চোখে ও দেখায় সমস্যা

চোখের মৌলিক পরিচর্যা

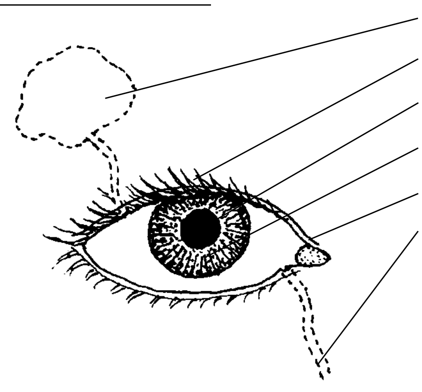
মুখমণ্ডল ও চোখের চারপাশের এলাকা পরিষ্কার রাখলে ও অতিরিক্ত রোদ, বাতাস ও জখম হওয়া থেকে রক্ষা করলে অনেক সাধারণ সমস্যা যেগুলো চোখের ক্ষতি করে ও চোখের জ্বালা করা, লাল হয়ে যাওয়া, বা চোখে ব্যথা করার কারণ ঘটায় সেগুলো রোধ করা যায়। পুষ্টিকর খাবার খাওয়াও চোখের অনেক সমস্যা রোধ করে।

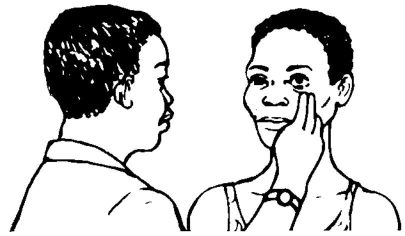
জখমের কারণে দৃষ্টি হানি হতে পারে বা অন্ধত্ব সৃষ্টি হতে পারে। দ্রুত ব্যবস্থা নিন: গুরুতর চোখের জখম বা বিপদের লক্ষণ দেখা দিলে নিকটস্থ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যান (পৃষ্ঠা ৮ দেখুন)। তারা আপনার প্রয়োজনে একজন চোখ বিশেষজ্ঞ খোঁজায় আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

দূরের বা খুব কাছের বস্তুগুলো দেখায় সমস্যা হলে সঠিক ধরনের চশমা ব্যবহার করলে প্রায় ক্ষেত্রেই ভাল করে দেখায় সাহায্য হয়। যেহেতু সময়ের আবর্তে দৃষ্টি পরিবর্তন হয় সেহেতু আপনার হয়তো প্রায়ই নতুন চশমার প্রয়োজন হবে।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, ছানি (পৃষ্ঠা ১৯) এবং গ্লুকোমা (পৃষ্ঠা ২০) হলো দৃষ্টিহানি হবার সাধারণ কারণ যা থেকে অন্ধত্বের সৃষ্টি হতে পারে। চিকিৎসা করলে দৃষ্টিশক্তি ফিরে পাওয়া বা অবস্থার আরও অবনতি হওয়া বন্ধ করায় সাহায্য করতে পারে। চোখ ও এর অংশবিশেষ সম্পর্কে জানলে চোখকে সুস্থ্য রাখতে ও চোখের সমস্যাগুলোর যত্ন নিতে সাহায্য করবে।

চোখের বিভিন্ন অংশ

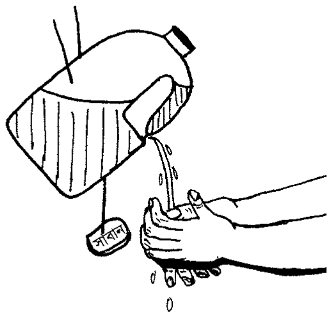




যখন চোখ সুস্থ্য থাকে তখন:

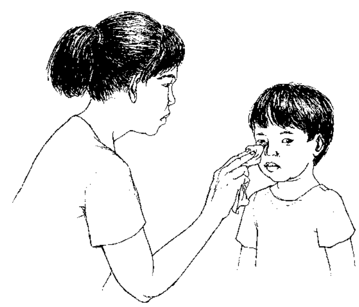
- চোখের পাতা সহজেই খোলে ও বন্ধ হয় এবং চোখের পাপড়ি বাইরের দিকে বাঁকা হয়ে থাকে, চোখের দিকে নয়।
- চোখের সাদা অংশটি পুরোটাই সাদা, মসৃণ, এবং আদ্র।
- চোখের কনীনিকা ও মণি ঢেকে রাখা কর্নিয়াটি উজ্জ্বল, মসৃণ এবং স্বচ্ছ।
- মণিটি কালো ও গোলাকার। কালো অংশটি বেশী বা কম আলোর ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়া করে ছোট বা বড় হয়।

চোখ দু'টি পরিষ্কার রাখুন



অনেক ধরনের চোখের সমস্যা রোধ করতে ঘনঘন আপনার মুখ পরিষ্কার করুন। এর ফলে ধুলোবালি এবং জীবাণু আপনার চোখে গিয়ে সহজে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারবে না।

আপনার মুখ ধোবার জন্য আপনার প্রচুর পরিমাণে জল প্রয়োজন নেই। আপনি একটি পরিষ্কার প্লাষ্টিকের বোতল বা পাত্র থেকে একটি টিপি-ট্যাপ তৈরী করতে পারেন (জল ও স্বাস্থ্য প্রণালী: স্বাস্থ্যবান থাকার চাকিকাঠি, পৃষ্ঠা ৪)। কাপড় বা তোয়ালে শেয়ার করার মাধ্যমে সৃষ্ট সংক্রামণ এড়াতে বাতাসে আপনার মুখ শুকান।



চোখ সংক্রমিত হলে এগুলোকে ঘনঘন একটি পরিষ্কার কাপড় ও পরিষ্কার জল দ্বারা পরিষ্কার করুন। ধীরে ধীরে নাকের কাছে চোখের কোণা থেকে শুরু করে কানের দিকের চোখের কোণা বরাবর মুছুন। প্রতিটি চোখ মোছার জন্য কাপড়টির ভিন্ন অংশ ব্যবহার করুন এবং তারপর ভালভাবে কাপড়টিকে ধুয়ে পুনরায় ব্যবহারের আগে ভালভাবে শুকিয়ে নিন।

সংক্রামণ ছড়ানো রোধ করতে সংক্রামিত চোখ পরিষ্কার করার আগে ও পরে ভালকরে আপনার হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।

কিভাবে চোখ থেকে ধুলা বা চোখের পাপড়ি সরাতে হয়

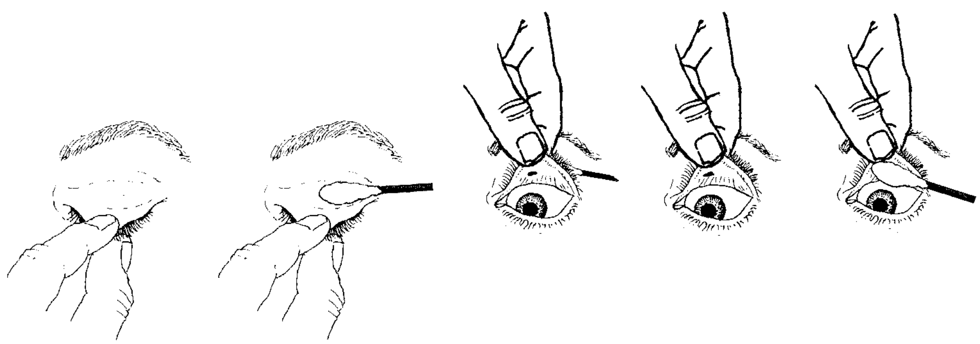
ব্যক্তিটিকে তার চোখ বন্ধ করে এক পাশ থেকে অন্য পাশে, এবং উপর থেকে নীচে চারিদিকে ঘুরাতে দিন। তারপর আপনি যখন তার চোখ খুলে ধরবেন তখন তাকে আবারও উপর নীচে তাকাতে বলুন। এর ফলে চোখে জলের উৎপন্ন হয় এবং তা ময়লা ধুয়ে বের করতে সাহায্য করে। চোখের জল উৎপন্ন করার আরও একটি উপায় হলো ভাল চোখটিকে ধীরে ধীরে ঘষা। এর ফলে দু'চোখেই জল উৎপন্ন হয়। লাল হয়ে যাওয়া চোখটিকে ঘষবেন না।

চোখের পাতার ভিতরে কোন কিছু আটকে গেলে তা চোখের উপর আঁচড় কাটতে পারে বা ঘষা লাগাতে পারে, তাই আপনার চোখ ঘষবেন না। চোখের জল সেটিকে বের করতে সাহায্য করতে পারে।

অথবা আপনি চোখের ভিতরে যাওয়া ধুলিকণা বা চোখের পাপড়ি পরিষ্কার জল দিয়ে বের করার চেষ্টা করতে পারেন। শুধুমাত্র পরিষ্কার জল ব্যবহার করুন, অন্য কোন তরল ব্যবহার করবেন না। আপনার চোখ খুলে ধরে তারপর একটি পাত্র থেকে চোখে জল দিন (অথবা একটি সূঁচবিহীন সিরিঞ্জের মাধ্যমে পিচকারির মতো করে ধীরে ধীরে জল দিন)। ব্যক্তিটি শুয়ে থাকতে পারে বা তার মাথা পিছনে কাত করে রাখতে পারে যাতে আপনি যখন জল ঢালবেন তখন যেন তা ভিতরের দিক (নাকের কাছাকাছি) থেকে চোখের বাইরের দিকে (কানের কাছাকাছি) বেয়ে যেতে পারে।

আপনি যদি ধুলিকণা দেখতে পান তবে এটিকে একটি ভিজা, পরিষ্কার কাপড়, টিসু বা প্লাষ্টিকের কাঠির মাথায় লাগানো তূলার সাহায্য ধীরে ধীরে সরিয়ে ফেলুন।

ধুলিকণা যদি চোখের উপরের পাতার নীচে থাকে তবে আপনি হয়তো এটিকে একটি প্লাষ্টিকের কাঠির মাথায় লাগানো তূলার উপরে উল্টে ধরেই শুধুমাত্র দেখতে পাবেন। আপনি এটি করার সময় ব্যক্তিটিকে নীচের দিকে তাকিয়ে থাকতে বলুন।



একটি পরিষ্কার কাপড়ের কোণা, টিস্যু, বা প্লাষ্টিকের কাঠির মাথায় লাগানো তূলার সাহায্যে চোখের পাপড়ি বা ধুলিকণা পরিষ্কার করুন। সবসময়েই ময়লাটিকে চোখের থেকে দূরে সরিয়ে দিন।

আপনি যদি সহজেই ধুলিকণাটিকে বের করতে না পারেন, তবে যেখানে জ্বালা অনুভূত হচ্ছে সেখানে সামান্য পরিমাণে জীবাণুরোধক চোখের মলম লাগিয়ে দিন, চোখটিকে রক্ষা করুন (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন), এবং ব্যক্তিটিকে চিকিৎসা সহায়তার জন্য পাঠান।

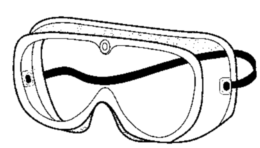
কর্মস্থলের বিপদ, দূষণ, এবং সূর্য্য চোখের ক্ষতি করে

রাসায়নিক দ্রব্য, বায়ু এবং জল দূষণ, এবং সূর্য্যালোকের শক্তিশালী রশ্মি (আল্টাভায়োলেট বা ইউভি রশ্মি বলা হয়) চোখে জ্বালা ধরাতে এবং সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। ঘরে বা কাজের জায়গায়, অনেক কিছু দ্বারাই চোখ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, বা রাসায়নিক দ্বারা পুড়ে যেতে পারে।

- **রান্না:** রান্নার আগুন এবং চুলা থেকে সৃষ্ট ধোঁয়া চোখে জ্বালা ধরাতে ও শুকনো করে ফেলতে পারে। এগুলো নারী ও শিশুদেরকে সবথেকে বেশী ক্ষতিগ্রস্ত করে।
- **বায়ু দূষণ:** বায়ুতে থাকা ধুলা ও রাসায়নিক পদার্থ বিশেষকরে শিশুসহ সকল ব্যক্তি যারা বাইরে কাজ করে বা খেলে তাদের চোখের ক্ষতি করে।
- **জল দূষণ:** কারখানা বা খনি থেকে রাসায়নিক পদার্থ, কীটনাশক, এবং নর্দমার ময়লা নদী বা হ্রদে গিয়ে মেশে, ও যারা সেখানে স্নান করে বা কাপড় ধোয় তাদের চোখে ও ত্বকে জ্বালা ধরায়।
- **কৃষি:** যন্ত্রপাতি, ধুলা, পাথর, গাছের ডাল, বিষাক্ত গাছ, রাসায়নিক সার এবং কীটনাশক এর সবগুলোই চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- **বাইরে:** সূর্য, ধূলা, এবং বাতাসের কারণে চোখ জ্বালতে পারে।
- চোখ রক্ষা না করে মটরসাইকেল চালানোর ফলে চোখে আঘাত লাগতে পারে।
- **রাসায়নিক দ্রব্য:** কারখানার কর্মী, কৃষক, খনি শ্রমিক, পরিষ্কার কর্মী, গৃহ কর্মী এবং অন্যান্যরা রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করে। যদি রাসায়নিক দ্রব্য চোখে যায় তবে সেগুলো খুব দ্রুত চোখ পোড়াতে পারে (পৃষ্ঠা ১১ দেখুন)।
- **কলকব্জা বা যন্ত্রপাতি:** ধাতব বা কাঠের টুকরা ভেঙ্গে ছিটকে গিয়ে চোখে আঘাত করতে পারে, একইভাবে অতিরিক্ত তাপ, স্ফুলিঙ্গ বা আগুনের শিখাও চোখে আঘাত করতে পারে।
- **অফিস ও কারখানার কর্মীরা:** একটি কাজের দিকে একনাগারে অনেক ঘন্টা ধরে মনোনিবেশ করার ফলেও চোখের উপর ধকল যায়।

নিরাপত্তা চশমা এবং কালো বা রঙিন চশমা চোখকে আঘাতের হাত থেকে রক্ষা করে

সকল ধরনের চশমাই চোখ রক্ষা করতে সাহায্য করে। যখন যন্ত্রপাতি বা শক্তিযুক্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন, মটরসাইকেল চালাবেন, বা আপনি যদি কীটনাশক বা অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য নিয়ে কাজ করবেন তখন নিরাপত্তা চশমা বা নিরাপত্তা রঙিন চশমা ব্যবহার করুন।

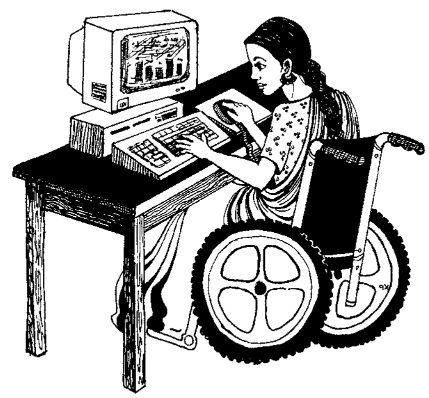


কার্য্যক্ষেত্রে চোখ রক্ষা করার বিষয়ে আরও জানতে হেসপেরিয়ানের শ্রমিক-কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিষয়ে সহায়িকা দেখুন।

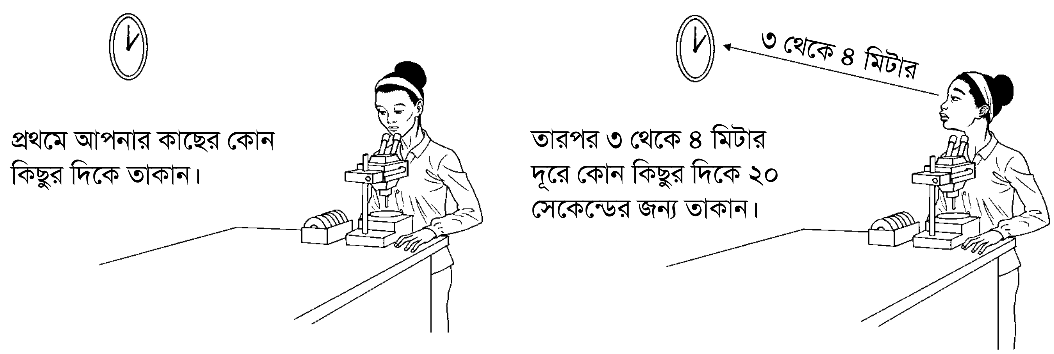
টুপি ও রোদচশমা সূর্য্যরশ্মি থেকে চোখ রক্ষা করে

