

গ্লুকোমা কী?

গ্লুকোমা হল একটি রোগ যা মস্তিষ্কের তথ্য বহনকারী, চোখের স্নায়ুগুলিকে (অপটিক নার্ভ), ক্ষতিগ্রস্ত করে।
যদি সময়মতো রোগ নির্ণয় না হলে এবং চিকিৎসা না করা হয় তাহলে ক্রমান্বয়ে স্থায়ী দৃষ্টিশক্তি হানির প্রতি নির্দেশ করতে পারে।

গ্লুকোমা কতটা সাধারণ?

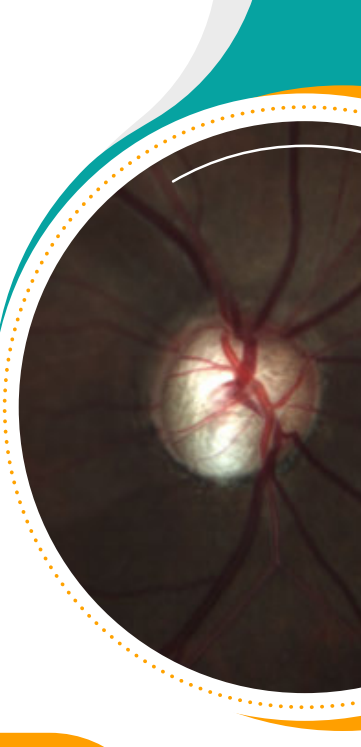
গ্লুকোমা হল স্থায়ী অন্ধত্বের সর্বাধিক
সাধারণ কারণ।¹

এটি ভারতের প্রায় 1.2 কোটি মানুষকে
প্রভাবিত করে।²



অধ্যয়নগুলির থেকে অনুমান করা হয় যে 2040 সালের
মধ্যে এশিয়া এবং আফ্রিকার একটি বিশাল জন-সংখ্যা,
প্রায় 11.1 কোটি মানুষ গ্লুকোমায় আক্রান্ত হবেন।³





গ্লুকোমার ঘটনাগুলির মধ্যে 90
শতাংশ অজ্ঞাত থেকে যায় ॥



প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ সনাক্ত এবং
সঠিক চিকিৎসা দৃষ্টিশক্তি রক্ষা
করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে
পারে।

গ্লুকোমার

সম্পর্কে জ্ঞান
গুরুত্বপূর্ণ কেন?

একজন মানুষের গ্লুকোমায়
আক্রান্ত হওয়ার বিষয়ে
জানার পূর্বেই
40% দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে যেতে
পারে।



