চোখের পলক কম ফেলি। স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা যখন পলক ফেলি, তখন চোখের পাতা বারবার আমাদের চোখের কর্নিয়াকে ভিজিয়ে দিতে থাকে। কিন্তু পলক পড়ার সংখ্যা যদি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেকটা কম হয়, তখন কর্নিয়া শুষ্ক হয়ে পড়ে। ফলে চোখ ক্লান্ত হয়ে যায়, জ্বালা করতে থাকে। একে বলে কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোম বা সিভিএস। সিভিএস এড়াতে কয়েকটি সহজ পদ্ধতি মেনে চলুন। অনেকক্ষণ কম্পিউটারে কাজ করতে হলে নিজে থেকেই মাঝেমাঝে ব্লিঙ্ক করুন। পাশাপাশি মেনে চলুন ২০-২০ রুল। অর্থাৎ কুড়ি মিনিট পরপর কুড়ি সেকেন্ড করে চোখ বন্ধ করে রাখুন। এতে চোখের স্বাস্থ্য ভাল থাকে। চেষ্টা করুন কম্পিউটারের উচ্চতা আই লেভেলের চেয়ে নীচে রাখতে। এর জন্য, হয় কম্পিউটার একটু নিচু করে রাখুন অথবা আপনার চেয়ারের উচ্চতা খানিক বাড়িয়ে নিন। এর ফলে কম্পিউটারে কাজ করতে হলে আপনি

নীচের দিকে তাকিয়ে কাজ করবেন, ফলে আপনার আইলিড কর্নিয়ার বেশিরভাগ অংশই ঢেকে রাখবে, যা চোখকে আরাম দেয় এবং সহজে শুষ্ক হতে দেয় না। এছাড়া কম্পিউটারের ব্রাইটনেস কমিয়ে রেখে কাজ করুন। একটানা কাজ না করে মাঝেমাঝে একটু গ্যাপ দিন। চোখ খুব সেনসিটিভ হলে কাজের ফাঁকে লুব্রিকেটিং আই ড্রপ দিতে পারেন।

### সুইমিংপুল কনজাঙ্কটিভাইটিস

যাঁরা নিয়মিত সাঁতার কাটেন তাঁদের মধ্যে এটা প্রায়ই দেখা যায়। সুইমিং পুলের জল যদি যথেষ্ট পরিষ্কার না থাকে সেখান থেকে সহজেই এই অসুখ হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রথমেই বলব, সাঁতার কাটার সময় অবশ্যই প্রোটেকটিভ আই গ্লাস ব্যবহার করুন। সুইমিংপুল কনজাঙ্কটিভাইটিস হলে সাময়িকভাবে সাঁতারে বিরতি দিন। কিন্তু একই সুইমিং পুলে যদি বারবার এই অসুখ হতে থাকে তাহলে সেখানে সাঁতার না কাটাই ভাল।

### বারবার আঞ্জনি

সাধারণত বয়ঃসন্ধির সময় বারবার আঞ্জনি হয়ে থাকে। আসলে পিউবার্টি এজ গ্রুপে শরীরে নানা ধরনের পরিবর্তন ঘটে। এই সময় ব্রণের সমস্যা বা স্কিনে ফোঁড়া হওয়ার মতই আই ল্যাশে ইনফেকশন হয়ে আঞ্জনি হয়। এগুলো সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কমে যায়। তবে খুব ঘন ঘন আঞ্জনি হলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন। কারণ অনেক সময়ই পাওয়ারের সমস্যার জন্যও বারবার আঞ্জনি হয়।

### কালার ব্লাইন্ডনেস

এটা একধরনের জন্মগত ত্রুটি। প্রথমেই বলে রাখি এর কিন্তু কোনও চিকিৎসাও নেই। সাধারণত এই ধরনের রোগীরা লাল





এবং সবুজের মধ্যে পার্থক্য করতে পারেন না। তবে স্বাভাবিক জীবনযাপনে কালার ব্লাইন্ডনেস খুব একটা সমস্যার সৃষ্টি করে না, তাই এই নিয়ে দুঃশ্চিন্তা করার দরকার নেই।

### ক্রসড আই

ক্রসড আই বা ট্যারা চোখের সমস্যা বেশ কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায়। কারওর চশমার মাধ্যমেই ক্রসড আই সেরে যায়। তবে কিছু ক্ষেত্রে সার্জারির সাহায্য নিতে হতে পারে। কিন্তু এই সমস্যা কখনও ফেলে রাখবেন না। কারণ চোখ ট্যারা থাকলে পরবর্তীকালে দেখার সমস্যা হয় এবং চোখের বৃদ্ধি ঠিক মতো হয় না। তাই সন্তান ছোট থাকতেই (৬ মাস থেকে ১ বছর) যদি মনে হয় শিশুর চোখের মণির পজিশন ঠিক নেই, তাহলে তখনই ডাক্তার দেখিয়ে চিকিৎসা শুরু করতে হবে। কিছু সমস্যা থাকে যেখানে চোখ দেখে ট্যারা মনে হলেও আসলে ট্যারা নয়, একে বলে সিউডোস্কুইন্ট (psydosquint)। এরকম ক্ষেত্রে চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। কিন্তু একমাত্র বিশেষজ্ঞ ডাক্তারই বলতে পারবেন চিকিৎসার দরকার আছে কি না।

### চোখ ভাল রাখার ডায়েট

চোখের জন্য আলাদা করে কোনও ডায়েট হয় না। সুস্বাদু আহার যা আমাদের সুস্থ রাখতে এবং বৃদ্ধিতে সাহায্য করে তাই চোখকেও ভাল রাখে। তবে খেয়াল রাখুন ডায়েটে যেন ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি যুক্ত খাবার থাকে। যেমন, গাজর, পাকা পেঁপে, সবুজ শাকসবজি ইত্যাদি। এগুলি আমাদের চোখের রেটিনার এবং কর্নিয়াকে ভাল রাখার জন্য প্রয়োজনীয়। তবে ব্লাড প্রেশার, ডায়াবিটিস থাকলে তা অবশ্যই ডায়েটের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

যোগাযোগ: ০৩৩ ২৬৫২ ০০০৭

মডেল: ডিম্পল, মুক্তিকা, পূরবী, তনিকা

মেক-আপ: ভাস্কর-সন্দীপ

ফোন: ৯০৫১৮২৩৫২৪

অনিরুদ্ধ চাকলাদার (১ ও ৩ নং পাতার ছবি)

ফোন: ৯৮৩০০৩৯৬৯৯

পোশাক: প্যান্টালুনস, বেলতলা

ফোন: ৮১০০৯১৭৯২২

ছবি: সোমনাথ রায় (১ ও ৩ নং পাতার ছবি)

অমিত দাস