ঘরের বাইরে থাকা লোকরা প্রখর সূর্য্যালোক থেকে তাদের চোখ রক্ষা করার জন্য টুপি এবং সম্ভব হলে কালো চশমা পরতে পারে। যে সমস্ত চশমা ইউভি (আল্ট্রাভায়োলট) ঠেকানোর জন্য তৈরী করা হয়েছে সেগুলো সবথেকে ভাল। সূর্য্য থেকে রক্ষার মাধ্যমে হয়তো কোন কোন ধরনের ছানি পড়ার গতিও কমিয়ে আনা যায় (পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন)। এমনকি অনেক বছর অতিরিক্ত সূর্য্যালোকে থাকার পরও টুপি ও রোদচশমা ব্যবহার করে চোখের সমস্যাগুলোর আরও খারাপ হয়ে যাওয়া রোধ করা যায়।

চোখের উপর চাপ দেওয়া এড়িয়ে চলুন



যেখানে যথেষ্ট পরিমাণে আলো নেই এরকম জায়গায় কাজ করা, আপনার কম্পিউটার বা মোবাইল ফোনের দিকে সবসময় তাকিয়ে থাকা, বা খুব কাছের কোন কিছুর দিয়ে কয়েক ঘন্টা ধরে একনাগারে তাকিয়ে থাকলে চোখের উপর চাপ পড়ে। যথেষ্ট আলোর ব্যবস্থা করে এবং কামরার অন্য পাশে মাঝে মাঝে তাকানোর মাধ্যমে চোখের উপর চাপ পড়া কমান। বয়স্ক কর্মীদের হয়তো নিটকের সূক্ষ্ম কাজের জন্য বই পড়ার চশমা প্রয়োজন হবে (পৃষ্ঠা ২৯)।



প্রতি ঘন্টায় এটি বেশ কয়েকবার করুন। এছাড়াও এটি আপনার চোখ চারিদিকে ঘুরাতেও সাহায্য করে: আপনার মাথা স্থির রাখুন এবং আপনার চোখ ঘুরিয়ে উপরের দিকে এক দেয়াল থেকে ছাদের চারপাশ হয়ে অন্য দেয়ালে নীচের দিকে তাকান।

ভাল খাবারের সাহায্যে চোখের পরিচর্যা করা

দেহকে স্বাস্থ্যবান থাকতে সাহায্য করে এমন অনেক খাবারই মানুষের দৃষ্টি ভাল রাখতেও সাহায্য করে। বিশেষ করে চোখের স্বাস্থ্যের জন্য ভাল খাবারগুলোর মধ্যে আছে:

- সবজি: সবুজ শাক-পাতা, মরিচ, মটর, শিম, মিষ্টি আলু, গাজর, এবং কুমড়া
- ফল: আম, পেপে, কমলা, আর আভোকাডো
- মাছ, বাদাম, এবং পূর্ণ দানার শস্য

গর্ভবতী অবস্থায় পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ার ফলে শিশুর চোখ বিকাশে সাহায্য হয়। কোলের শিশুদেরকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং বাড়ন্ত শিশুদের সবুজ ও কমলা সবজি ও ফলফলাদি খাওয়া নিশ্চিত করার মাধ্যমে ভিটামিন এ স্বল্পতা হ্রাস করা যায় (পৃষ্ঠা ২৩)।

পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার অর্থ সঞ্চয় করুন এবং লবন ও চিনি দূরে রাখুন। ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে অধ্যায়টিতে আপনার অল্প টাকা থাকলেও কিভাবে ভাল খাবার খেতে পারেন সে বিষয়ে অনেক ধারণা দেয়া আছে।

স্বাস্থ্য কর্মী ও এলাকার চোখ স্বাস্থ্য

দুঃখজনক হলেও স্বাস্থ্য কর্মী এবং স্বাস্থ্য প্রসারকদেরকে চোখের জরুরী অবস্থা নিয়ে সচরাচর কাজ করতে হয়, কিন্তু প্রতিদিন হয়তো চোখ বা দৃষ্টির সমস্যা দেখা দেয় না। স্বাস্থ্য কর্মীরা যখন চোখের সমস্যার প্রাথমিক চিহ্নগুলো চিনতে শেখে তখন তারা মানুষকে তাদের দৃষ্টির উন্নতি করতে ও তাদের দৃষ্টিহানি হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

- আপনি যখন রোগী দেখবেন তখন লাল হয়ে যাওয়া, ফুলে ওঠা, চুলকানো, বা চোখের মধ্যে ধূসর দাগ খুঁজুন - এবং প্রতিটি চিহ্নের মানে কী ও কিভাবে এর চিকিৎসা করা যায় তাও জানুন।
- নারীদের জন্য চোখ পরীক্ষা ও চোখের চিকিৎসা করা সহজতর করুন। তাদের কাজ ও পরিবারে তাদের ভূমিকার কারণে সহজেই চোখের সমস্যায় তাদের ভোগার সম্ভাবনা বেশী।
- চোখের জন্য বিপজ্জনক কোন কোন গার্হস্থ্য প্রতিকার ও বানিজ্যিক উৎপাদ সম্পর্কে এবং মিথ্যা আরোগ্যের আশ্বাসে অর্থ অপচয় না করার বিষয়ে মানুষকে জানত সাহায্য করুন।
- বিদ্যালয়গুলোতে বছরে একবার শিশুদের জন্য দৃষ্টি পরীক্ষার আয়োজন করুন এবং চোখের সমস্যা, বিশেষ করে ক্ষীণদৃষ্টির চিহ্নগুলো শিক্ষক-শিক্ষিকাদের চিনতে শিখান।
- বৃদ্ধ লোকেদের যদি ছানির সমস্যা থাকে তবে তাদেরকে চিকিৎসার জন্য সুপারিশ করুন।
- প্রয়োজনে ৪০ বছরের বেশী বয়েসী লোকদেরকে বই পড়বার চশমা পেতে সাহায্য করুন।
- আপনার এলাকায় যে লোকরা দৃষ্টিহীন তাদের জন্য নিরাপদ জায়গা গড়ে তুলুন (পৃষ্ঠা ৩০)।

স্বাস্থ্য কর্মীরা যে সমস্ত কার্যক্রম ও চক্ষু হাসপাতালগুলো স্বল্প বা বিনামূল্যে চোখের সমস্যা ও জরুরী অবস্থার পরিচর্যা দিয়ে থাকে সেবিষয়ে তথ্য বিনিময় করতে পারে। এলাকাবাসীকে সংগঠিত করুন যাতে তারা অলাভজনক প্রতিষ্ঠান ও সরকার আয়োজিত অনুষ্ঠানগুলো থেকে দৃষ্টি পরীক্ষা করতে, চশমা পেতে, এবং ছানির অস্ত্রোপচার করতে পারে (পৃষ্ঠা ২০ দেখুন)।

বয়স অনুসারে সাধারণ চোখের সমস্যা:

শিশুদের চোখের সংক্রামণের চিকিৎসা করতে হবে। এর কোন কোনটা শিশুদের চোখ পরিষ্কার করা ও জন্মের পরপরই চোখের মলম লাগানোর (পৃষ্ঠা ৩৩ দেখুন) মাধ্যমে রোধ করা যায়।

বাড়ন্ত শিশুদের দৃষ্টি সমস্যা হয়তো লক্ষ্য করা কঠিন হবে। তাই ৬মাস বয়সের সময়ে পরীক্ষা করে দেখুন যে আপনি শিশুটির চোখে কোন একটি আলো বা কোন একটি খেলনা ঝুলাতে থাকলে সে সেদিকে দৃষ্টি ঘুরায় কিনা। ট্যারা চোখযুক্ত একটি শিশুকে সাহায্য করা যায় (পৃষ্ঠা ২৪) এবং ক্ষীণদৃষ্টিদেরকে চশমা দিলে সাহায্য হতে পারে। খুবই সীমিত দৃষ্টি বা দৃষ্টিহীন শিশুদের জন্য হেসপেরিয়ানের পুস্তক অন্ধ শিশুদেরকে সাহায্য করা-এ একজন অন্ধ শিশুকে তার দক্ষতাগুলো গড়ে তোলায় সাহায্য করতে অনেক উপায় দেখানো হয়েছে।

পরিষ্কারভাবে দেখতে পায় না এমন বিদ্যালয় যাওয়ার বয়েসী শিশুরা তাদের যে চশমা প্রয়োজন তা আপনাকে বলতে পারবে না কারণ ভাল দৃষ্টি কিরকম তা তারা নিজেরাই জানে না। যে শিশুর মাথা ব্যথা আছে, তীর্যকভাবে তাকায় বা বিদ্যালয়ে বা খেলাধূলা করায় সমস্যা অনুভব করে তাদের হয়তো দৃষ্টির সমস্যা আছে এবং তাদের চশমা প্রয়োজন হবে। বিদ্যালয়ে খেলাধূলা করা বা মারামারি করার ফলে চোখে আঘাত লাগলে কী করা উচিত তা শিখে রাখাও ভাল।

যে কোন শিশুরই চোখে আঘাত লাগতে পারে। বিভিন্ন রাসায়নিক এবং ধারালো বস্তু তালাবদ্ধ করে রাখুন এবং শিশুদের থেকে দূরে রাখুন।

প্রাপ্তবয়স্কদের দৃষ্টি যে কোন বয়সেই পরিবর্তীত হতে পারে এবং কোন কোন সময় চশমা সাহায্য করতে পারে। যদি কোন ব্যক্তির ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ থাকে তবে এই সমস্যাগুলো সামলাতে চিকিৎসা করলে চোখের আরও ক্ষতি হওয়া থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করবে। ভিন্ন ধরনের কাজের কারণে চোখের কোন কোন আঘাত বা চোখের একটি নির্দিষ্ট অবস্থা সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায় (পৃষ্ঠা ৪)।

বৃদ্ধ প্রাপ্তবয়স্কদের ছানি হবার সম্ভাবনা (পৃষ্ঠা ১৯) বেশী এবং তাদের বই পড়বার চশমা (পৃষ্ঠা ২৯) প্রয়োজন হবে।

চোখের জরুরী অবস্থা এবং আঘাত

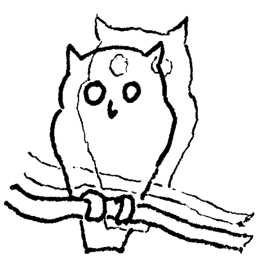
কোন কোন চোখের সমস্যা যেমন চোখের আঘাত নিশ্চিতভাবে জরুরী অবস্থা। অন্যান্য চোখের সমস্যাকে কম জরুরী বলে মনে হতে পারে, যেমন অসুস্থ্যতা বা সংক্রামণের চিহ্ন, কিন্তু যদি সেখানে বিপদচিহ্ন দেখা যায়, তবে এগুলোও খুব দ্রুত অন্ধত্বের সৃষ্টি করতে পারে।

চোখ রক্ষা করুন (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) এবং ব্যক্তিটিকে এই বিপদ চিহ্নগুলোর জন্য জরুরী চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করতে পাঠান:

বিপদ চিহ্ন

- একটি বা উভয় চোখেই হঠাৎ দৃষ্টিহানি হওয়া
- যে কোন আঘাত যাতে অক্ষিগোলক কেটে যায় (পৃষ্ঠা ৯) বা চোখের পাতা কেটে যায়
- যে কোন আঘাত যাতে চোখের রঙিন অংশটিতে রক্ত জমে যায় (পৃষ্ঠা ১০)
- চোখের পরিষ্কার অংশটিতে (কর্নিয়া) সাদা-ধূসর দাগসহ চোখে তীব্র ব্যথা। সাহায্য গ্রহণ করার পথে জীবাণুনাশক মলম (পৃষ্ঠা ৩২ থেকে ৩৩ দেখুন) ব্যবহার করে এর চিকিৎসা করুন। এটি কর্নিয়ার উপর একটি আলসার (পৃষ্ঠা ১৬) হতে পারে।
- চোখের ভিতরে তীব্র ব্যথা। এটি কনীনিকার প্রদাহ (পৃষ্ঠা ১৭) হতে পারে বা এটি এ্যাকিউট গ্লুকোমা (পৃষ্ঠা ২০) হতে পারে।
- চোখের রঙিন অংশে পূঁয (পৃষ্ঠা ১০)
- একটি কোলের শিশু বা বাড়ন্ত শিশুর চোখের মণি ঘোলাটে বা সাদা
- ছোট ছোট দাগ দেখলেই (ফ্লোটারস পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন) এগুলো চোখের জরুরী অবস্থা হবে তা নয়, যদি না এগুলো হঠাৎ করেই আলোর ঝলকানির সাথে সাথে শুরু হয়। যখন চোখের ভিতরের একটি অংশ যার নাম রেটিনা চোখের পিছন দিক থেকে আলগা হয়ে খুলে আসে এটি হতে পারে। তখন দৃষ্টিহীনতা এড়াতে শীঘ্রই অস্ত্রোপচার প্রয়োজন।
- হঠাৎ দ্বৈত দৃষ্টি, বিশেষ করে দু'চোখেই একই সাথে, বেশ কয়েকটি সমস্যার একটি চিহ্ন হতে পারে।

এছাড়াও ৪ দিনের জীবাণুনাশক মলম বা ড্রপ দেয়ার পরও ভাল হয় না এমন সংক্রামণ বা প্রদাহকে জরুরী অবস্থা হিসেবে ধরে নিয়ে তার চিকিৎসা করুন।



দ্বৈত দৃষ্টি হলো সবকিছুই দু'টো করে দেখা। হঠাৎ করেই সবকিছু দু'টো করে দেখা হয়তো আপনার যে একটি মারাত্মক সমস্যা রয়েছে তারই ইঙ্গিত করে। চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন।

চোখে আঘাত

যে কোন ধারালো জিনিস বা কাঁটা, ডালপালা, বা কারখানা বা অন্যান্য কাজে ব্যবহার করতে হয় এমন ধাতব বস্তু যেগুলোর চোখে আঁচর কাটতে পারে সেগুলো চোখে মারাত্মকভাবে ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে। একজন অভিজ্ঞতা সম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা চিকিৎসা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে ক্ষত থেকে অন্ধত্বর সৃষ্টি না হয়। এমনকি ছোট আঁচড় লাগলে বা কেটে গেলে তা সংক্রামিত হতে পারে এবং সঠিকভাবে তার যত্ন না নিলে তা দৃষ্টির ক্ষতি করতে পারে। অক্ষিগোলকের মধ্যে কোন ক্ষত থাকলে তা বিশেষভাবে মারাত্মক।

যদি কারো ঘুষি, পাথর বা অন্যান্য কঠিন বস্তু দ্বারা জোরে আঘাত লাগে তবে চোখটির জন্য তা বিপদজ্জনক। এবং চোখটি যদি জোরে আঘাত লাগার ১ বা ২দিন পর খুবই বেদনাদায়ক হয় তবে তা এ্যাকিউট গ্লুকোমা (পৃষ্ঠা ২০) হতে পারে।

বিপদ চিহ্ন

- ব্যক্তিটি আঘাতপ্রাপ্ত চোখ দিয়ে ভাল করে দেখতে পায় না।
- চোখের মধ্যে একটি কাঁটা, তীক্ষ্ণ টুকরা, বা অন্য কোন বস্তু চোখের মধ্যে আঁটকে গেলে।
- ক্ষতটি গভীর থাকলে।
- চোখের রঙিন অংশের মধ্যে রক্ত বা পূঁয।
- চোখের মণি উজ্জ্বল আলোতে সাড়া দিয়ে ছোট হয়ে যায় না।

চিকিৎসা

যদি পাওয়া যায় তবে চোখে ব্যবহার করার একটি জীবাণুনাশক তরল কয়েক ফোঁটা প্রয়োগ করুন এবং চোখটিকে একটি কাগজের কাপ বানিয়ে তা দিয়ে ঢেকে দিন, তারপর ধীরে ধীরে বস্তুটির চারপাশে পট্টি লাগিয়ে দিন, বা একটি শক্ত কাগজ দিয়ে একটি চোঙ্গা বানিয়ে (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) ঢেকে দিন। ব্যক্তিটিকে চিকিৎসা সাহায্য নিতে পাঠান।

ব্যক্তিটির যদি এর কোন একটি বিপদ চিহ্ন না থাকে কিন্তু আঘাতপ্রাপ্ত চোখ দিয়ে ভাল করে দেখতে পায় তবে জীবাণুনাশক চক্ষু চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ৩১ থেকে ৩৩ দেখুন) প্রয়োগ করুন, চোখে ব্যবহারের পরিষ্কার ঠুসি দিয়ে হালকা করে চোখ ঢেকে দিন, এবং এক বা দু'দিন অপেক্ষা করুন। কিন্তু চোখের কোন উন্নতি না হলে চিকিৎসা সাহায্য গ্রহণ করুন।