দৃষ্টিশক্তি হানি
পুনরুদ্ধার করা
যায় না।



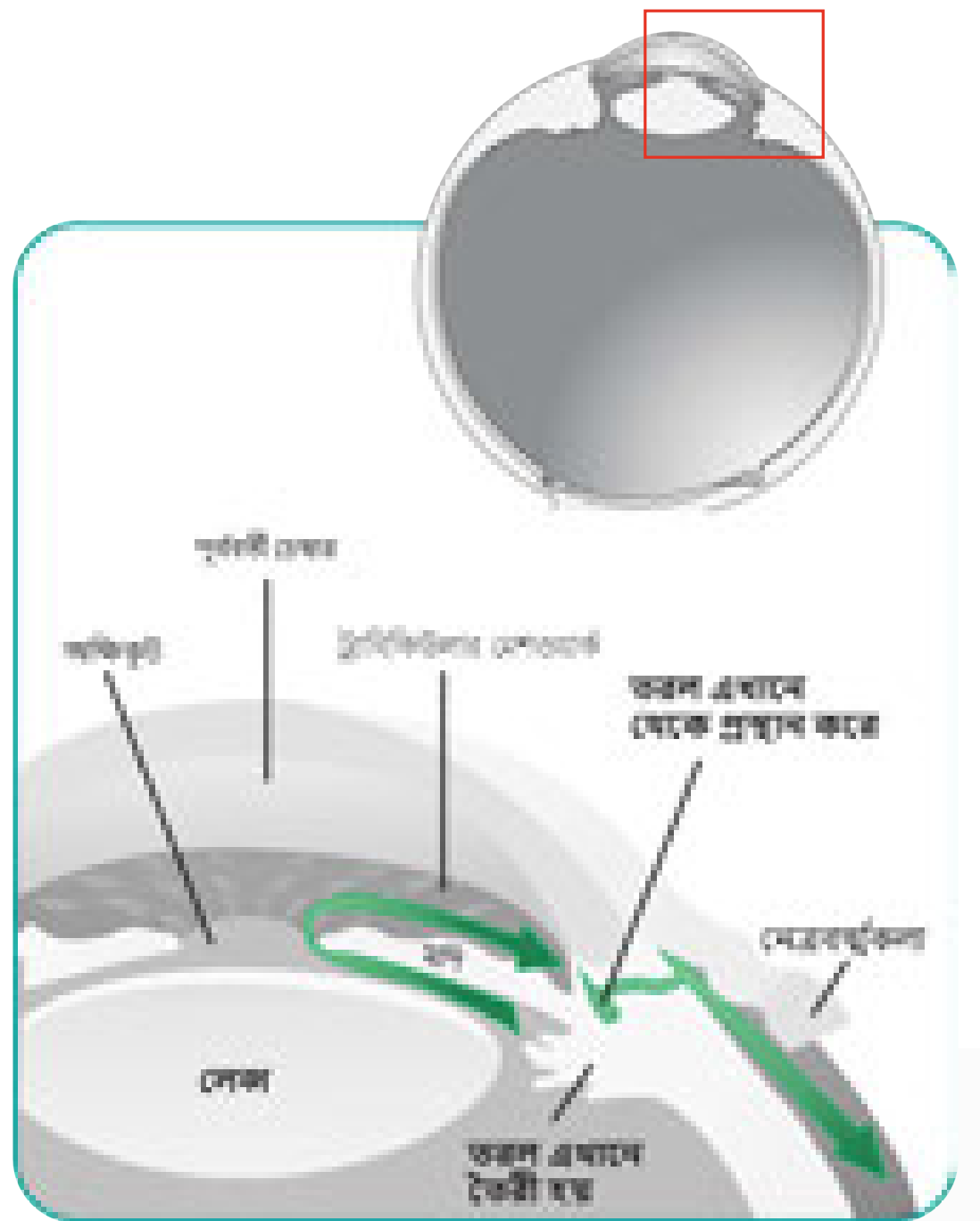
কী কারণে গ্লুকোমা হয়?

প্রকৃত কারণ অজ্ঞাত।

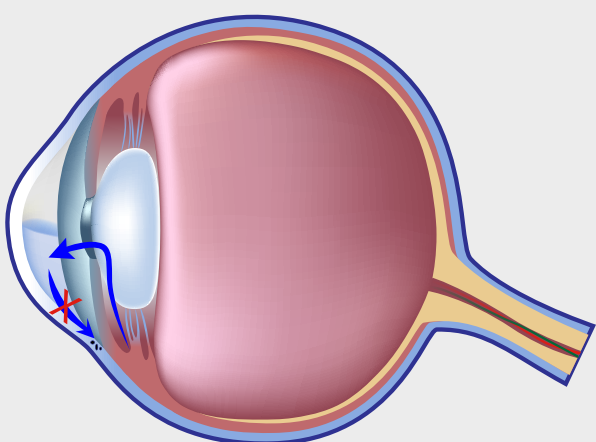
চোখের মধ্যে অ্যাকোয়াস হিউমার নামক একটি অর্ধ-তরল
উপাদান থাকে যেটি চোখের তন্তুগুলির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি
জোগায়।

গ্লুকোমার ক্ষেত্রে, এই অর্ধ-তরল উপাদানটি অপরিাপ্তভাবে নিঃসৃত
হয় অথবা যে নালীর মাধ্যমে এটি নিষ্কাশন হয় সেটি অবরুদ্ধ হয়ে
পড়ে, চোখের চাপ বৃদ্ধি পাওয়ার কারণ ঘটায়।

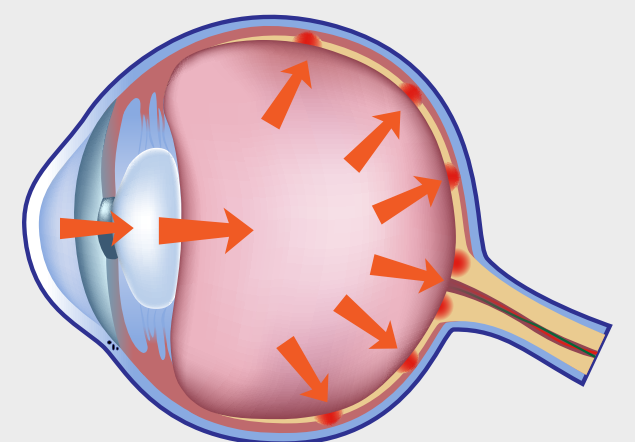
যার ফলে রক্ত ধমনীগুলি এবং অপটিক নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে স্থায়ী
দৃষ্টিশক্তি হানির কারণ ঘটায়।

