শুস্কো চোখের জন্য পরামর্শ এবং চিকিৎসা

পরিবেশ : আপনি যেখানে বাস করেন, সেখানকার পরিবেশ আপনার অশ্রুকে প্রভাবিত করে, তাই যাতে আপনার অশ্রু এবং শুস্কো চোখের উপর ইতিবাচক প্রভাব পড়ে, তার জন্য আপনাকে পরিবর্তন করতে হবে।

উদাহরণ :

1. দীর্ঘ সময় ধরে টিভি এবং / অথবা কম্পিউটারের সামনে থাকা এড়িয়ে চলা
2. আপনার টিভি / কম্পিউটারের উজ্জ্বলতা সমন্বয় করা, উজ্জ্বল অথবা বাতাস থাকা দিনে বিশেষ চশমা অথবা সানগ্লাস পরা
3. আপনার চোখের পাতা রোজ পরিস্কার করুন - ঠিক যেভাবে আপনি রোজ নিজের দাঁত পরিস্কার করে থাকেন
4. এটি নিশ্চিত করবেন, যে আপনি যখন কনট্যাক্ট লেন্স পরবেন সেটি যাতে আরামপ্রদ থাকে (অর্থাৎ ভালোভাবে ভেজানো থাকে)
5. আপনার চোখকে ধোঁয়া অথবা ধোঁয়াটে পরিবেশ থেকে ভালোভাবে সুরক্ষিত করে রাখুন

ভেজানোর উপাদান (লুব্রিক্যান্ট)

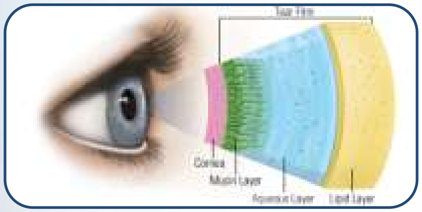
চোখ ভেজানোর ড্রপ, জেল এবং অয়েন্টমেন্ট হলো শুস্কো চোখের চিকিৎসার প্রধান পন্থা। আপনার অবস্থার প্রকার এবং তীব্রতার উপর নির্ভর করে আপনার অপথ্যালমোলজিস্ট আপনার শুস্কো চোখের লক্ষণের জন্য চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

BENGALI 2125564

ড্রাই আই লক্ষণ

সাধারণ অশ্রু তরল যেটি চোখকে মসৃণ করে রাখে, সেটি তিনটি স্তরে তৈরী - একটি তৈলাক্ত (লিপিড) স্তর, একটি জলীয় (জলজ) স্তর এবং একটি আঠালো (শ্লেষ্মিক) স্তর - এবং এই সাধারণ অশ্রুগুলি চোখকে শুকিয়ে যাওয়া থেকে প্রতিরোধ করে।

ড্রাই আই লক্ষণ



ড্রাই আই-র লক্ষণ অশ্রু এবং চোখের পৃষ্ঠের একটি বহু-সংশ্লেষীয় রোগ, যার ফলস্বরূপ অস্বস্তি, দেখার অসুবিধা এবং অশ্রু নিয়ন্ত্রণ সহ চোখের পৃষ্ঠের সম্ভাব্য ক্ষতি এই সকল উপসর্গগুলি দেখা দেয়। ড্রাই আই লক্ষণ সাধারণ একটি অবস্থা, যেটি বয়স বৃদ্ধির হওয়ার সাথে উপস্থিত হয়। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের মধ্যে এটি প্রায় 50% বেশি সাধারণ।

উপসর্গ

শুস্কো চোখ সহ মানুষের নিম্নলিখত সবগুলি অথবা কিছু উপসর্গগুলি থাকতে পারে।

1. চোখে ভারী বোধ হওয়া, ক্লান্তিভাব
2. কম্পিউটারে কাজ করার সময় অথবা পড়ার সময় অসুবিধা
3. ঝাপসা দৃষ্টি
4. চোখ দিয়ে অত্যাধিক জল পড়া (সেগুলি যখন ভীষণ শুস্কো হয়ে যায় তখন মস্তিস্ক থেকে একটি প্রতিবর্ত প্রতিক্রিয়া হয় যার ফলে আরও বেশি অশ্রুর সৃষ্টির করে)

5. কনট্যাক্ট লেন্স পরার সময় অস্বস্তি
6. চোখে হুল ফোটার মত যন্ত্রণা হওয়া অথবা জ্বালা করা
7. চোখের মধ্যে বালি থাকার অনুভূতি, যেন চোখের মধ্যে কিছু আছে এই রকম মনে হওয়া
৪. চোখ লাল হয়ে যাওয়া এবং যন্ত্রণা হওয়া

কারণগুলি

শুস্কো চোখ নিম্নলিখিত যে কোন কারণগুলির জন্য হতে পারে :

বর্ধিত তাপমাত্রা

এয়ার কন্ডিশানার

বায়ু দূষণ

বাতাস

ভার্চুয়াল ডিসপ্লে
ইউনিটের অত্যাধিক ব্যবহার

বিমান যাত্রা

দীর্ঘ সময় ধরে পড়া

ধূমপান

কনট্যাক্ট লেন্স ব্যবহার করা

অ্যান্টিহিসটামাইনিক্স এবং
অ্যান্টিডিপ্রেসান্টসের মত ওষুধগুলি

মনিটারের প্রতিবিম্ব এবং
চোখ ধাঁদানো আলো

সেন্ট্রাল হিটিং

গাড়ি চালানো অথবা পড়ার মত দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলিকে প্রভাবিত করে শুস্কো চোখ আপনার জীবনের গুণমানের উপর একটি উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে ।

শুস্কো চোখের মোকাবিলা

চোখ পিট পিট করার ব্যায়াম

গরম সেঁক দিয়ে চোখের
পাতা পরিস্কার করা

জল পান করার পরিমাণ বৃদ্ধি করা

ঘন ঘন বিরতি নেওয়া এবং কম্পিউটারের
সামনে দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকলে ঘন ঘন
চোখের পাতা খোলা এবং বন্ধ করা

কৃত্রিম অশ্রু ব্যবহার করা

পাশে ঢাকা
দেওয়া চশমা পরা