আপনি যদি আঘাতপ্রাপ্ত কোন ব্যক্তিকে সাহায্য করেন তবে তাকে মারধোর করা হয়েছে কিনা এবং সে এখনও বিপদের মধ্যে আছে কিনা তা জানার চেষ্টা করুন। ঘরে বা কর্মস্থলে হিংস্রতার শিকার হয়েছে এমন লোকদেরকে সাহায্য করুন। **যেখানে নারীর কোন ডাক্তার নেই** এর অধ্যায় ১৮ দেখুন।

কর্নিয়ার পিছনে রক্তক্ষরণ (হাইফেমা)

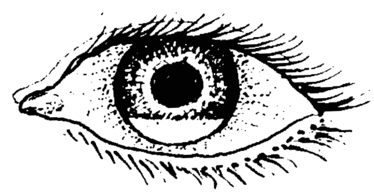
কনীনিকার পিছনে রক্ত জমা হওয়া মারাত্মক।

চোখের রঙিন অংশে (কনীনিকায়) রক্ত থাকা গুরুতর। রক্ত পরিষ্কার পর্দার (কর্নিয়া) পিছনে আটকে থাকলে তা হয়তো কনীনিকাকেও ঢেকে ফেলতে পারে। ব্যক্তিটি ভালভাবে দেখতে পাবে না এবং হয়তো ব্যথা অনুভব করবে। এই সমস্ত রক্তক্ষরণের কারণ হলো চোখে কোন কিছু দ্বারা জোরে আঘাত করা হয়েছে, যেমন একটি ঘুষি লাগা, বা একটি পাথর দিয়ে আঘাত লাগা। ব্যক্তিটিকে ততক্ষণাৎ একজন চোখ বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠান। যাবার পথে তাকে খারা হয়ে বসতে দিন যাতে রক্তের কারণে তার দৃষ্টি বাধাগ্রস্ত না হয়।

যদি চোখের সাদা অংশে রক্ত জমা হয়, সাধারণতঃ তা বিপজ্জনক নয় এবং তা সাধারণতঃ কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই তা চলে যায়। (চোখের সাদা অংশে রক্ত, পৃষ্ঠা ২১ দেখুন)।

কর্নিয়ার পিছনে পূঁয (হাইপোপাইয়ন)

চোখের পরিষ্কার আবরণ ও রঙিন অংশের (কনীনিকা) মধ্যে পূঁয জমে যাওয়া চোখের জন্য বিপদের একটি লক্ষণ। পূঁয বলে দেয় যে সেখানে একটি মারাত্মক প্রদাহ রয়েছে। কর্নিয়ার আলসারের কারণে বা চোখের অস্ত্রোপচারের পর এটি হতে পারে। চোখে জীবাণুনাশক চোখের মলম লাগান (পৃষ্ঠা ৩১ থেকে ৩৩) ব্যক্তিটিকে ততক্ষণাৎ চিকিৎসা সাহায্য গ্রহণের জন্য পাঠান।



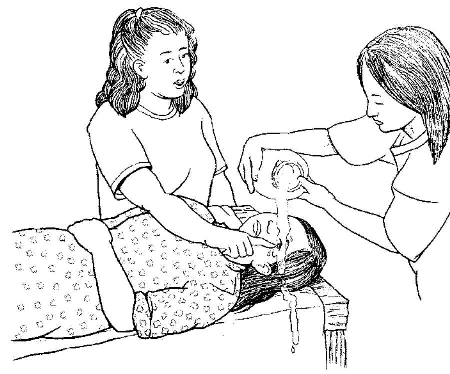
রাসায়নিক থেকে চোখের ক্ষত

যখন পরিষ্কারক, কীটনাশক, পেট্রোল বা অন্যান্য জ্বালানী, গাড়ীর ব্যাটারীর এ্যাসিড, সাপের বিষ, চুনের গুঁড়া (চুনা পাথর), বা অন্যান্য রাসায়নিক চোখে যায়, তখন এগুলো চোখে ততক্ষণাৎ ক্ষতের সৃষ্টি করতে পারে।

১। চোখে ঢালার জন্য আপনার প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার জল প্রয়োজন হবে।

২। ব্যক্তিটিকে শুইয়ে দিন।

৩। রাসায়নিক দ্রব্য হয়তো চোখের পাতার নীচে আটকে আছে। আপনি ধীরে ধীরে জল ঢেলে আলতোভাবে চোখ ধোয়ার সময় চোখ ধরে রাখুন বা মেলে ধরুন (আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তি বা অন্য আর একজন ব্যক্তি সাহায্য করতে পারে)।



৪। আপনি রাসায়নিক দ্রব্য ধুয়ে বের করার সময় জলগুলো যেন একচোখ থেকে অন্য চোখে না যায় তার খেয়াল রাখবেন। যদি একটি চোখ ক্ষতিগ্রস্ত হয় তবে মাথাটি এমনভাবে কাত করুন যেন জল ঢাললে তা মাথার পাশের দিকে যায়, অন্য চোখটির দিকে না যায়। যদি দু'চোখেই রাসায়নিক গিয়ে থাকে তবে মাথাটা পিছনের দিকে কাত করে নাকের উপর জল ঢালুন যাতে জল একই সময় দু'চোখের দিকেই যায়)।

৫। ধীরে ধীরে চোখের উপর কমপক্ষে ১৫ মিনিট থেকে ৩০ মিনিট জল ঢালতে থাকুন। রাসায়নিক দ্রব্য হয়তো তখনও চোখের ক্ষতি করে যেতে পারে যদিও মনে হতে পারে যে এগুলো ইতোমধ্যেই বের হয়ে গেছে।

৬। আলতো করে জল ঢালার পর, ক্ষতিগ্রস্ত চোখে জীবাণুনাশক মলম লাগান এবং ব্যক্তিকে চিকিৎসা সহায়তার পাবার জন্য পাঠান।

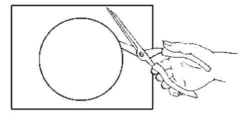
পুলিশ যখন মরিচের স্প্রে এবং কাদুনে গ্যাসের মতো রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করে তখন তা চোখে জ্বালার সৃষ্টি করে বা চোখের ক্ষতি করতে পারে, প্রাথমিক চিকিৎসার সাহায্যের মধ্যে আছে যত দ্রুত সম্ভব সেখান থেকে সরে যাওয়া ও জল দিয়ে চোখে ধোয়া। প্রাথমিক চিকিৎসা অধ্যায়ে পুলিশের অস্ত্রো দেখুন।

আঘাতপ্রাপ্ত বা সেরে ওঠা চোখকে রক্ষা করা

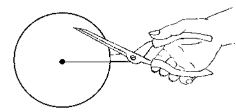
আঘাত লাগার পর, ব্যক্তিটি যখন জরুরী সাহায্য গ্রহণের জন্য যাচ্ছে তখন একটি কাগজের কাপ বা একটি চোখে বসানোর চোঙ্গা চোখটিকে রক্ষা করতে পারে। চোখের চোঙ্গাটি ব্যক্তিকে ভুলবশত চোখ না ঘষার বিষয়ে স্মরণ করাতে সাহায্য করবে এবং আঘাতটির অবস্থা আরও খারাপ হওয়া থেকে রক্ষা করবে।

একটি চোখের চোঙ্গা তৈরী করুন

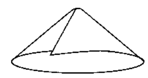
১। একটি পরিষ্কার ভারী কাগজ বা পাতলা কার্ডবোর্ড থেকে একটি গোলাকার টুকরা কেটে নিন।



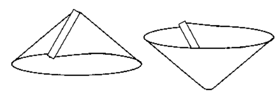
২। একটি সরল রেখায় মাঝখান পর্যন্ত এটি কাটুন এবং মাঝখানে একটি ছোট ছিদ্র করুন।



৩। একটি চোঙ্গা আকৃতির তৈরী করুন।



৪। চোঙ্গাটিকে ভিতর ও বাইরে থেকে টেপ দিয়ে আটকে দিন।



৫। আঘাতপ্রাপ্ত বন্ধ চোখটির উপর চোঙ্গাটি রেখে ত্বকের সাথে ভাল করে লেগে থাকে এমন টেপ ব্যবহার করে আটকে দিন।

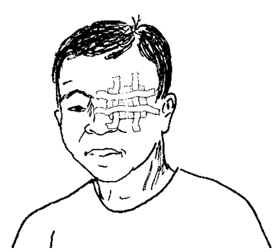
আপনি যদি কোন চোঙ্গা বানাতে না পারেন বা চোখের আঘাতটি এতোটা মারাত্মক না হয় তবে একটি চোখের ঠুসি ব্যবহার করুন। একজন ব্যক্তির যদি কোন অস্ত্রোপচার হয়, তবে তাকে তার ঠুসিটি ঘনঘন পরিবর্তন করতে তাকে সাহায্য করুন। সংক্রামণের চিহ্ন যদি থাকে, যেমন লাল হয়ে ওঠা এবং রস বের হওয়া তবে এই চিহ্নই বলে দেয় যে চোখের জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজন। এই ক্ষেত্রে চোখ ঢেকে রাখলে অবস্থা আরও খারাপ হয়ে উঠতে পারে।

একটি চোখের পট্টি তৈরী করুন

১। হাত ভাল করে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।

২। হাত দিয়ে চোখ স্পর্শ করবেন না।

৩। ব্যক্তিকে উভয় চোখই বন্ধ করতে বলুন আর যে চোখটিতে ঠুসি লাগাতে হবে শুধু সে চোখটিই আপনি ঢেকে দিন।



৪। চোখটি সমচতুর্ভুজ (৬ সেন্টিমিটার করে) করে কাটা একটি পরিষ্কার গজ বা খুবই পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।

৫। চোখের উপর দিয়ে আরও একটি বা দু'টি স্তর দিয়ে দিন এবং ত্বকের উপর লেগে থাকবে এমন লম্বা আঠাযুক্ত টেপ দিয়ে লাগিয়ে দিন যাতে ঠুসিগুলো জায়গামতো থাকে।

লাল চোখ ও ব্যথাযুক্ত চোখ

বিভিন্ন সমস্যার কারণে লাল, ব্যথাযুক্ত চোখের সৃষ্টি হয়। সমস্যা কী ও সেবিষয়ে কী করা যাবে তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করার সময়, ব্যক্তিটিকে জিজ্ঞাসা করুন যে চোখে কোন আঘাত লেগেছিল কিনা বা চোখের মধ্যে কিছু গিয়েছিল বলে সে অনুভব করেছে কিনা।

লাল হওয়া ও ব্যথার ধরন	সম্ভাব্য কারণ
সাধারণতঃ দু'চোখেই কিন্তু একটি চোখে শুরু হতে পারে মৃদু জ্বালা করা সাধারণতঃ বাইরের কিনারে সবথেকে বেশী লাল থাকে	যদি ঘন সাদা বা হলুদ কিছু বের হয় তবে তা সম্ভবত একটি ব্যাক্টেরিয়াজনিত সংক্রামণ যাকে চোখ ওঠা (পৃষ্ঠা ১৪) বলা হয়। ট্রাকোমা (পৃষ্ঠা ১৭) হাম (শিশুদের যত্ন নেয়া, পৃষ্ঠা ২২ দেখুন)
একটি বা দু'টি চোখে লাল হওয়া ও ব্যথা হয়তো তীব্র হতে পারে	কোন ধারলো কিছু বা আঘাত লাগার (পৃষ্ঠা ৯) ফলে চোখ জখম হওয়া রাসায়নিক দ্রব্য লেগে পুড়ে যাওয়া বা ক্ষতিকারক তরল (পৃষ্ঠা ১১) চোখে যাওয়া
সাধারণতঃ শুধু এক চোখে চোখের ভিতরে রক্তক্ষরণ, কনীনিকাকে (রঙিন অংশ) ক্ষতিগ্রস্ত করে	প্রায় সময়ই জখম হবার কারণে চোখের রঙিন অংশে রক্তক্ষরণ, (পৃষ্ঠা ১০) এটি একটি জরুরী অবস্থা
সাধারণতঃ শুধু এক চোখে লাল হওয়া ও ব্যথা—প্রথমে এতোটা তীব্র হয় না কিন্তু আরও খারাপ হতে পারে	চোখে ধূলিকণা যাওয়া (পৃষ্ঠা ৩) চোখের উপরিভাগে আঁচর (পৃষ্ঠা ১৬)
সাধারণতঃ শুধু এক চোখে ব্যথা প্রায়ই তীব্র হয় কনীনিকার কাছাকাছি সবথেকে বেশী লাল	কর্নিয়ায় আলসার (পৃষ্ঠা ১৬) কনীনিকার প্রদাহ (পৃষ্ঠা ১৭) এ্যাকিউট গ্লুকোমা (পৃষ্ঠা ২০) এর সবগুলোই জরুরী অবস্থা
সাধারণতঃ শুধু এক চোখে চোখের পাতার উপর গোটা বা ফুলে ওঠাসহ লাল হয়ে যাওয়া (ব্যথা থাকতে বা নাও থাকতে পারে)	চোখের পাপড়ির চারপাশে বা চোখের পাতার নীচে সংক্রামণ (পৃষ্ঠা ২২)
সাধারণতঃ শুধু এক চোখে চোখের সাদা অংশের উপর উজ্জ্বল লাল ছোপ	সম্ভবত একটি ছোট রক্তনালী ফেটে গেছে, জরুরী অবস্থা নয় (পৃষ্ঠা ২১)
সাধারণতঃ উভয় চোখ অস্বস্তি কিন্তু কোন ব্যথা নয় লাল হওয়া এবং চুলকানী, ভিজা চোখ এবং হাঁচি হয়, বছরের নির্দিষ্ট কিছু ঋতুতে অবস্থা খারাপ হয়	হেয় জ্বর, একে এ্যালার্জিজনিত চোখ ওঠাও বলা হয় (পৃষ্ঠা ১৬)
সাধারণতঃ উভয় চোখ লাল হয় কিন্তু কিছু বের হয় না এবং কোন ব্যথাও নেই ফুঁসকুড়ি ওঠে বা জ্বর হয়	একটি ভাইরাসের কারণে সৃষ্ট চোখ ওঠা। আপনার এলাকায় জিকা ভাইরাস থাকলে লাল চোখ লক্ষণগুলোর একটি হতে পারে।

যদি লাল হওয়া দেখা যায় তবে চোখ জল জল কিনা বা কোন কিছু বের হচ্ছে কিনা (পূঁয বা রস) তা পরীক্ষা করে দেখুন:

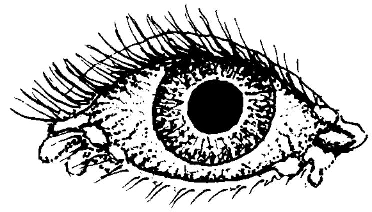
- ঘন রস বের হওয়া চোখ ওঠার লক্ষণ হতে পারে ('গোলাপী চোখ' বা 'লাল চোখ'), এটি একটি ব্যাক্টেরিয়াজনিত সংক্রামণ, বিশেষ করে চোখ যদি খুবই লাল থাকে।
- জল জল চোখ, সাথে সামান্য লালচে ভাব, নাকের কাছাকাছি চোখের কোণায় চুলকানি ভাব দেখা যায়।
- জল জল চোখ, ঠাণ্ডা লাগা বা ফ্লু হবার পর সামান্য লালচে ভাব, হয়তো কোন ভাইরাসের দ্বারা এটি হয়েছে। এর জন্য বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন নেই এবং ঔষধও সাহায্য করবে না।
- জল জল চোখ, সাথে সামান্য লালচে ভাব এবং জ্বর, কাশি ও নাক থেকে জল ঝরে, ফুঁসকুড়ি ওঠার অনেক আগেই হামের লক্ষণ হতে পারে।

চোখ ওঠা ('গোলাপী চোখ', 'লাল চোখ')

চোখ ওঠা যে কোন সময়েই হতে পারে, কিন্তু এটি শিশুদের ক্ষেত্রে সাধারণতঃ সচরাচর দেখা যায়।

চিহ্ন

- চোখ গোলাপী বা লাল দেখায়
- চোখে চুলকানী হতে পারে বা জ্বালা করতে পারে
- এক চোখে শুরু হয়ে দু'চোখেই ছড়াতে পারে
- রাতের বেলা হয়তো পুরু রস জমে গিয়ে চোখের পাপড়িগুলোকে একসাথে লাগিয়ে দিতে পারে



চিকিৎসা

বেশীরভাগ চোখ ওঠাই একটি ভাইরাসের দ্বারা ঘটে থাকে এবং কোন বিশেষ চিকিৎসা ছাড়াই তা কয়েক দিনের মধ্যে চলে যায়।