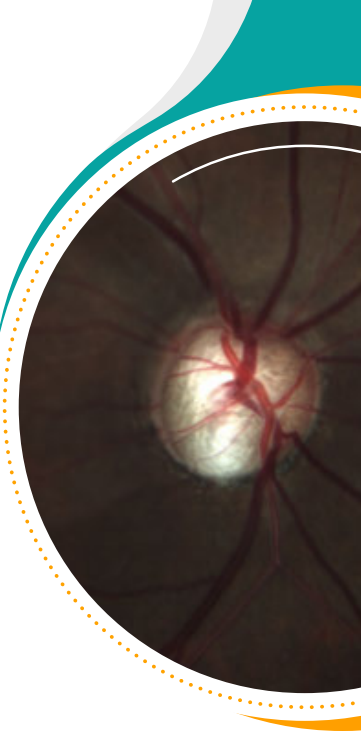


নিঃসৃত হওয়ার নালী
অবরুদ্ধ : অর্ধ-তরল
উপাদান জমা হওয়া।



বর্ধিত চাপ অপটিক
নার্ভের ক্ষতি করে।





চোখের চাপ কীভাবে গ্লুকোমাকে প্রভাবিত করে?

বর্ধিত হওয়া চোখের চাপ গ্লুকোমা হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।



তবে, চোখের গড় চাপের নীচেও গ্লুকোমা হওয়া সম্ভব।

তাছাড়া, উচ্চ চাপযুক্ত সকলেরই গ্লুকোমা হয় না।



পৃথক পৃথক ব্যক্তির ক্ষেত্রে চোখের ‘আদর্শ’ অথবা ‘স্বাভাবিক’ চাপ ভিন্ন ভিন্ন হয়।

গ্লুকোমার চিকিৎসা বিকল্পগুলির লক্ষ্য হল চোখের চাপ হ্রাস করা।



গ্লুকোমার প্রকারগুলি কি কি?

প্রাথমিক পর্যায়ের

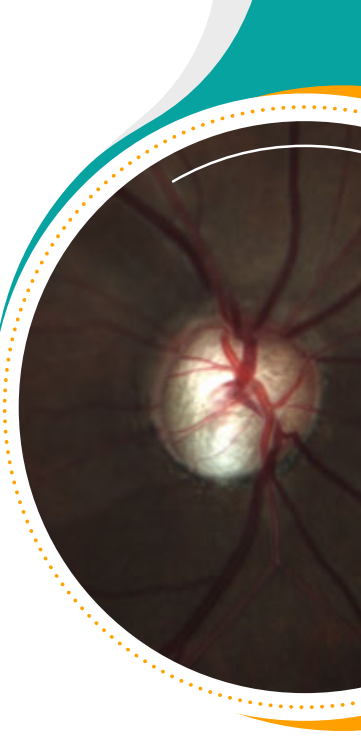
(ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে কোন
সনাত্তকরণযোগ্য কারণ থাকে না)

- ওপেন অ্যাঙ্গেল গ্লুকোমা।
- অ্যাঙ্গেল ক্লোজার / ন্যারো অ্যাঙ্গেল

দ্বিতীয় পর্যায়ের

(অন্যান্য কারণগুলির
দ্বিতীয় পর্যায়ে ঘটে)

- চোখের আঘাত।
- চোখের শল্যচিকিৎসা।
- চোখের কিছু নির্দিষ্ট রোগ।
- কিছু নির্দিষ্ট অসুস্থতা।
- স্টেরয়েড ঔষধ ব্যবহার।

