ড্ৰাই আইৰ বাবে পৰামৰ্শ আৰু চিকিৎসা

পৰিৱেশ : আপুনি যি পৰিৱেশত বসবাস কৰে তাৰ দ্বাৰা আপোনাৰ চকুপানী প্ৰভাৱিত হয়, সেয়েহে আপুনি এনে পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰে যি আপোনাৰ চকুপানী আৰু এনেদৰে আপোনাৰ শুকান চকুৰ ওপৰত অতি ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে ।

উদাহৰণ স্বৰূপে :

1. টিভি আৰু/বা কম্পিউটাৰৰ সন্মুখত দীঘলীয়া সময় কটোৱা পৰিহাৰ কৰা
2. বিশেষ চশমা পৰে আপোনাৰ টিভি আৰু/বা কম্পিউটাৰৰ উজ্জলতা সাল-সলনি কৰা বা উজ্জল আৰু বতাহ বলা দিনত চানগ্লাছ পিন্ধা
3. আপোনাৰ চকুৰ পটা দৈনিক পৰিষ্কাৰ কৰা - আপুনি দৈনিক আপোনাৰ দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰাৰ দৰে
4. আপুনি কণ্টেক্ট লেন্স পৰিধান কৰাৰ সময়ত সেইবোৰ আৰাম দায়ক হোৱা নিশ্চিত কৰা (অৰ্থাৎ ভালদৰে লুব্ৰিকেট কৰা)
5. ধোৱা আৰু ধোৱাময় পৰিৱেশৰ পৰা আপোনাৰ চকু ভালদৰে সুৰক্ষিত ৰখা

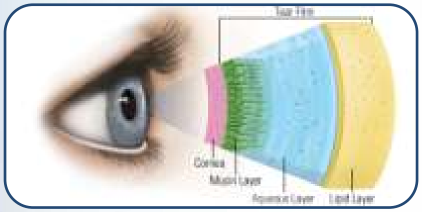
লুব্ৰিকেন্ট

লুব্ৰিকেটিং চকুৰ ড্ৰপ, জেল আৰু মলম হৈছে শুকান চকুৰ (ড্ৰাই আই) মুখ্য চিকিৎসা । আপোনাৰ স্থিতিৰ প্ৰকাৰ আৰু তীব্ৰতাৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি, চকু বিশেষজ্ঞ এজনে আপোনাৰ ড্ৰাই আই উপসৰ্গৰ বাবে চিকিৎসাৰ পৰামৰ্শ দিব পাৰে ।

ড্ৰাই আই উপসৰ্গ

চকু দুটা পিছল কৰি ৰখা সাধাৰণ চকু পানীৰ তৰলটো তিনিটা স্তৰেৰে নিৰ্মিত - এক তেলেতীয়া (লিপিড) স্তৰ, এক জলীয় (পানীযুক্ত) স্তৰ, আৰু এক আঠালেতীয়া (শ্লেষ্মা) স্তৰ - আৰু এই স্বাভাৱিক চকু পানীয়ে আমাৰ চকু শুকান হোৱাৰ অনুভূতি প্ৰতিহত কৰে ।

ড্ৰাই আই উপসৰ্গ



ড্ৰাই আই উপসৰ্গ হৈছে চকু পানী আৰু চকুৰ পৃষ্ঠৰ এক মহু-কাৰক ৰোগ যাৰ ফলত অসুবিধা, দৃষ্টিগত সমস্যা, আৰু চকু পানী ফিল্মৰ অস্থিৰতাৰ সৈতে চকুৰ পৃষ্ঠৰ সাম্ভাব্য ক্ষতি হয়। ড্ৰাই আই উপসৰ্গ হৈছে এক সচৰাচৰ হোৱা স্থিতি, বৰ্ধিত বয়সৰ সৈতে ইয়াৰ প্ৰৱণতা বৰ্ধিত হৈ আহে। পুৰুষৰ তুলনাত মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত ই প্ৰায় 50% অধিক সচৰাচৰ হয় ।

লক্ষণবোৰ

ড্ৰাই আই হোৱা লোকসকলৰ নিম্নলিখিতবোৰৰ কিছুমান বা আটাইবোৰ লক্ষণ হ'ব পাৰে ।

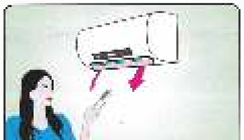
1. চকুত গধুৰ, ক্লান্ত অনুভৱ
2. পঢ়া বা কম্পিউটাৰত কাম কৰাত অসুবিধা
3. দৃষ্টিত অস্পষ্টতা
4. অত্যাধিক চকুৰ পানী ওলোৱা (সেইবোৰ সেইবোৰ যথেষ্ট শুকান হয় মস্তিষ্কৰ এক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলত অধিক চকুপানী উৎপাদন হয়)

5. কণ্টেক্ট লেন্স পিন্ধাৰ সময়ত অসুবিধা
6. চকুত বিন্ধা বা জ্বলা-পোৰা অনুভৱ
7. এক বালিময় বা খিচখিচনি অনুভৱ, যে চকুত কিবা লাগি আছে
8. চকুত বিষ আৰু ৰঙা পৰা

কাৰণবোৰ

ড্ৰাই আই এইবোৰৰ যিকোনো এটাৰ দ্বাৰা হ'ব পাৰে :

বৰ্ধিত উষ্ণতা


এয়াৰ কণ্ডিচনাৰ

বায়ু প্ৰদূষণ

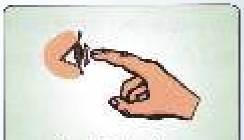
বতাহ

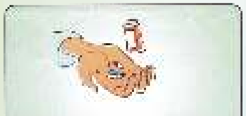
ভিজুৱেল ডিছপ্লে ইউনিটৰ অত্যাধিক ব্যৱহাৰ

বিমান যাত্ৰা

দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে পঢ়া

ধূমপান


কণ্টেক্ট লেন্স ব্যৱহাৰ কৰা

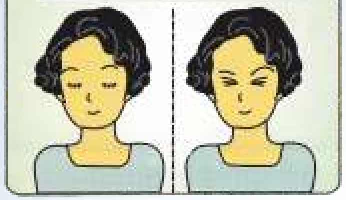

এণ্টিহিষ্টামিনিক আৰু এণ্টিডিপ্ৰেছেণ্টৰ দৰে ঔষধ

মণিটৰৰ চমকনি আৰুপ্ৰতিফলন

কেন্দ্ৰীয় তাপ প্ৰণালী

আপোনাৰ জীৱনৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত ড্ৰাই আই ৰোগৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে, যি গাড়ী চলোৱা বা পঢ়াৰ দৰে দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপ প্ৰভাৱিত কৰে ।

ড্ৰাই আইৰ নিয়ন্ত্ৰণ

চকুৰ বাবে চকু টিপ মৰা ব্যায়াম


গৰম কম্প্ৰেছেৰে চকু পৰিষ্কাৰ কৰা

বৰ্ধিত পানী গ্ৰহণ

কম্পিউটাৰৰ সন্মুখত দীঘলীয়া সময় কটাওতে সঘনে বিৰতি লোৱা আৰু সঘনে চকু টিপিওৱা

কৃত্ৰিম চকু পানীৰ ব্যৱহাৰ

চাইড শ্বীল্ড থকা চশমা পিন্ধা