যদি নিঃসৃত হলুদ বা সাদা বস্তু পুরু হয় তবে এর কারণ হয়তো একটি ব্যক্টেরিয়া যাকে জীবাণুনাশক চোখের মলম বা ড্রপ (জীবাণুনাশক চোখের চিকিৎসার পৃষ্ঠা ৩২ থেকে ৩৩ দেখুন) দ্বারা চিকিৎসা করা যায়। চোখটি ভাল মনে হলেও, চিকিৎসাটি পুরো ৭দিনের জন্যেই ব্যবহার করুন যাতে সংক্রামণটি আবার ফিরে না আসে।

চোখের জীবাণুনাশক চিকিৎসা প্রয়োগ করার আগে, ধীরে ধীরে প্রতিটি চোখ আলাদা করে ভিজা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করুন। প্রতিটি চোখ পরিষ্কার করা ও ঔষধ লাগানোর পর ভিজা কাপড়টি পরিবর্তন করুন এবং আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন যাতে এক চোখ থেকে অন্য চোখে, বা আপনার চোখে বা অন্যান্য ব্যক্তিদের চোখে সংক্রামণ ছড়ানো এড়াতে পারেন।

প্রতিরোধ

চোখ ওঠা খুব সহজেই একজন থেকে অন্য জনে ছড়ায়। আপনার নিজের বা অন্য ব্যক্তির চোখ স্পর্শ করার পর বার বার হাত ধুতে ভুলবেন না। চোখ ওঠা একটি শিশুকে অন্যরা ব্যবহার করবে এমন তোয়ালে বা বিছানার সামগ্রী ব্যবহার করতে দেবেন না। শিশুটিকে তার চোখ ভাল হয়ে না ওঠা পর্যন্ত অন্যান্য শিশুদের থেকে আলাদা করে রাখুন।

সদ্যজাত শিশুদের চোখ ওঠা

শিশুর চোখে সংক্রামণ বিলম্ব না করেই চিকিৎসা করা প্রয়োজন

চিহ্ন

- লাল, ফোলা চোখ
- চোখে পূঁয
- চোখের পাতাগুলো একত্রে লেগে থাকে, বিশেষ করে জেগে উঠলে

লাল, ফোলা চোখের পাতা এবং পূঁযযুক্ত একটি সদ্যজাত শিশুর হয়তো গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়ার সংক্রামণ হয়েছে যা তার জন্মের সময়ে তার মধ্যে সংক্রামিত হয়েছে। শিশুটির ২ থেকে ৪ দিন বয়সের সময়ে তার চোখ দু'টো যদি ফোলা থাকে তবে এটি খুব সম্ভবত গনোরিয়া। শিশুর চোখের ক্ষতি এড়াতে ততক্ষণাৎ এর চিকিৎসা করুন। শিশুটির ৫থেকে ১২ দিন বয়সের সময় যদি তার চোখ ফোলা থাকে তবে এটি খুব সম্ভবত ক্ল্যামিডিয়া। যৌনকর্মের সময়ে ছড়ানো এই সংক্রামণগুলো অনেক পুরুষ ও নারীদেরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে কিন্তু প্রায়ই এগুলো অসুস্থ্যতার কোন লক্ষণ দেখায় না। সকল গর্ভবতী নারীদেরকে এই সংক্রামণের পরীক্ষা করে চিকিৎসা করা উচিত যাতে জন্মের সময় শিশুর মধ্যে এই রোগ ছড়ানো রোধ করা যায়।

চোখকে স্থায়ী ক্ষতি এবং অন্ধত্বের হাত থেকে রক্ষা করতে জীবাণুনাশক চোখের মলম (পৃষ্ঠা ৩২ থেকে ৩৩) ব্যবহার করুন। ঠিক কী ধরনের সংক্রামণ তাদের আছে তা জানতে শিশু ও মাকে পরীক্ষা করুন। উভয়কেই শুধুমাত্র চোখের মলম না বরং এ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা আরো চিকিৎসা করতে হবে।

সমস্যা রোধ করতে সদ্যজাত শিশুর চোখের যত্ন

একটি নতুন তূলার সোয়াব ব্যবহার করে জন্মের পরপরই শিশুর চোখ পরিষ্কার করুন। তারপর চোখের সংক্রামণ রোধ করতে সদ্যজাত শিশুর দু'চোখেই জীবাণুনাশক চোখের মলম লাগান। ১% টেট্রাসাইক্লিন বা ০.৫% থেকে ১% এরিথ্রোমাইসিন মলম। প্রতিটি চোখেই মলমটি পাতলা এক সারিতে লাগিয়ে যান, একবার মাত্র। জন্মের ২ ঘন্টার মধ্যে ততক্ষণাৎ তা করুন (জীবাণুনাশক চোখের চিকিৎসার পৃষ্ঠা ৩২ থেকে ৩৩ দেখুন)।

একটি শিশুর চোখে যদি সবসময় জল জল ভাব থাকে বিশেষ করে শিশুটি না কাঁদলেও তার চোখ যদি অশ্রুসজল থাকে এবং তা মুখ বেয়ে নীচে পড়তে থাকে, তাহলে চোখ থেকে অশ্রু বের করে দেয়ার জন্য যে ছোট ছোট নলগুলো রয়েছে সেগুলো আটকে গেছে। এই সমস্যা প্রায় সময়েই নিজে নিজে চলে যায়, কিন্তু নলগুলো খুলে দেবার জন্য কিভাবে আপনি ধীরে ধীরে নাকের পাশে শিশুর মুখ মালিশ করবেন (ক্রিগলার বা ল্যাক্রিমাল থলির মালিশ) তা একজন স্বাস্থ্য কর্মী আপনাকে দেখিয়ে দিতে পারে।

হে জ্বর (এ্যালার্জিজাতিয় চোখ ওঠা) এবং চোখ জ্বালা করনো এ্যালার্জি

ধূলা, রেণু, বা বাতাসে থাকা অন্যান্য কণা চোখে লালচে দাগ, চুলকানি, জল জল ভাবসহ হাঁচির সৃষ্টি করতে পারে। যখন দেহ একই রকমের চিহ্ন দ্বারা এই জিনিসের বিপক্ষে প্রতিক্রিয়া করে, তখন সেগুলোকে এ্যালার্জি বলা হয়। এটি যদি বছরের একটি নির্দিষ্ট সময়ে হয়, তবে ব্যক্তিটির হয়তে গাছ ও লতাগুল্ম থেকে নির্গত হওয়া রেণুতে এ্যালার্জি আছে (যাকে হে জ্বরও বলা হয়)। এটি যদি সব সময়ে হয়, তবে তার কারণ হতে পারে ধূলা, ছত্রাক, রাসায়নিক দ্রব্য, বা প্রাণী। এ্যালার্জি উভয় চোখেই জ্বালা ধরায়।

চিকিৎসা

আপনি যদি জানেন চোখের এই প্রতিক্রিয়ার কারণ কী, তবে সবথেকে ভাল চিকিৎসা হচ্ছে সমস্যার উৎসকে এড়িয়ে যাওয়া বা অপসরণ করা। উদাহরণস্বরূপ:

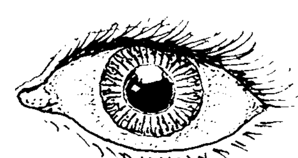
- ঘুমানোর জায়গা এবং বিছানাপত্র ধূলামুক্ত রাখুন। যদি কোন প্রাণী এ্যালার্জির কারণ ঘটায় তবে প্রাণীটি এবং যেখানে প্রাণীটি ঘুমায় সেই জায়গা এড়িয়ে চলুন।
- রাতে জানালা বন্ধ করে রাখুন বা ঢেকে রাখুন।
- বাইরে কাজ করা বা হাঁটার সময় একটি ধূলার মুখোশ বা একটি কাপড় দিয়ে আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখুন যাতে রেণু বা ধূলা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে নেয়া রোধ করতে পারেন।

যেকোন কিছু যা আপনার চোখের কাছে, যেমন চোখের মেকআপ, বা আপনি গন্ধ শুকতে পারেন এমন কিছু, যেমন গন্ধযুক্ত সাবান দ্বারা ধোয়া কাপড় এ্যালার্জির সৃষ্টি করতে পারে যা চোখের ক্ষতি করতে পারে। আপনি যদি চোখে জ্বালা ধরানো জিনিসটি ব্যবহার করা বন্ধ করতে পারেন তবে এ্যালার্জি আপনাকে কম বিরক্ত করবে।

আপনার চোখকে একটি ভিজা ভাজ করা কাপড় (ঠাণ্ডা জল সবথেকে ভাল কাজ করে) দিয়ে ঢেকে এর চুলকানি প্রশমিত করুন। যদি এন্টিহিস্টামিন চোখের ড্রপ (পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন) সহজলভ্য হয়, তবে যখন হে জ্বর তুঙ্গে তখন এগুলো ভাল বোধ করতে সাহায্য করবে।

কর্নিয়ার উপর আলসার (চোখের উপরিভাগে ক্ষত)

চিহ্ন



যখন চোখের সবথেকে স্পর্শকাতর অংশটি সংক্রামণ বা আঁচড়ের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন একটি বেদনাযুক্ত কর্নিয়ার আলসার দেখা দিতে পারে। আপনার চোখ ঘষবেন না, ঘষলে এর শুধু অবনতিই হবে।

ব্যক্তির দৃষ্টিশক্তি প্রায়শই কমে যায় এবং তাদের তীব্র ব্যথা থাকে। তাদের চোখ থেকে পুরু বা জলীয় রস বের হতে পারে।

চোখটি লাল থাকে এবং আপনি যদি উজ্জ্বল আলোয় কর্নিয়ার দিকে তাকান তবে আপনি হয়তো একটি ধূসড়-সাদা ছোপ দেখতে পাবেন। এটি হয়তো চোখের বাকি অংশ থেকে কম উজ্জ্বল দেখাবে।

চিকিৎসা

এটি একটি জরুরী অবস্থা। কর্নিয়ার উপর আলসারটি যদি ভালভাবে পরিচর্যা করা না হয় তবে এর ফলে অন্ধত্বের সৃষ্টি হবে। চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন। একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে যাবার পথে প্রতি ঘন্টায় জীবাণুনাশক চোখের মলম বা ড্রপ প্রয়োগ করুন (পৃষ্ঠা ৩২ থেকে ৩৩ দেখুন)।

কনীনিকার প্রদাহ (কনীনিকায় প্রদাহ)

কনীনিকার জ্বালা করাকে বলা হয় কনীনিকার প্রদাহ। এর কারণ সাধারণতঃ জানা যায়নি।

চিহ্ন

- সাধারণতঃ মাত্র এক চোখে
- চোখে গভীর দপদপ করা ব্যথা
- চোখের মনি (চোখের কালো কেন্দ্রটি) হয়তো গোলাকার না হয়ে অনিয়মিত কোন আকারের হতে পারে
- কনীনিকার নিকটে চোখের সাদা অংশে লালচে ভাব
- উজ্জ্বল আলোতে চোখে আরও বেশী ব্যথা লাগে
- দৃষ্টি সাধারণতঃ অস্পষ্ট হয়

চিকিৎসা

কনীনিকার প্রদাহ একটি সঙ্কটজনক সমস্যা এবং বেদনাদায়ক। ১থেকে ২ দিনের মধ্যেই চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন।

জীবাণুনাশকগুলো কোন উপকার করে না।

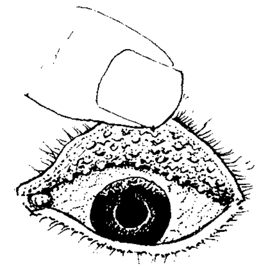
একজন অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য কর্মী হয়তে চোখের মণির আকার বড় করার জন্য চোখের ড্রপ, এবং প্রদাহ কমানোর জন্য অন্যান্য চোখের ড্রপ ব্যবহার করতে পারে।

ট্রাকোমা—একটি দীর্ঘমেয়াদী চোখ ওঠা

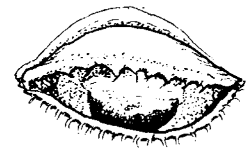
ট্রাকোমা এমন একটি চোখের সংক্রামণ যা হাত, মাছি, সংক্রামিত চোখ স্পর্শ করা কাপড়ের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে বাহিত হতে পারে। ট্রাকোমা শিশু ও তাদের মায়েদের মধ্যে সচরাচর দেখা যায়। একজন ব্যক্তি যদি অনেক বার সংক্রামিত হয়, তবে বেশ কয়েক বছর পর এর কারণে চোখের পাপড়িগুলো ভিতরের দিকে ভাজ হয়ে যেতে পারে এবং চোখের উপরিভাবে আঁচড় লাগাতে পারে, যার ফলে ব্যথার সৃষ্টি হয় এবং দৃষ্টিহানি হয়। যেহেতু এটি খর্খরে অনুভূত হয়, তাই একে অনেক সময় 'চোখের মধ্যে চুল' বলা হয়।

ট্রাকোমা বর্তমানে আর সচরাচর দেখা যায় না কিন্তু কোন কোন দেশে এটি এখনো একটি সঙ্কটজনক সমস্যা, বিশেষ করে উপ-সাহারিয় আফ্রিকায়। এটি সবথেকে বেশী ক্ষতি করে দারিদ্রে বসবাস করা ব্যক্তিদের যারা ঘনবসতির মধ্যে বাস করে, এবং যেখানে প্রচুর মাছি আছে আর জলের অভাব আছে। ট্রাকোমা রোধে জল ও স্বাস্থ্য প্রণালী উন্নত করা গুরুত্বপূর্ণ।

চিহ্ন



- ট্রাকোমা সাধারণতঃ বাড়ন্ত শিশুদের মধ্যে হালকা চোখ ওঠার চিহ্ন দিয়ে শুরু হয় যা প্রথমে সহজে লক্ষণীয় হয় না।
- বাড়ন্ত শিশুদের মধ্যে বার বার সংক্রামণের ফলে চোখের উপরের পাতার ভিতরে ছোট ছোট সাদা-ধূসর রং হয়ে ফুলে যায়। এগুলো দেখার জন্য, চোখের পাতা উল্টান (পৃষ্ঠা ৩ দেখুন)।
- বছরের পর বছর বার বার সংক্রামণ হওয়ার পর এই ফোলা অংশগুলো বা গোটাগুলো চোখের পাতার নীচে সাদা ক্ষতচিহ্নর আকার ধারণ করে। ক্ষতচিহ্নগুলো চোখের পাপড়িগুলোকে ভিতরের দিকে ভাঁজ করে ফেলে এবং সেগুলো চোখের পরিষ্কার অংশে আঁচড় কাটে, যার ফলে চোখে ব্যথা হয় এবং দৃষ্টি হানি ঘটে।



চিকিৎসা

ট্রাকোমার সবথেকে ভাল চিকিৎসা হচ্ছে এ্যাজিথ্রোমাইসিন (পৃষ্ঠা ৩৪) নামের ঔষধটির এক মাত্রা মুখে খাওয়া। যদি এ্যাজিথ্রোমাইসিন না পাওয়া যায়, তবে ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত চোখের ভিতরে দিনে ২বার ১% টেট্রাসাইক্লিন চোখের মলম লাগালেও কাজ হবে।

অগ্রসর পর্যায়ের ট্রাকোমায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি সাধারণ অস্ত্রোপচার ভিতরের দিকে ভাঁজ হয়ে যাওয়া পাপড়িগুলোকে আবারও বাইরের দিকে ভাঁজ হওয়া অবস্থায় ফিরিয়ে নিতে পারবে। যদি অস্ত্রোপচার করার সুযোগ না থাকে তবে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য-কর্মী হয়তো সমস্যাসৃষ্টিকারী পাপড়িগুলোকে তুলে ফেলতে পারবে।

প্রতিরোধ

ট্রাকোমার প্রাথমিক পর্যায়ে এবং সম্পূর্ণ চিকিৎসা এটি অন্য লোকের মধ্যে বাহিত হওয়া রোধ করে। প্রতিদিন শিশুদের মুখ ধুয়ে দিন এবং কারো চোখ স্পর্শ করার পর আপনার হাত দুটোও ধুয়ে নিন। তোয়ালে, জামাকাপড়, বিছানাপত্র নিয়মিত ধুয়ে নিশ্চিত করুন যেন ২ জন ব্যক্তি কখনোই একই বালিশ বা তাদের মুখ মোছার জন্য একই কাপড় ব্যবহার না করে।

খাবার ঢাকা, শৌচাগার ঢেকে রাখা, এবং ঘরের থেকে দূরে জৈব সার তৈরী করার মাধ্যমে মাছি দূরে রাখুন। জল ও স্বাস্থ্য প্রণালী: স্বাস্থ্যবান থাকার চাবিকাঠি দেখুন।

আপনার এলাকায় যদি এরকম অনেক আক্রান্ত ব্যক্তি থাকে তবে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ হয়তো এলাকার সকলকে এ্যাজিথ্রোমাইসিন দিয়ে ট্রাকোমারে বিস্তার রোধ করতে পারে।

