সুস্বাস্থ্যের জন্য চোখের যত্ন
ডাঃ আসাদুর রহমান, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
দৈনিক জনকণ্ঠ তাং ১৮ ডিসেম্বর ২০০০ইং

আপনার চোখ মাত্র দু'টি। চোখ দিয়ে শুধু আমরা দেখিই না, চোখ সৌন্দর্যও রক্ষা করে। আপনার বেঁচে থাকার সকল সার্থকতা দু'চোখভরে এই পৃথিবীর সৌন্দর্য উপভোগের মধ্যে। তাই শিশু বয়স থেকেই চোখের যত্ন নেয়া উচিত। শিশুকে মাঝে মধ্যে সূর্যের আলোতে রাখতে হবে। ১-৫ বছর বয়সী সন্তানকে অন্যান্য টিকার সাথে ভিটামিন-ডি খাওয়াতে হবে। হলুদ ও সবুজ শাকসবজি বেশি করে খাওয়াতে হবে। চোখে কাজল বা সুরমা জাতীয় কোন কিছু ব্যবহার করবেন না। সন্তান স্কুলে বোর্ডের লেখা পড়তে পারে কিনা তার খবর নিতে হবে। না পারলে তার চিকিৎসা করতে হবে। চোখ উঠা বা কনজাঙ্কটিভাইটিসসহ সকল সমস্যায় চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত। রোধ বা ধুলাবালির হাত থেকে রক্ষার জন্য সানগ্লাস ব্যবহার করবেন। সানগ্লাস ব্যবহার শৌখিনতার জন্য নয়। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ থাকলে বছরে কমপক্ষে ১ বার চক্ষু বিশেষজ্ঞ দিয়ে চোখের রেটিনা পরীক্ষা করাতে হবে। ছানি বা ক্যাটারক্ট হলে অবশ্যই তার চিকিৎসা করাতে হবে। পেশাগত কারণে চোখের ক্ষতির সম্ভাবনা থাকলে, যেমন ঝালাইয়ের কাজে চোখে মোটা গ্লাসের শিল্ড ব্যবহার করতে হবে। বাইরে থেকে বাসায় ফিরলে পরিষ্কার পানি দিয়ে চোখ ধুয়ে নেবেন। চোখ শুষ্কতায় ভুগলে কৃত্রিম টিয়ারড্রপ ব্যবহার করা যেতে পারে। মনে রাখবেন চোখের ক্ষতি কোন ভাবে পুষিয়ে নেয়া সম্ভব নয়।