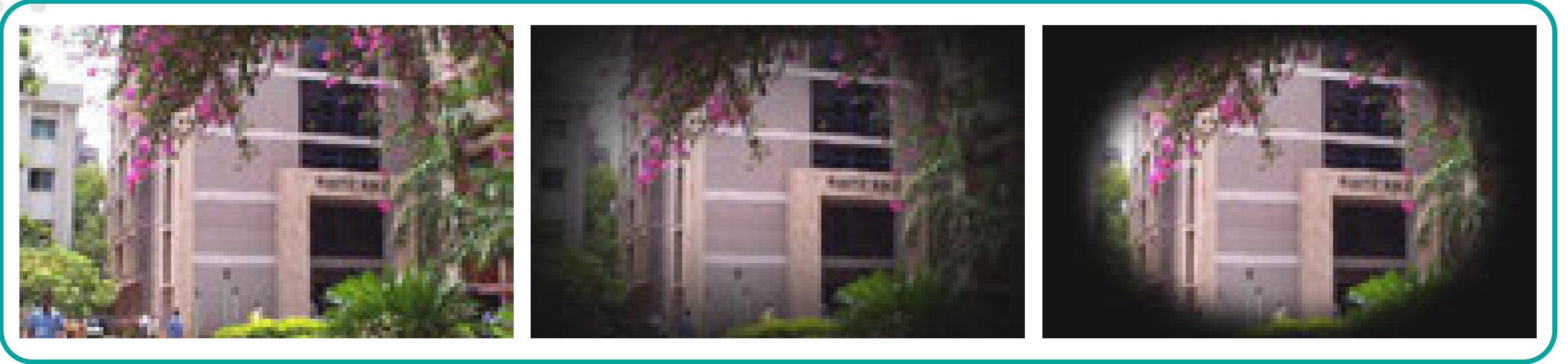


গ্লুকোমার উপসর্গগুলি কি কি

গ্লুকোমাকে প্রায়শই 'নিঃশব্দ দৃষ্টি লুণ্ঠনকারী' হিসাবে উল্লেখ করা হয়।

যেহেতু প্রাথমিক অবস্থায় কোন উপসর্গ থাকে না, তাই অধিকাংশ মানুষই জানেন না যে তাঁদের একটি সমস্যা রয়েছে।

প্রাথমিক পর্যায়ে গুলিতে পাশের (পেরিফেরাল) দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত হয় এবং চূড়ান্ত পর্যায়ে কেন্দ্রীয় দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত হয়ে অন্ধত্বের প্রতি নির্দেশ করে।

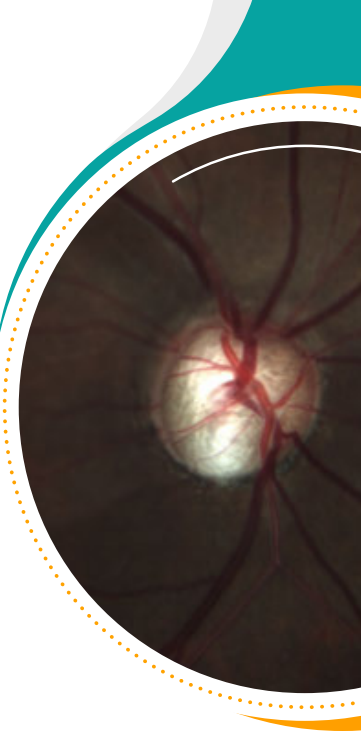


কখন একজন চিকিৎসককে দেখাতে হবে?

যদি আপনি একটি গ্লুকোমা ঝুঁকিয়ুক্ত হন,
তাহলে 40 বছর বয়সে অথবা তার আগে
একবার প্রাথমিক চোখ পরীক্ষা করান।

চিকিৎসক আপনাকে জানাবেন,
কত তাড়াতাড়ি ফলোআপ করতে
হবে।





গ্লুকোমার জন্য ঝুঁকির উপাদানগুলি কি কি?



স্টেরয়েড ব্যবহার।

ক্রমবর্ধমান বয়স 40+।



চোখের আঘাত

চোখের বেশি পাওয়ার (নিকট দৃষ্টি ঃ দূর দৃষ্টি)