ট্রাকোমা মাছি, আঙ্গুল, এবং কাপড়ের মাধ্যমে ছড়ায়।

সাধারণ চোখের সমস্যা

ছানি

লেন্স হলো চোখের মধ্যে একটি স্বচ্ছ অংশ যা বাইরে থেকে আলোকে কেন্দ্রীভূত করে যাতে চোখ দেখতে পায়। মানুষ বৃদ্ধ হতে থাকলে এই লেন্সটি ঘোলা হয়ে যেতে পারে, ও এর ভিতর দিয়ে আলো প্রবেশ করা বন্ধ হয়ে যেতে পারে, এবং এর ফলে ক্রমশ দৃষ্টিহানি হতে পারে এবং পরিশেষে অন্ধত্ব দেখা দিতে পারে। এই ঘোলা হওয়াটিকে চোখের উপর একটি ধূসড় দাগ হিসেবে অনেক সময় দেখা যেতে পারে যাকে ছানি বলা হয়। বৃদ্ধ লোকদের মধ্যেই ছানি সচরাচর দেখা যায়, কিন্তু কোলের শিশু বা বাড়ন্ত শিশুদের মধ্যেও তা দেখা যেতে পারে।

ছানির বৃদ্ধি বিলম্ব করানোর জন্য:

- ধূমপান করবেন না।
- দৃঢ় সূর্য্যালোক থেকে চোখকে রক্ষার জন্য টুপি পড়ুন।

স্বাস্থ্য কর্মীরা ছানিযুক্ত ব্যক্তিদের খুঁজে বের করতে পারে এবং তাদেরকে যে সমস্ত কার্যক্রম ও হাসপাতালে দৃষ্টি পুনস্থাপন করতে অস্ত্রোপচার করার সুযোগ রয়েছে সেখানে যাওয়ার সুপারিশ করতে পারে। পুরুষদের তুলনায় নারীরাই ছানির চিকিৎসার ক্ষেত্রে সুযোগ কম পায়। তাই বৃদ্ধা নারীদেরকে তাদের ঘরে গিয়ে তাদের দৃষ্টিশক্তির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। ছানির কারণে দৃষ্টিহানি হওয়ার আগেই চিকিৎসা গ্রহণ করায় সাহায্য করতে বয়স্ক ব্যক্তিদের পরীক্ষা করুন। কিন্তু তারা যদি অতি সামান্যও দেখতে পায়, তবুও তাদেরকে সাহায্য পাবার ব্যবস্থা করার এখনই সঠিক সময়।

চিকিৎসা

ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে ছানি দূর হয় না। একটি অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে ছানি (ঘোলা লেন্সটিকে) সরিয়ে ফেলা হয় এবং একটি পরিষ্কার লেন্স সেখানে বসানো হয় যাতে ব্যক্তিটি আবারও দেখতে পায়।

অস্ত্রোপচারের পর, চোখটি সেরে উঠতে ব্যক্তিটির জীবাণুনাশক এবং প্রদাহ-নাশক চোখের ড্রপ নেবার প্রয়োজন হবে, সাধারণতঃ ৪ সপ্তাহের জন্য। চোখে হয়তো সামান্য অস্বস্তি থাকতে পারে এবং প্রথমদিকে হয়তো দৃষ্টি একটু ঘোলা হতে পারে, কিন্তু দিনে দিনে তার উন্নতি হবে। প্রথম দুই সপ্তাহে যদি চোখে ব্যথা হয় তবে এটি একটি বিপদের লক্ষণ। তবে ২৪ঘন্টার মধ্যে একজন চোখের ডাক্তারের সাহায্য নিন। অস্ত্রোপচারের পর কাছের জিনিস পড়ার জন্য হয়তো একটি পড়বার চশমা প্রয়োজন হবে।

চক্ষুস্বাস্থ্য কার্যক্রম যখন এলাকায় আসে

আপনার দেশের বা অন্য কোন জায়গার ডাক্তারগণ হয়তো চোখের সমস্যা সমাধানের জন্য ছানির চিকিৎসার জন্য অস্ত্রোপচারসহ বিভিন্ন কর্মসূচীর আয়োজন করতে পারে। এলাকার নের্তৃস্থানীয়রা যত বেশী সম্ভব লোকেদের সুবিধার জন্য ডাক্তারদের সাথে একত্রে কাজ করতে পারে। সাহায্যকারী দলটি:

- অস্ত্রোপচারের পর কিভাবে চোখের যত্ন নিতে হবে সেবিষয়ে স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছে পরিষ্কার বর্ণনা প্রদান করবে।
- সেরে ওঠার জন্য লোকদের প্রয়োজনীয় চোখের ড্রপ সরবরাহ করবে।
- চোখ সেরে ওঠার পর প্রয়োজন হলে লোকেরা কোথা থেকে চশমা পাবে সে বিষয়ে তথ্য প্রদান করবে।
- যদি অস্ত্রোপচারের পর সমস্যা দেখা দেয় তবে তাদের সংস্থার মধ্যে এবং স্থানীয়ভাবে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে সেবিষয়ে তথ্য দেবে।

গ্লুকোমা

কোন কোন সময়ে চোখের ভিতরে চাপ বৃদ্ধি পায় এবং চোখের ভিতরে স্নায়ুগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে একটি সঙ্কটজনক রোগের সৃষ্টি হয় যাকে গ্লুকোমা বলা হয়। গ্লুকোমা আক্রান্ত ব্যক্তি তার পার্শ্বদৃষ্টি হারায় এবং ক্রমশ অন্ধ হয়ে যেতে পারে। চোখে ব্যথা হতে পারে এবং চোখটি একটি মার্বেলের মতো শক্ত হয়ে যেতে পারে। গ্লুকোমা আঘাত লাগার ফলেও হতে পারে, কিন্তু বেশীরভাগ সময়েই এর কারণ অজানা।

গ্লুকোমাযুক্ত একজন ব্যক্তির চাপ কমানোর জন্য চিকিৎসা প্রয়োজন। এটি হয়তো সারা জীবনের জন্য চোখের ড্রপ গ্রহণ করা হতে পারে, বা কোন কোন সময় লেজার চিকিৎসা হতে পারে বা চাপ কমানোর জন্য অস্ত্রোপচার করা হতে পারে।

গ্লুকোমা বেশীরভাগ সময়েই চল্লিশোর্ধ ব্যক্তিদের ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে, বিশেষ করে যার পরিবারে গ্লুকোমাযুক্ত একজন সদস্য ছিল। প্রতি কয়েক বছর পর পর গ্লুকোমা শনাক্ত করতে চল্লিশোর্ধ ব্যক্তিদের চোখ পরীক্ষা করায় সাহায্য করুন।

বিভিন্ন ধরনের গ্লুকোমা দেখা যায়। বেশীরভার সময় এ্যাকিউট গ্লুকোমা এবং দীর্ঘমেয়দী গ্লুকোমা দেখা যায়।

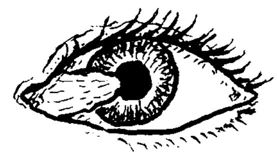
এ্যাকিউট গ্লুকোমা (কোণ-অবসান গ্লুকোমা)

এটির খুব সহজেই অবনতি হয়। এর ফলে দৃষ্টিহানি হওয়াসহ চোখ লাল ও খুবই বেদনাযুক্ত হয়। ব্যক্তির বমি বমি ভাব দেখা দিতে পারে, মাথা ব্যথা থাকতে পারে, এবং উজ্জ্বল আলোয় তাদের চোখ বেশী ব্যথা করে। চোখটিকে অন্য স্বাভাবিক চোখ থেকে বেশী শক্ত মনে হতে পারে। যদি চিকিৎসা করা না হয় তবে এ্যাকিউট গ্লুকোমা কয়েক দিনের মধ্যে অন্ধত্বের কারণ ঘটাতে পারে। ব্যক্তিটিকে ততক্ষণাৎ চিকিৎসা সহায়তার জন্য পাঠান। তাদের প্রথমেই চোখের চাপ কমানোর জন্য চোখের ড্রপ ব্যবহার করার প্রয়োজন হবে। তারপর তাদের হয়তো লেজার চিকিৎসা বা অস্ত্রোপচার করার প্রয়োজন হবে।

দীর্ঘমেয়াদী গ্লুকোমা (মুক্ত-কোণ গ্লুকোমা)

দীর্ঘমেয়াদী গ্লুকোমায় মাসের পর মাস বছরের পর বছর ধরে দু'চোখেই চাপ বাড়তে থাকে। কোন ব্যথা থাকে না। প্রথমে পাশের দিকের (প্রান্তস্থ) দৃষ্টিহানি হয়। গ্লুকোমার অবস্থার অবনতি হতে থাকলে, মনে হবে যে আপনি একটি সুরঙ্গের মধ্য দিয়ে দেখছেন। দৃষ্টিহানি তীব্র হওয়ার আগ পর্যন্ত ব্যক্তিটি প্রায়শই এটি লক্ষ্য করে না। চোখের ডাক্তার এই ধরনের গ্লুকোমা শনাক্ত করার জন্য পার্শ্বদৃষ্টি পরীক্ষা করতে পারে এবং চোখের ভিতরে দেখতে পারে। যত শীঘ্রই এর চিকিৎসা করা হবে ততই ভাল। চোখের ড্রপ, লেজার, বা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চিকিৎসা দৃষ্টির অবনতি হওয়া বন্ধ করতে পারে।

আড়াআড়িভাবে চোখের উপর মাংসল বৃদ্ধি (টেরিজিয়াম)

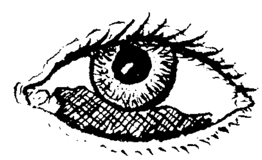


নাকের পাশে চোখের সাদা অংশ থেকে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেয়ে মাঝ বরাবর পর্যন্ত যাওয়া চোখের উপরিভাগের পুরু হওয়া মাংসখণ্ডকে টেরিজিয়াম বলা হয়। এটি সচরাচর দেখা যায় এবং সাধারণতঃ সঙ্কটজনক নয়। যে সমস্ত লোক অনেক বছর ঘরের বাইরে উজ্জ্বল সূর্যালোকে কাজ করেছে বা প্রচুর বাতাস আর ধূলাযুক্তস্থানে কাটিয়েছে তাদের এটি হবার সম্ভাবনা বেশী।

গাঢ় চশমা এবং টুপি সূর্যালোক, বাতাস, এবং ধূলা থেকে চোখ বাঁচাবে, যা এর বৃদ্ধি পাওয়া রোধ করবে বা বিলম্ব করাবে।

প্রায়শই এগুলোর কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। এটি যদি চোখের রঙিন অংশের খুব কাছে থাকে বা খুব বেশী অস্বস্তির সৃষ্টি করে তবে ব্যক্তির দৃষ্টি ক্ষতিগ্রস্ত করা শুরুর আগেই এই বর্দ্ধিত অংশটুকু একজন শল্যচিকিৎসক অপসারণ করতে পারে।

চোখের সাদা অংশটিতে রক্ত



সাদা অংশে রক্তের ছোপ সাধারণতঃ ক্ষতি করে না।

কোন ভারী কিছু উঠানোর পর, জোরে কাশি দিলে, বা চোখে সামান্য আঘাত লাগলে মাঝেমাঝেই চোখের সাদা অংশে রক্ত দেখা যায়। এটি ছোট রক্তনালী ফেটে যাওয়ার কারণে ঘটে থাকে। একটি কালশিটে দাগ যেমন কোন ক্ষতি করে না, ঠিক তেমন এটিও কোন ক্ষতি করে না, এবং ২ সপ্তাহের মধ্যে নিজে নিজেই চলে যাবে। কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

যদিও, চোখের রঙিন অংশটিতে যদি রক্ত থাকে (কনীনিকায়), তবে তা সঙ্কটজনক। পৃষ্ঠা ১০ দেখুন।

শুষ্ক চোখ এবং খরখরে চোখের পাতা

শুষ্ক জলবায়ু, বৃদ্ধ হয়ে যাওয়া, বায়ুতে ধূয়া, এবং কোন কোন ঔষধের করণে চোখ শুষ্ক হয়ে যায়।

চোখের পাতা খরখরে হয় যদি ময়লা বা চোখ থেকে নিংসৃত রস আদ্রতা ও অশ্রু বের হওয়া রোধ করে একে শুষ্ক করে ও চুলকানির সৃষ্টি করে। ব্যক্তিটির হয়তো চোখের পাতার সংক্রামণ হতে পারে (নীচে দেখুন) বা চোখের পাতা খরখরে হতে পারে বা এর উপর দিয়ে খুশকির মতো আশ উঠতে পারে। চোখের পাতা এবং চোখের চারপাশে মুখ যদি পরিষ্কার থাকে তবে অশ্রু ও চোখের স্বাভাবিক আদ্রতা এগুলোকে স্বাস্থ্যবান রাখতে পারে।

চিকিৎসা

শুষ্ক চোখের জন্য, আপনার চোখকে বিশ্রাম দেবার জন্য মাঝে মাঝেই বন্ধ রাখুন। আপনার চোখগুলো যদি শুষ্ক থাকে তবে আপনি চোখের স্বাভাবিক আদ্রতা বৃদ্ধি করতে দিনে ১ থেকে ২ বার ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য গরম ভাপ দেবার চেষ্টা করতে পারেন। পিচ্ছিল চোখের ড্রপও সাহায্য করতে পারে (পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন)।

খর্খরে চোখের পাতার জন্য, দিনে ২ থেকে ৪ বার গরম ভাপ দিন ও তারপর ধীরে ধীরে চোখের পাতা ধৌত করুন। এতে যদি অবস্থার উন্নতি না হয় তবে হয়তো এটি কোন ব্যাক্টেরিয়াজনিত সংক্রামণ হতে পারে এবং আপনি দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য এরিথ্রোমাইসিন জীবাণুনাশক চোখের মলম ব্যবহার করতে পারেন (জীবাণুনাশক চোখের চিকিৎসার পৃষ্ঠা ৩২ দেখুন)।

চোখের পাতার উপর গোটা ও ফুলে ওঠা

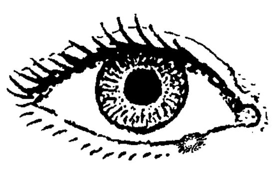
চোখের পাতার উপর একটি লাল হয়ে ফুলে ওঠা গোটা সাধারণতঃ হয়:

- একটি আঞ্জনি হবে, যা চোখের পাপড়ির চারপাশের সংক্রামণের কারণে সৃষ্টি হয়েছে; নতুবা
- একটি তেলাঙ্গি হবে, যা হয়তো চোখের পাতার ভিতরে কিছু আটকে থাকার কারণে সৃষ্টি হওয়া একটি বেদনাহীন গোটা।

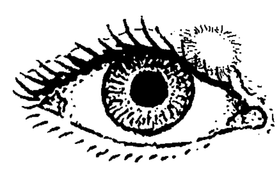
কোন কোন সময় একটি পাপড়ির চারপাশে শুরু হওয়া সংক্রামণ চোখের পাতার ভিতরের দিক পর্যন্ত ছড়াতে পারে।

দিনে ৪ বার করে প্রতিবার ১৫ বা ২০ মিনিট গরম সেক দেয়ার মাধ্যমে উভয়েরই চিকিৎসা করা যায়। ব্যবহার করার সময় কাপড়টিকে বেশ কয়েকবার পুনরায় এমনভাবে গরম করুন যাতে এটিকে না পোড়া না লাগিয়ে যতখানি সম্ভব গরম রাখা যায়। এই গোটাটিকে চাপ দেবেন না বা ফুটো করেবেন না তহলে সমস্যাটি আরও খারাপ আকার ধারণ করবে।

ফোলা যদি কয়েক দিনের মধ্যে কমে না যায় তবে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন।



চোখের পাপড়ির চারপাশে সৃষ্ট বেদনাদায়ক একটি সংক্রামণ হচ্ছে আঞ্জনি।



চোখের পাতার নীচে বেদনাহীন গোটা হয়তো একটি তেলাঙ্গি হতে পারে।

ফ্লোটার্স (ছোট ছোট দাগ দেখা)

উজ্জ্বল পৃষ্ঠের দিকে (যেমন মেঝে বা আকাশ) তাকালে মাঝেমাঝে ফ্লোটার্স বা ছোট ছোট চলমান দাগ দেখা যায়। চোখ সরলে দাগগুলোও সরতে থাকে এবং ছোট মাছির মতো দেখায়। এই দাগগুলো সচরাচর দেখা যায় এবং সাধারণতঃ কোন ক্ষতি করে না।

যদি হঠাৎ করে অনেক সংখ্যক ফ্লোটার্স দেখা যায় এবং এক চোখের দৃষ্টি হানি হতে থাকে, বা আপনি আলোর ঝলকানি দেখতে থাকেন, এটি হয়তে বিছিন্ন অক্ষিপট নামের একটি অবস্থার একটি লক্ষণ হতে পারে। অক্ষিপট পুনরায় সংযুক্ত করার জন্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চক্ষু হাসপাতালে একটি অস্ত্রোপচার করার প্রয়োজন হবে।

ভিটামিন এ ঘাটতি (রাত কানা, যেরোপথালমিয়া)

ভিটামিন এ-এর অভাব একধরনের অপুষ্টি যা শিশুদের চোখের ক্ষতি করে অন্ধত্ব ঘটাতে পারে। এটি প্রতিরোধযোগ্য।

ছোট শিশুদের চোখ রক্ষা করতে তারা যেন কমলা লেবু, গাজর, আম, এবং পেপে, এবং সবুজ পাতাযুক্ত সবজি, মাছ, এবং ডিমের মতো ভিটামিন এ যুক্ত খাবার খায় তা নিশ্চিত করুন। বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর চোখকে ভিটামিন এ-এর ঘাটতি থেকে রক্ষা করার সাথে সাথে শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য অন্যান্য অনেক সুবিধা প্রদান করে থাকে।

যেখানে এই ধরনের অপুষ্টি সচরাচর দেখা যায় সেখানে মাঝে মাঝে সকল শিশুদেরকে প্রতি ৬ মাস পরপর ভিটামিন এ সম্পূরক (পৃষ্ঠা ৩৪) খাওয়ান।

চিহ্ন

প্রথমে চোখগুলো শুকনো হয়ে ওঠে এবং কম পরিমাণে অশ্রু সৃষ্টি করে। তারপর অল্প আলোয় দেখা আরও বেশী কঠিন হয়। চোখের সাদা অংশটি এর ঔজ্জ্বল্য হারায় এবং কুচকাতে শুরু করে। পরিশেষে চোখগুলো আরও বেশী ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং শিশুটি হয়তো অন্ধ হয়েও যেতে পারে।

চিকিৎসা

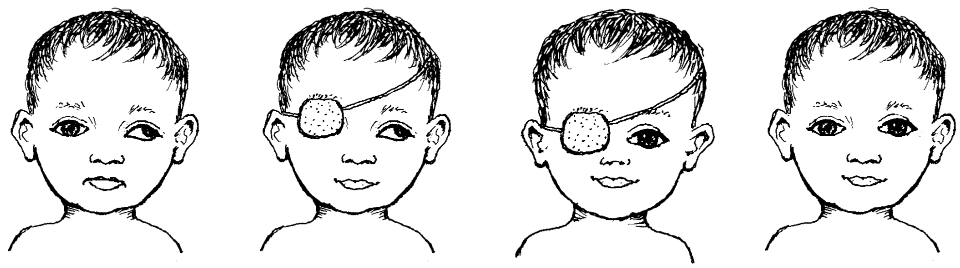
যদি একটি শিশু বিকেল বেলায় ভাল করে দেখতে না পায় বা শিশুটির হাম হয়, তবে শিশুটিকে ভিটামিন এ খাওয়ান (পৃষ্ঠা ৩৪)।

ট্যারা চোখ (স্ট্রাবিমাস)

যদি একটি কোলের শিশু বা একটি বাড়ন্ত শিশু সোজাভাবে না তাকায়, তবে এই অবস্থা থেকে ট্যারা চোখের দৃষ্টিহানি ঘটার সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে। শিশুটিকে একটি চোখ বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে যান। এটি কোন জরুরী অবস্থা নয়, তবে শিশুটির যত ছোট অবস্থাতে সম্ভব ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত যাতে সে তার দৃষ্টি সংশোধন করার সবথেকে ভাল সুযোগ পায়।

চিকিৎসা

চোখের ডাক্তার হয়তো ট্যারা চোখটির ভালভাবে কাজ করার জন্য ভাল চোখটিকে ঢেকে দিতে পারে বা সাহায্যের জন্য বিশেষ চশমার ব্যবস্থাপত্র দিতে পারে। একটি অস্ত্রোপচার চোখটিকে সোজা করতে পারে কিন্তু বেশীরভাগ সময়েই তার প্রয়োজন হয় না।



কোন কোন সময় ভাল চোখটিকে পট্টি দিয়ে বেঁধে দিলে ট্যারা চোখটি সোজা হয়ে যেতে পারে এবং তা দিয়ে আরও ভাল দেখা যেতে পারে। কোন কোন শিশুর এই পট্টিটি দিনে কয়েক ঘন্টার জন্য লাগতে পারে, এবং কোন কোন শিশুর এটি সারা দিন পরে থাকতে হতে পারে।

গর্ভধারণ ও দৃষ্টি

হরমোন পরিবর্তনের কারণে একজন নারীর দৃষ্টি পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে, কিন্তু সাধারণতঃ সন্তান জন্মানোর পর তার দৃষ্টি আগে যা ছিল আবারও সেই অবস্থাতেই ফেরত যায়।

গর্ভবতী নারী যার দৃষ্টি হঠাৎ করেই ঝাপসা হয়ে গেছে, বিভিন্ন দাগ দেখতে পায়, এক চোখে দৃষ্টিহানি হয়েছে, বা দ্বৈত দৃষ্টি দেখা দিয়েছে তার হয়তো প্রি-একলামশিয়ার মতো একটি সঙ্কটাপূর্ণ অবস্থার বিপদ চিহ্নগুলো দেখা দিতে শুরু করেছে। প্রি-একলামশিয়ার কারণে মাথাব্যথা ও উচ্চ-রক্তচাপও (১৪০/৯০ বা তার বেশী) দেখা দেয়। ততক্ষণাৎ সাহায্য গ্রহণ করুন।

গর্ভবতী নারীদের গনোরিয়া ও ক্ল্যামেডিয়া পরীক্ষা করতে ও যদি প্রয়োজন হয় তবে চিকিৎসা গ্রহণ করতে সাহায্য করুন। নারীরা নিজেদের অজান্তেই এই দু'ধরনের অসুস্থ্যতায় আক্রান্ত হতে পারে, যা যৌন ক্রিয়ার সময় বাহিত হয়। এই জীবাণুগুলো যদি জন্মের সময় শিশুর চোখে ছড়িয়ে যায় তবে শিশুটির দৃষ্টিহানি হতে পারে।

গর্ভবতী নারীদেরকে রুবেলা ও জিকা থেকে সুরক্ষা করুন, এই অসুস্থ্যতাগুলো শিশুদের চোখের সঙ্কটজনক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। রুবেলা (জার্মান হাম) টীকা দ্বারা রোধ করা যায়। জিকা এবং কিভাবে তা রোধ করা যায় তার উপর আরও তথ্যের জন্য মশা থেকে অসুস্থ্যতা (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

চোখের ক্ষতি করতে পারে এমন অসুস্থ্যতা

সারা দেহকে ক্ষতিগ্রস্ত করা কোন কোন সংক্রামণ বা অসুস্থ্যতা চোখেরও ক্ষতি করতে পারে। যখন কারও চোখের সমস্যা থাকে তখন এর কারণটি অন্য আর একটি অসুস্থ্যতা কিনা তা বিবেচনা করা বিচক্ষণতার কাজ হবে।

যক্ষ্মা চোখকে সংক্রামিত করতে পারে এবং চোখ লাল হয়ে যেতে পারে বা জীর্ণদৃষ্টি দেখা দিতে পারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই যক্ষ্মার চিহ্ন প্রথমে ফুসফুসে বা দেহের অন্যান্য অংশে দেখা দিতে পারে।

এইচআইভি এবং এইডস: এআরটি নামের এইচআইভি ঔষধের চিকিৎসা দ্বারা এইচআইভিযুক্ত মানুষের চোখের সমস্যা এবং দৃষ্টিহানি হওয়া প্রতিরোধ করা যায়। পরীক্ষা করুন যাতে আপনার প্রয়োজন হলে আপনি চিকিৎসা শুরু করতে পারেন।

হারপিস (ঠাণ্ডা ঘা) মাঝেমধ্যে চোখে ছড়িয়ে বেদনাযুক্ত কর্নিয়ার আলসারের সৃষ্টি করে, দৃষ্টি ঝাপসা করে এবং এর ফলে চোখে সবসময় জল থাকে। ভাইরাসনাশক ঔষধগুলো সাহায্যকারী। স্টেরয়ড চোখের ড্রপ ব্যবহার করবেন না—এগুলো সমস্যাটিকে আরও খারাপ করে তুলবে।

যকৃতে সমস্যা: ন্যাবা, চোখের সাদা অংশটি হলুদ হয়ে যায় (বা হালকা রংয়ের ব্যক্তির ত্বক হলুদ হয়ে যায়) তখন তা হেপাটাইটিসের চিহ্ন হতে পারে (পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ৭ দেখুন)।

ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ

ডায়াবেটিসযুক্ত লোকেদের হয়তো দৃষ্টির সমস্যা হতে পারে। রোগটি অগ্রসর হতে থাকলে, ডায়াবেটিস তাদের চোখের ক্ষতি করতে পারে (এটি একটি সঙ্কটাপূর্ণ অবস্থা যাকে ডায়াবেটিসজনিত রেটিনাক্ষয় বলা হয়)। চিকিৎসা না করালে অন্ধত্ব দেখা দিতে পারে। ঝাপসা দৃষ্টি হয়তো রক্তে চিনির মাত্রা বেশী নির্দেশ করার প্রাথমিক লক্ষণ এবং ব্যক্তিটির হয়তো ডায়বেটিস থাকতে পারে। যদি ঝাপসা দৃষ্টিযুক্ত কেউ খুবই তৃষ্ণার্তও হয় এবং যথেষ্ট পরিমাণে মুত্রত্যাগ না করে, তবে তাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী। স্বল্পমূলের পরীক্ষা তাদেরকে নিশ্চিতভাবে জানতে সাহায্য করবে।

ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদেরকে তাদের রক্তে চিনির মাত্রা কমিয়ে আনার জন্য চিকিৎসা পেতে সাহায্য করুন এবং ডায়াবেটিস থেকে সৃষ্টি ক্ষতির পরীক্ষা করতে তাদেরকে বছরে অন্তত একবার চোখের ডাক্তার দেখাতে উৎসাহিত করুন। শুরুতেই যদি পাওয়া যায় তবে ডায়াবেটিস থেকে সৃষ্ট চোখের সমস্যা চিকিৎসা করা যায়।

উচ্চ রক্তচাপ চোখের ভিতরে রক্তনালীগুলোকে নষ্ট করে চোখ ও দৃষ্টির ক্ষতি করতে পারে। স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরীক্ষা করার সময় রক্তচাপ অতিরিক্ত উঁচু কিনা তা জানার সবথেকে ভাল উপায় হচ্ছে তা পরীক্ষা করা। উচ্চ রক্তচাপ রোধ ও এর চিকিৎসা করলে চোখ রক্ষা করতে সাহায্য হবে।

রিভার ব্লাইণ্ডনেস (অঙ্কোসারসিয়াসিস)

চোখ ও ত্বকের এই রোগটি এখন তেমন সচরাচর দেখা যায় না। তবু এটি এখনও আফ্রিকার কিছু অংশে, ইয়েমেনে, আর দক্ষিণ আমেরিকার আমাজন অঞ্চলের অল্প কয়েকটি দেশে দেখা যায়। রিভার ব্লাইণ্ডনেস কালো মাছি বাহিত ক্ষুদ্র কৃমির কারণে সৃষ্টি হয়। সংক্রামিত একটি মাছি যখন কোন ব্যক্তিকে কামড়ায় তখন এই কৃমি মানুষের মধ্যে প্রবেশ করে।

চিহ্ন

- ত্বকে চুলকানি হয় আর ফুঁসকুড়ি ওঠে
- ২ থেকে ৩ সেমি গোটা হয় যা আপনি আপনার ত্বকের নীচে অনুভব করতে পারবেন

চিকিৎসা ছাড়া ত্বক সাধারণতঃ কুচকে ও ঢিলা হয়ে যায়। সাদা দাগ এবং ছোপ হয়তো সামনে পায়ের নীচের দিকে দেখা যেতে পারে।

এই অসুস্থ্যতার কারণে চোখের সমস্যা হতে পারে এবং কখনও কখনও অন্ধত্বও দেখা দিতে পারে। প্রথমে হয়তে চোখ লাল হতে পারে এবং তা জলে ভিজা থাকতে পারে, তারপর হয়তো কনীনিকার প্রদাহের চিহ্ন দেখা দিতে পারে (পৃষ্ঠা ১৭)।

চিকিৎসা

আইভারমেকটিন নামের ঔষধ দ্বারা রিভার ব্লাইণ্ডনেসের চিকিৎসা করা হয়। যেখানে এলাকাভিত্তিক প্রচারণার অংশ হিসেবে আইভারমেকটিন প্রতি ৬মাসে বা বছরে ১ বার দেয়া হয় সেখানে কম সংখ্যক লোক এই রোগে আক্রান্ত হয়ে এবং তা হয়তো ঐ অঞ্চল থেকেই অপসারিত হয়ে যাবে।

প্রতিরোধ

- এই কালো মাছিগুলো দ্রুত-প্রবাহিত জলের মধ্যে বংশবৃদ্ধি করে। জলধারা এবং নদীর কিনার থেকে ঝোপ-ঝাড়গুলোকে কেটে পরিষ্কার করলে এদের সংখ্যা কমাতে সাহায্য করবে।
- বাইরে ঘুমানো এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে দিনের বেলায় যখন মাছিরা সবথেকে বেশী কামড়ায়।
- যে সমস্ত কার্যক্রম কালো মাছির সংখ্যা হ্রাস করার জন্য কাজ করছে এবং নতুন আক্রান্তের ঘটনার রোধ করতে যে সমস্ত স্বাস্থ্য কর্মী পুরো এলাকাতে আইভারমেকটিন বিলি করছে তাদের সাথে সহযোগিতা করুন।

প্রাথমিক অবস্থাতেই চিকিৎসা করলে অন্ধত্ব এবং এই রোগের বিস্তার রোধ করা যায়।

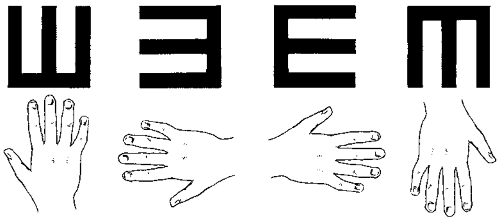
ক্ষীণ দৃষ্টি এবং চশমা

অনেক শিশু ও বয়স্করা ভাল করে দেখতে পায় না। একজন ব্যক্তি হয়তো দূর থেকে মানুষ দেখতে পায় না বা কোন চিহ্ন পরিষ্কারভাবে পড়তে পারে না বা নিকটের জিনিস দেখার জন্য তাকে ট্যারা হতে হয়। তাদের যে চশমা নেয়া প্রয়োজন তা বোঝার আগেই তাদের হয়তো বই পড়ার পর মাথা ব্যথা বা দৃষ্টি ঝাপসা হতে পারে। আপনার চোখের সাথে খাপ খাওয়ানো চশমা দিয়ে আপনি আরও ভাল করে দেখতে পাবেন। আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে দৃষ্টি পরীক্ষা করে বিনামূল্যে বা স্বল্প মূল্যে চশমার যোগান দেয়ার কোন কার্যক্রম আছে কিনা তা দেখুন।

একজন ব্যক্তির দৃষ্টি শক্তির পরিবর্তন হওয়া সাধারণ বিষয়। আপনার হয়তো কয়েক বছর পর পর, চশমা পরিবর্তন করতে হতে পারে।

দূরের দৃষ্টির জন্য দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করা

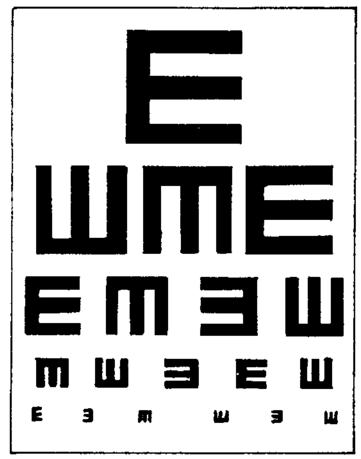
একটি ই-চার্ট দ্বারা দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করুন ('E' চার্টের একটি মানসম্পন্ন ছাপাযোগ্য সংস্করণের জন্য এখানে ক্লিক করুন)। ব্যক্তিটিকে তার হাতের তালু বা মোটা কাগজ দিয়ে অন্য চোখটি ঢেকে প্রতিটি চোখ আলাদা করে পরীক্ষা করুন। ব্যক্তিটি প্রতিটি সারিতে এক এক করে দেখবে এবং তার মুক্ত হাত বা কাগজের তৈরী 'E' দ্বারা এর দণ্ডগুলো উপরে, নীচে, বা কোন পাশে কিনা তা দেখাবে। তারা ভালভাবে দেখতে পায় এমন সবথেকে ছোট আকারের অক্ষরের সারিই তাদের দৃষ্টি শক্তি পরিমাপের করবে। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তিটি যদি ৬/১২ লেখা সারির বেশীরভাগ অক্ষর কিন্তু তার পরের সারির ছোট অক্ষরগুলোর অর্ধেকের কম দেখতে পারে তবে আমরা বলি যে তাদের দৃষ্টিশক্তি ৬/১২।



'E'এর দণ্ডগুলো যেদিকে সে দিকে আপনার হাত দিয়ে নির্দেশ করুন।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ক্ষেত্রে যদি দূর-দৃষ্টি ভাল না থাকে (তারা চোখের চার্টের ৬/১৮ সারি বা তার থেকে ছোট অক্ষরগুলো পড়তে না পারে) তবে তাদেরকে একজন চোখের ডাক্তারের কাছে পাঠান। বিদ্যালয়গামী শিশুদের ক্ষেত্রে তারা ৬/১২ সারির অক্ষরগুলো পড়তে পারছে কিনা তা নিশ্চিত হতে পরীক্ষা করুন। কোন কোন সময় একজন শিশু বিদ্যালয়ে ভাল করে দেখতে পায় না তার একমাত্র কারণ যে সে দূর থেকে পরিষ্কারভাবে দেখতে পায় না। চশমা তাদেরকে শিখতে সাহায্য করবে।

'E' চার্টগুলো বিভিন্ন আকারে তৈরী করা হয় যাতে এগুলোকে ৬ মিটার, ৩ মিটার এবং অন্যান্য দূরত্বে ব্যবহার করা যায়। মুঠোফোনের বিভিন্ন এ্যাপ্লিকেশন আছে যেগুলো একটি চার্ট ছাড়াই একই পরীক্ষা করতে বিভিন্ন আকারের 'E' তৈরী করে থাকে। পরীক্ষাটি নির্ভুল হবার জন্য চার্টের বা আপনার ব্যবহারকৃত এ্যাপের নির্দেশনাগুলো মনোযোগ দিয়ে পালন করুন। ব্যক্তিটির যেখানে দাঁড়াতে হবে সেই জায়গাটি ভাল করে পরিমাপ করুন।



'E' চার্টটি ব্যবহারের জন্য একটি এ৪ আকারের কাগজের উপর ছাপিয়ে ব্যক্তিকে চার্টটি থেকে ৩ মিটার দূরে দাঁড়াতে দিন।

একজন ব্যক্তি কতটা ভাল দেখছে তা একটি চোখের চার্টের পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে দুইভাবে লেখা যায়। ২০/২০০, ২০/২০ সংখ্যার শ্রেণী সংখ্যা ২০ দ্বারা শুরু হয় কারণ বড় চোখের চার্টের জন্য ২০ ফুট হলো সঠিক দূরত্ব। মিটার ব্যবহার করলে সংখ্যাগুলো হবে ৬/৬০, ৬/৬ ইত্যাদি কারণ ৬মিটার হলো প্রায় ২০ ফুট। যে কোন চার্ট বা পরিমাপ ব্যবস্থা আপনি ব্যবহার করেন না কেন আপনি এই ২টি নম্বর ব্যবস্থার যে কোন একটি দিয়ে বিভিন্ন সারিগুলোকে চিহ্নিত করা দেখবেন, যদিও এগুলোকে ২০ ফুট বা ৬ মিটার দূরত্ব ছাড়াও অন্যান্য দূরত্বে ব্যবহারের উপযোগী করে তৈরী করা হয়েছে। দৃষ্টিশক্তি যত ভাল দ্বিতীয় সংখ্যাটি ততো কম:

৬/১৮ = ২০/৬০: একজন প্রাপ্তবয়স্ক বেশীরভাগ কাজের জন্য ভাল দেখতে পায়

৬/১২ = ২০/৪০: একটি শিশু বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে ভাল দেখতে পায়

৬/৬ = ২০/২০: ব্যক্তিটি খুব ভাল দেখতে পায়

পড়বার চশমা

চল্লিশোর্ধ ব্যক্তিদের হয়তো বই পড়া, বীজ বাছাই করা, বা সূঁই সূতা গাঁথার মতো সূক্ষ্ম কাজগুলো করতে দেখায় অসুবিধা হতে পারে। পড়বার চশমা সূক্ষ্ম জিনিসগুলোকে বড় দেখানোর জন্য বিবর্ধিত করে। এগুলো বেশ কয়েকটি ভিন্ন বিবর্ধন শক্তিতে পাওয়া যায়। +১ চিহ্নিত চশমা বিভিন্ন বস্তুকে সামান্য বড় আকারে দেখায়, +২ এগুলোকে আর একটু বড় করে দেখায়, এবং +৩ এগুলোকে সবথেকে বড় করে দেখায়। একটি স্বস্তিজনক দূরত্বে একটি বই পড়ার বা সূঁইয়ে সূঁতা গাঁথার চেষ্টা করে প্রতিটি ভিন্ন পড়বার চশমা ব্যবহার করে এগুলোকে পরীক্ষা করে দেখুন যে কোনটি আপনার জন্য ভাল মানায়।

ব্যক্তিটির যদি সূক্ষ্ম জিনিস দেখায় সমস্যা হয় এবং দূরেও ভাল দেখতে না পায় তবে, পড়বার চশমা হয়তো সমস্যার সমাধান করবে না। তাদেরকে একটি চোখের ক্লিনিকে গিয়ে কী কারণে তাদের দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে তা জানতে সাহায্য করুন।

দৃষ্টিশক্তি ঠিক করতে কন্ট্যাক্ট লেন্স ও অস্ত্রোপচার

কন্টাক্ট লেন্স হলো ছোট প্লাষ্টিকের লেন্স যা ঠিক চশমা যেভাবে করে সেভাবে দৃষ্টিশক্তি সঠিক করার জন্য সরাসরি চোখের উপরে বসানো হয়। আপনার চোখের জন্য ভাল কাজ করবে এরকম কন্টাক্ট লেন্স পেতে একজন বিশেষজ্ঞ দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষায় আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। অন্য কারো জন্য তৈরী করা হয়েছে এমন কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করবেন না । কন্টাক্ট লেন্স লাগিয়ে রাতে ঘুমাবেন না যদি না এগুলোকে রাতে ব্যবহারযোগ্য করে তৈরী করা হয়ে থাকে। বিভিন্ন ধরনের অনেক কন্টাক্ট লেন্স রয়েছে যেগুলোকে জীবাণুমুক্ত, সংরক্ষণ এবং ধোয়ার জন্য নির্দিষ্ট তরল পদার্থ প্রয়োজন হয়। ঘরে তৈরী করা কন্টাক্ট লেন্সের দ্রবণ ব্যবহার করবেন না।

কন্টাক্ট লেন্স যেমন সুবিধাজনক তেমনি এগুলো মারাত্মক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে যদি সঠিক পরিচর্যা ও যথাযথভাবে ব্যবহার করা না হয়। সংক্রামণ রোধ করতে কন্টাক্ট লেন্স স্পর্শ করার আগে সর্বদাই আপনার হাত ধুয়ে নিন। আপনার চোখে যদি সামান্য জ্বালা করে বা আপনার চোখে সংক্রামণ থাকে তবে আপনার চোখ ভাল হবার আগে কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করবেন না। এগুলোকে আবারও পরার আগে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন। একটি কন্টাক্ট লেন্সের কোণা যদি ছেড়া থাকে তবে তা ব্যবহার করবেন না। আপনার যদি ব্যথা থাকে, জ্বালা করে, নিঃসরণ হয়, অস্বাভাবিক লালচে ভাব থাকে, বা ঘোলাটে দৃষ্টি থাকে তবে তা আঁচড়ের বা কর্নিয়ার আলসারের (পৃষ্ঠা ১৬) বা অন্য কোন মারাত্মক সমস্যার বিপদচিহ্ন হতে পারে। একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর সাহায্য গ্রহণ করুন।

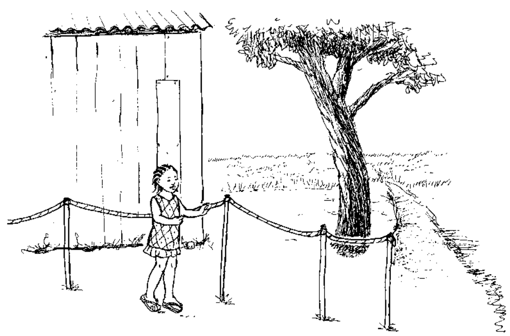
কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে ক্ষীণদৃষ্টি লেজার অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে (কাটার সরঞ্জামাদির পরিবর্তে আলোর খুবই শক্তিশালী রশ্মি ব্যবহার করে অস্ত্রোপচার করা) ঠিক করা যেতে পারে। এটি ছানির অস্ত্রোপচার করার থেকে ভিন্ন এবং হয়তো ব্যয়বহুল হতে পারে। অর্থ খরচ করার আগে একই চোখের শল্যচিকিৎসক দেখিয়ে ভাল ফল পেয়েছে এমন ব্যক্তিদের সাথে কথা বলে নেয়া বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

উন্নতি করা যাবে না এমন অন্ধত্ব বা ক্ষীণদৃষ্টি সম্পন্ন ব্যক্তি

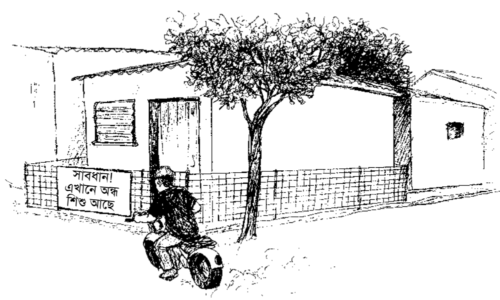
কোন কোন সময় একটি শিশু জন্ম থেকেই অন্ধ হয় বা ব্যক্তির দৃষ্টিশক্তি চশমা, অস্ত্রোপচার, বা ঔষধের মাধ্যমে উন্নত করা যাবে না।

মানুষ অন্ধত্ব ও ক্ষীণদৃষ্টি নিয়েই বাস করতে শেখে। পরিবার ও এলাকাবাসী থেকে সহায়তা নিয়ে অন্ধ ব্যক্তিরা বিদ্যালয়ে যাওয়া আসা করে, আয় করে, ও তাদের নিজেদের পরিবারের প্রতিপালন করে থাকে।

ক্ষীণদৃষ্টি বা অন্ধত্ব নিয়ে বাস করা একজন ব্যক্তির জীবন সহজ ও নিরাপদ করতে:



- ব্যক্তিটির সাথে কথা বলার সময় নিজের পরিচয় দিন, তার সাথে সরাসরি কথা বলুন এবং আপনি চলে যাবার সময় তাকে জানান যে আপনি চলে যাচ্ছেন।
- আপনারা একত্রে হাঁটার সময়ে তাকে আপনার কনুই ধরতে দিন। আপনি তাকে সতর্ক করতে পারেন এবং বিপদ এড়িয়ে চলতে সাহায্য করতে পারেন। একজন ব্যক্তির হাত বা তার দেহ ধরে টেনে চলার থেকে এটি অনেক বেশী সম্মানের।
- পায়খানা বা অন্যান্য জায়গা যেখানে ব্যক্তিটি প্রতিদিন যায় সেখানে যাবার জন্য হাতল বা দড়ি দিয়ে তৈরী নির্দেশক স্থাপন করুন।



- ঘরে, বিদ্যালয়ে বা কর্মস্থলে আসবাবপত্র বা অন্যান্য জিনিস সরাবেন না। যদি সরান তবে ব্যক্তিটিকে সতর্ক করিয়ে দিন।
- একজন অন্ধ ব্যক্তি যেখানে বাস করে সেখানে সাবধানে গাড়ী চালান। গরু বা অন্যান্য পশুর গলায় ঘন্টা বেঁধে দিলে যে ব্যক্তি দেখতে পায় না সে সতর্ক হতে পারবে।

যারা দেখতে পায় সেই শিশুদের থেকে অন্ধত্বসহ প্রতিবন্ধিতাযুক্ত শিশুরা যৌন হয়রানিসহ অন্যান্য হয়রানির শিকার হবার ঝুকিতে বেশী থাকে। বিশেষ করে যখন তারা বাড়ন্ত তাদের নিরাপদ রাখার জন্য পারিবারিক ও এলাকার সুরক্ষা প্রয়োজন।

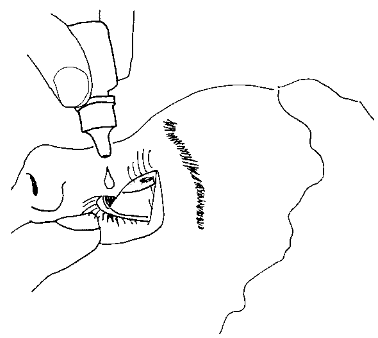
কিভাবে দৃষ্টির সমস্যাযুক্ত বাড়ন্ত শিশুরা তাদের নিজেদের পরিচর্যা করতে পারে, বিদ্যালয়ে যেতে পারে, এবং ভাল জীবন যাপন করতে পারে সেবিষয়ে আরও জানতে হেসপেরিয়ানের পুস্তক **অন্ধ শিশুদেরকে সাহায্য করা** দেখুন। শিশুদেরকে এদিক-ওদিক চলাফেরা করা, তাদের চারপাশের পৃথিবীকে জানতে এবং বিভিন্ন দক্ষতা অর্জন করা খুবই গুরুত্বপুর্ণ। কিভাবে স্বাস্থ্য কর্মী, পরিবার, এবং এলাকাবাসী প্রতিবন্ধিতাযুক্ত সকলকে উন্নত জীবন এবং উন্নত স্বাস্থ্য পেতে সাহায্য করতে পারে তা জানার জন্য **প্রতিবন্ধিতাযুক্ত নারীদের জন্য একটি স্বাস্থ্য সহায়িকা** দেখুন।

চোখে ও দেখায় সমস্যা: ঔষধ

কিভাবে চোখের মলম বা ড্রপ ব্যবহার করতে হয়

চোখের ড্রপ বা মলম লাগানোর আগে ও পরে ভাল করে হাত ধুয়ে নিন কারণ অনেক চোখের সংক্রামণ সহজেই একজন ব্যক্তির মুখমণ্ডল স্পর্শ করার পর আপনার নিজের চোখ স্পর্শ করার মাধ্যমে ছড়াতে পারে। চোখের ড্রপের বোতলটির ঢাকনা সাধারণতঃ দৃঢ়ভাবে আটকানো থাকে। ব্যক্তিটিকে এই আটকানো অংশটি ভেঙ্গে বোতলের ঢাকনা ঘুরিয়ে খুলে কিভাবে ১ ফোঁটা চেপে বের করতে হবে তা শিখিয়ে দিন।

কার্যকর হবার জন্য, চোখের ড্রপ ও মলমকে অবশ্যই চোখের পাতার ভিতরে—বাইরে নয়—যেতে হবে। মলম চোখের ভিতরে দীর্ঘ সময় থাকে এবং রাতে ভাল কাজ করে যদিও এটি কিছু সময়ের জন্য দৃষ্টি ঝাপসা করে দেয় তাই চোখের ড্রপ দিনের বেলায় ব্যবহার করাই সুবিধাজনক।



জীবাণু ছড়ানো এড়াতে লক্ষ্য রাখুন টিউব বা ড্রপারটি যেন চোখ স্পর্শ না করে।

চোখের মলম ব্যবহার করতে, ধীরে ধীরে নীচের চোখের পাতা টেনে ধরুন এবং চোখের ভিতরের কোণা থেকে শুরু করে বাইরের কোণা পর্যন্ত চিকন করে মলম চেপে বের করুন।

চোখের ড্রপ ব্যবহার করতে, চোখের নীচের পাতা টেনে ধরে একটি ছোট থলির মতো তৈরী করে তাতে ধীরে ধীরে ১ থেকে ২ ফোঁটা ফেলুন। ধীরে ধীরে আপনার চোখ বন্ধ করুন কিন্তু চোখ টিপ দেবেন না। ফোঁটাগুলোর বেশীরভাগই চোখের উপরের অংশের ছড়িয়ে পড়বে।

সাধারণ জাতিয় চোখের ড্রপ

জীবাণুনাশকসহ চোখের ড্রপ জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট একটি সংক্রামণের চিকিৎসা করতে ব্যবহার করতে হয়। চোখের জীবাণুনাশক মলম হিসেবেও পাওয়া যায়। একটি ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট চোখের জ্বালা করা বা লাল চোখ ভাল করতে জীবাণুনাশক চোখের ড্রপ বা মলম কোন সাহায্য করবে না।

এ্যন্টিহিস্টামিনসহ চোখের ড্রপ এ্যালার্জির কারণে সৃষ্ট জল জল, লাল, এবং চুলকানো চোখ নিরাময় করে। চুলকানো চোখে স্বস্তি আনতে ঠাণ্ডা ভাপ সাহায্য করতে পারে এবং এতে কোন অর্থ খরচ হয় না।

তৈলাক্তকরণের জন্য চোখের ড্রপ, যাকে "কৃত্রিম অশ্রু" বা "প্রাকৃতিক অশ্রু" বলা হয় তা যে চোখে শুষ্ক অনুভূত হয় সে চোখের জন্য ব্যবহার করা হয়। এগুলো দিনে ও রাতে ঘুমাতে যাবার ঠিক আগে প্রায় চার বার পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। বন্ধ চোখে দিনে ১ থেকে ২ বার ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য গরম ভাপ দিলে আপনার চোখের নিজস্ব আদ্রতা তৈরীতে সাহায্য করতে পারে।

নেটামাইসিনযুক্ত চোখের ড্রপ স্বাস্থ্যকর্মীরা কর্নিয়ার আলসার হয়ে থাকলে তাতে ছত্রাকের সংক্রামণ রোধ করতে মাঝে মাঝে ব্যবহার করে থাকে।

টেট্রাহাইড্রোজোলিন বা নাফজোলিনযুক্ত চোখের ড্রপ চিকন চিকন রক্ত নালীগুলোকে সংকুচিত করে বলে চোখগুলো লাল দেখায়। যেহেতু এগুলো লাল চোখের কারণকে নিরাময় করতে পারেনা তাই এগুলো ব্যবহার করা মানে অর্থের অপচয়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

স্টেরয়ডযুক্ত চোখের ড্রপ (যেমন প্রেডনিসোলন বা ডেক্সামেথাসোন) অস্ত্রোপচারের পর বা অন্যান্য রোগের কারণে সৃষ্ট চোখের প্রদাহ হ্রাস করে। সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে স্টেরয়ডযুক্ত চোখের ড্রপ চোখের সঙ্কটজনক ক্ষতি করতে পারে বা হয়তো অন্য আর একটি সমস্যাকে আড়াল করতে পারে যার জন্য অন্য চিকিৎসার প্রয়োজন। কোন কোন ড্রপে জীবাণুনাশক এবং স্টেরয়ড মিশ্রিত থাকে (প্রায়শই নামের সাথে 'ডেক্স' বা 'প্রেড' যুক্ত থাকে)। স্টেরয়ডযুক্ত চোখের ড্রপ শুধুমাত্র একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা নির্দিষ্টভাবে সুপারিশকৃত হলেই ব্যবহার করুন।

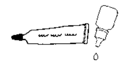
জীবাণুনাশক চোখের চিকিৎসা

জীবাণুনাশক চোখের চিকিৎসার ক্ষেত্রে এগুলো যে চোখে ব্যবহারের জন্য নিরাপদ তা নির্দেশ করতে এর লেবেলে 'চোখ' বা 'চোখ সংক্রান্ত' কথাটি লেখা থাকবে। জীবাণুনাশক ত্বকের মলম চোখে ব্যবহার করবেন না।

জীবাণুনাশক চোখের মলম এবং জীবাণুনাশক চোখের ড্রপ জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট সংক্রামণ এবং কর্নিয়ার আলসারের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। জন্মের সময়ে বাহিত হওয়া সংক্রামণ থেকে একটি সদ্যজাত শিশুর চোখকে রক্ষা করতে এরিথ্রোমাইসিন বা টেট্রাসাইক্লিন চোখের মলম জন্মের সময় ব্যবহার করা হয়।

জীবাণুনাশক সাধারণ চোখের চিকিৎসাগুলোর মধ্যে আছে:

- ১% টেট্রাসাইক্লিন চোখের মলম
- ০.৫% বা ১% এরিথ্রোমাইসিন চোখের মলম
- ০.৩ সিপ্রোফ্লোক্সাসিন চোখের ড্রপ বা মলম
- ০.৩ ওফ্লোক্সাসিন চোখের ড্রপ
- ০.৩ জেনটামাইসিন চোখের ড্রপ
- ১০% সালফাসেটামাইড চোখের ড্রপ
- ০.৫% ক্লোরামফেনিকাল চোখের ড্রপ

কিভাবে ব্যবহার করতে 

একটি চোখের ড্রপ বা একটি চোখের মলমকে কাজ করার জন্য এগুলোকে অবশ্যই চোখের পাতার বাইরে না—ভিতরে লাগাতে হবে। আপনি যে লোকটিকে সাহায্য করছেন তাকে কিভাবে এগুলো ব্যবহার করতে হয় তা দেখান (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)।

জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট চোখ ওঠার (লাল চোখ) জন্য

জীবাণুনাশক চোখের মলম ও জীবাণুনাশক চোখের ড্রপ দিনে ৪বার করে ৭ দিনের জন্য দু'চোখে লাগান। চোখগুলোকে ভাল মনে হলেও পুরো সাত দিনের জন্য জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন যাতে সংক্রামণ আবার ফেরত না আসে। কোন কোন সময় ঔষধ কাজ করতে ২দিন সময় নেয়।

কর্নিয়ার উপর আলসার

প্রতি ঘন্টায় জীবাণুনাশক চোখের ড্রপ লাগান এবং ব্যক্তিকে সাহায্যের জন্য পাঠান। ২৪ ঘন্টার জন্য ড্রপগুলো প্রতি ঘন্টায় ব্যবহার করা হয়, যদি উন্নতি হয় তবে ড্রপগুলো দিনে ৪বার করে ৭দিন ব্যবহার করা হয়। চোখটি যদি ২ দিনের মধ্যে আরও ভাল না হয় তবে আরও উন্নত সাহায্যের প্রয়োজন হবে। কর্নিয়ার আলসারের জন্য স্টেরয়ডযুক্ত কোন ড্রপ বা মলম ব্যবহার করবেন না।

ট্রাকোমার জন্য

যদি এ্যজিথ্রোমাইসিন বড়ি (পৃষ্ঠা ৩৪) পাওয়া না যায়, তবে টেট্রাসাইক্লিন চোখের মলম ব্যবহার করা যায়। দু'চোখের জন্য দিনে ২ বার ৬ সপ্তাহের জন্য ১% টেট্রাসাইক্লিন জীবাণুনাশক চোখের মলম ব্যবহার করুন।

চোখের সমস্যা রোধে সদ্যজাত শিশুদের জন্য

জন্মের সময় বাহিত হতে পারে এমন সংক্রামণ থেকে সদ্যজাত শিশুর চোখ রক্ষা করতে জীবাণুনাশক ব্যবহার করা হয়। জন্মের পর পরই একটি কাপড় ও জল দিয়ে ধীরে ধীরে চোখের পাতা মোছার পর প্রতিটি সদ্যজাত শিশুর দু'চোখেই প্রথম দু'ঘন্টার মধ্যে এই জীবাণুনাশক মলমগুলোর একটি ব্যবহার করুন:

১% টেট্রাসিইক্লিন বা ০.৫% থেকে ১% এরিথ্রোমাইসিন: প্রতিটি চোখে চিকন করে জন্মের ২ঘন্টার মধ্যে শুধুমাত্র ১ বার মলম লাগান।

➡ ধীরে ধীরে নীচের চোখের পাতা টেনে ধরুন এবং ভিতরের কোণার দিক থেকে বাইরের দিকে চোখ বরাবর একটি চিকন রেখায় মলম লাগান (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)। টিউবটি যেন শিশুর চোখ স্পর্শ না করে সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখবেন এবং মলম মুছে ফেলবেন না।

কোন মলম না থাকলে:

২.৫% প্রভিডান-আয়োডিন-এর দ্রবণ ব্যবহার করুন

➡ জন্মের ২ ঘন্টার মধ্যে শুধু ১ বার প্রতিটি চোখে ১ ফোঁটা করে দিন।

নীচের চোখের পাতা টেনে ধরে ওই খাঁজের মধ্যে ১ ফোঁটা ফেলুন (পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন)। লক্ষ্য রাখবেন যেন ড্রপারটি চোখ স্পর্শ না করে।

এ্যাজিথ্রোমাইসিন

এ্যাজিথ্রোমাইসিন একটি জীবাণুনাশক যা ট্রাকোমাসহ অনেক সংক্রামণের চিকিৎসা করে, যার জন্য শুধুমাত্র ১টি মাত্রাই প্রয়োজন হয়। যেখানে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ট্রাকোমা নির্মূল করার প্রচারণা কার্যক্রম হাতে নিয়েছে সেখানে ট্রাকোমার বর্তমান সংক্রামণ নিরাময় করতে এবং একই সাথে নতুন সংক্রামণ রোধ করতে পুরো এলাকাবাসীর জন্য হয়তো এ্যাজিথ্রোমাইসিন দেয়া হতে পারে।

কিভাবে ব্যবহার করা হয়

ট্রাকোমার জন্য

➡ **৬ মাস বা তার থেকে বড় শিশু,** ৪০ কেজি পর্যন্ত। ওজন অনুযায়ী মাত্রার জন্য: প্রতি কেজিতে কমপক্ষে ২০ মিগ্রা করে মাত্র ১ মাত্রা মুখে খেতে দিন, কিন্তু ১০০০ মিগ্রা (১ গ্রাম) এর বেশী দেবেন না।

বাড়ন্ত শিশুদের জন্য, তরল এ্যাজিথ্রোমাইসিন ২০০মিগ্রা/৫মিলি শক্তিতে মিশ্রণ করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, ১০ কেজি ওজনের একটি শিশু একটি মাত্র ৫ মিলির (২০০ গ্রাম) মাত্রা গ্রহণ করবে।

বয়স্ক শিশুদেরকে এ্যাজিথ্রোমাইসিন মুখে খাওয়ান। বড়িগুলো সাধারণতঃ ২৫০ মিগ্রা হিসেবে আসে। বড়িকে দু'ভাগ না করে একটু বেশী দিলেও তা নিরাপদ। উদাহরণস্বরূপ, ২০ থেকে ৩০ কেজি ওজনের শিশুদেরকে ৫০০মিগ্রার মাত্রা খাওয়ান। ৩০ থেকে ৪০ কেজি ওজনের শিশুদেরকে ৭৫০মিগ্রার মাত্রা খাওয়ান।

এ্যাজিথ্রোমাইসিন বিতরণকারী কার্যক্রমগুলো সাধারণতঃ শিশুটির উচ্চতার উপর ভিত্তি করে মাত্রা নির্ধারণ করে থাকে।

➡ **তরুণ যাদের বয়স ৪০ কেজির উপরে এবং প্রাপ্তবয়স্ক (গর্ভবতী নারীসহ):** একটি মাত্র ১০০০ মিলিগ্রামের (১ গ্রাম) মাত্রা মুখে খাওয়ান। এক একটি বড়িতে ২৫০ মিগ্রা আছে এমন ৪টি বড়ি খেলেও ১ গ্রামের সমানই খাওয়া হবে।

প্রতিরোধমূলক কর্মসূচীর আওতায় যখন পুরো এলাকাবাসীর জন্য এ্যাজিথ্রোমাইসিন দেয়া হবে তখন হয়তো প্রতি তিন বছর পর পর একই মাত্রার পুনরাবৃত্তি করা হবে।

যদি এ্যাজিথ্রোমাইসিন মুখে খাওয়ার জন্য পাওয়া না যায় তবে, জীবাণুনাশক চোখের মলম দ্বারা ট্রাকোমার চিকিৎসা করা যায়। ৬ সপ্তাহের জন্য দিনে ২ বার করে উভয় চোখেই ১% টেট্রাসাইক্লিন চোখের মলম ব্যবহার করুন।

ভিটামিন এ, রেটিনল

ভিটামিন এ রাতকানা রোগ ও জেরোপথালমিয়া প্রতিরোধ করে

যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন এ পেতে, আমাদের প্রচুর পরিমাণে হলুদ ফল বা সবজি, গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, এবং ডিম, মাছ, ও যকৃতের মতো খাবার খাওয়া প্রয়োজন। যে সমস্ত এলাকায় রাত কানা রোগ ও জেরোপথালমিয়া সচরাচর দেখা যায় এবং এই খাবারগুলো যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া সবসময় সম্ভব হয় না সেখানে শিশুদেরকে প্রতি ৬ মাস পর পর ভিটামিন এ খাওয়ান।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

সুপারিশকৃত পরিমাণের চেয়ে বেশী ব্যবহার করবেন না। ক্যাপসুল, বড়ি, বা তেল থেকে অতিরিক্ত পরিমাণে ভিটামিন এ বিপজ্জনক হতে পারে। বালিকা বা নারী যাদের গর্ভবতী হবার সম্ভাবনা আছে তাদের বা গর্ভবস্থার প্রথম ৩ মাসের মধ্যে কোন নারীকে প্রাপ্তবয়স্কদের নিয়মিত মাত্রা ২০০,০০০ ইউনিট দেবেন না কারণ তা গর্ভের শিশুর ক্ষতি করতে পারে। গর্ভবতী নারীদের জন্য ভিটামিন এ বড় একটি মাত্রায় না দিয়ে ছোট ছোট অনেকগুলো মাত্রায় দেয়া হয়।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

ক্যাপসুল বা বড়ি গিলে খান। কিন্তু বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বড়ি গুড়ো করে অল্প খানিকটা বুকের দুধের সাথে মিশান। বা একটি ক্যাপসুল কেটে এর ভিতর থেকে তরল পদার্থগুলো চেপে বের করে শিশুর মুখে দিয়ে দিন।

শিশুদের মধ্যে ভিটামিন এ-এর অভাব রোধ করতে

প্রতিরোধ কার্যক্রমের একটি অংশ হিসেবে:

➡ **৬ মাস থেকে ১ বছর:** এক বার ১০০,০০০ ইউনিট মুখে খাওয়ান।
১ বছরের বেশী: এক বার ২০০,০০০ ইউনিট মুখে খাওয়ান। প্রতি ৬ মাস পর পর পুনরাবৃত্তি করুন।

রাতকানা রোগের চিকিৎসা করতে

যদি একজনের ইতোমধ্যেই দেখার সমস্যা থাকে বা রাতকানা রোগের অন্যান্য সমস্যা দেখা যায়, তবে ৩ মাত্রা দেয়া হয়। প্রথম মাত্রাটি সাথে সাথে দেয়া হয়, ২য় মাত্রাটি দেয়া হয় ১ দিন পরে এবং ৩য় মাত্রাটি দেয়া হয় কমপক্ষে ২ সপ্তাহ পরে।

➡ ৩টি মাত্রার প্রতিটি মাত্রার জন্য:
৬ মাসের নীচে: প্রতি মাত্রায় ৫০,০০০ ইউনিট মুখে খাওয়ান।
৬ মাস থেকে ১ বছর: প্রতি মাত্রায় ১০০,০০০ মুখে ইউনিট খাওয়ান।
১ বছরের উপর: প্রতি মাত্রায় ২০০,০০০ মুখে ইউনিট খাওয়ান।

➡ **গর্ভবতী নারীদের জন্য:** সপ্তাহে ২৫,০০০ ইউনিট করে গর্ভাবস্থায় ১২ সপ্তাহের জন্য মুখে খাওয়ান। তার যদি রাতকানা রোগের লক্ষণ অব্যহত থাকে বা ভিটামিন এ-এর অভাবজনিত অন্য সঙ্কটজনক চোখের সমস্যা দেখা দেয় তবে একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মী হয়তো একজন গর্ভবতী নারীর জন্য এই মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে।

হামযুক্ত শিশুদের জন্য

ভিটামিন এ হামের দু'টো সাধারণ জটিলতা — নিমোনিয়া ও অন্ধত্ব রোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

➡ **৬ মাসের নীচে:** দু'দিনের জন্য দিনে একবার মুখে ৫০,০০০ ইউনিট খাওয়ান।
৬ মাস থেকে ১ বছর: দু'দিনের জন্য দিনে একবার মুখে ১০০,০০০ ইউনিট খাওয়ান।
১ বছরের উপর: দু'দিনের জন্য দিনে একবার মুখে ২০০,০০০ ইউনিট খাওয়ান।

শিশুটি যদি ইতোমধ্যেই ভিটামিন এ-এর একটি মাত্রা বিগত ৬ মাসে গ্রহণ করে থাকে তবে তাকে এই পথ্যটি ১ দিনের জন্য দিন। হামযুক্ত কেউ যদি তীব্র পুষ্টিহীনতায় ভোগে বা ইতোমধ্যেই তাদের দৃষ্টিশক্তি হারাতে শুরু করেছে তবে ২ সপ্তাহ পর তাদেরকে ভিটামিন এ-এর আরও একটি মাত্রা দিন।