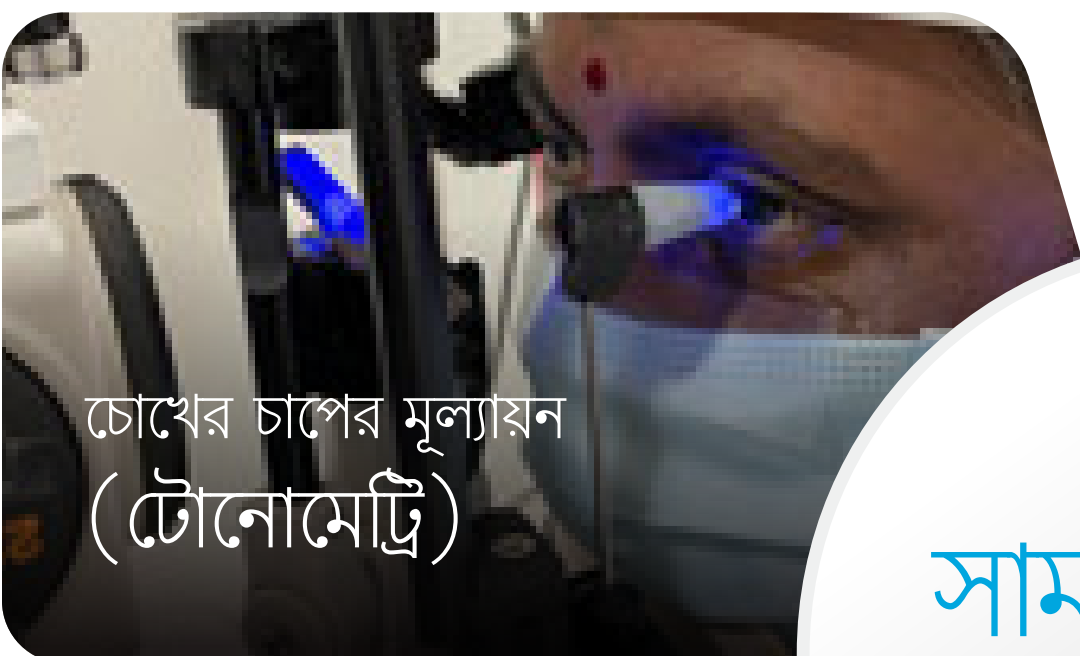


চোখের শল্য চিকিৎসা।

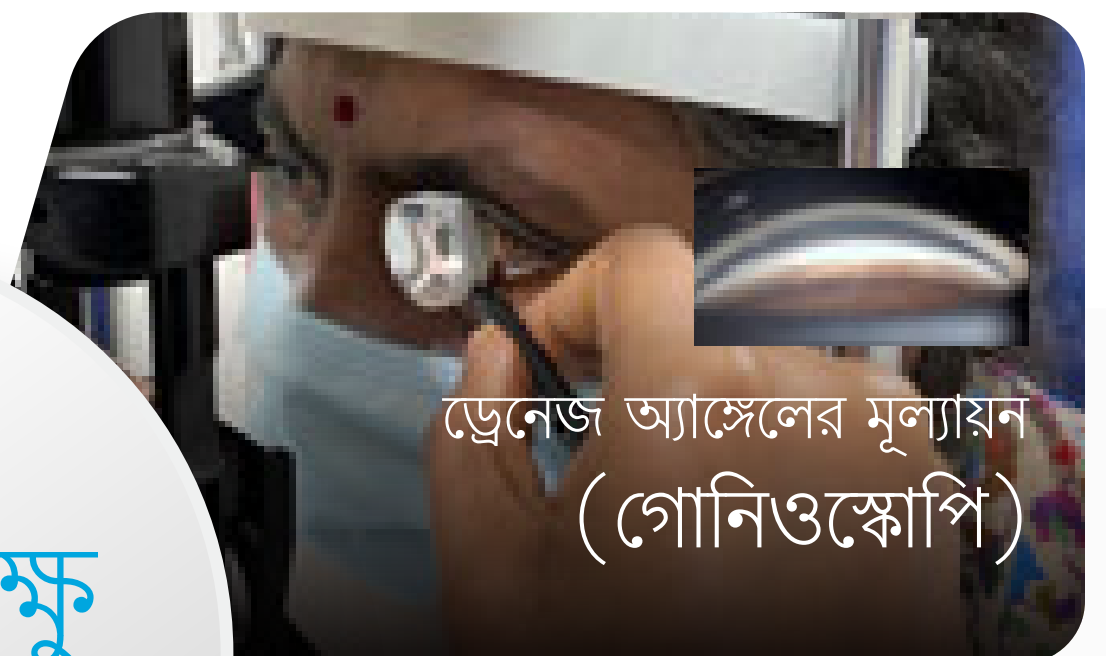
গ্লুকোমায় আক্রান্ত বাবা অথবা মা / ভাই অথবা বোন।



কীভাবে গ্লুকোমা রোগ নির্ণয় করা হয়?



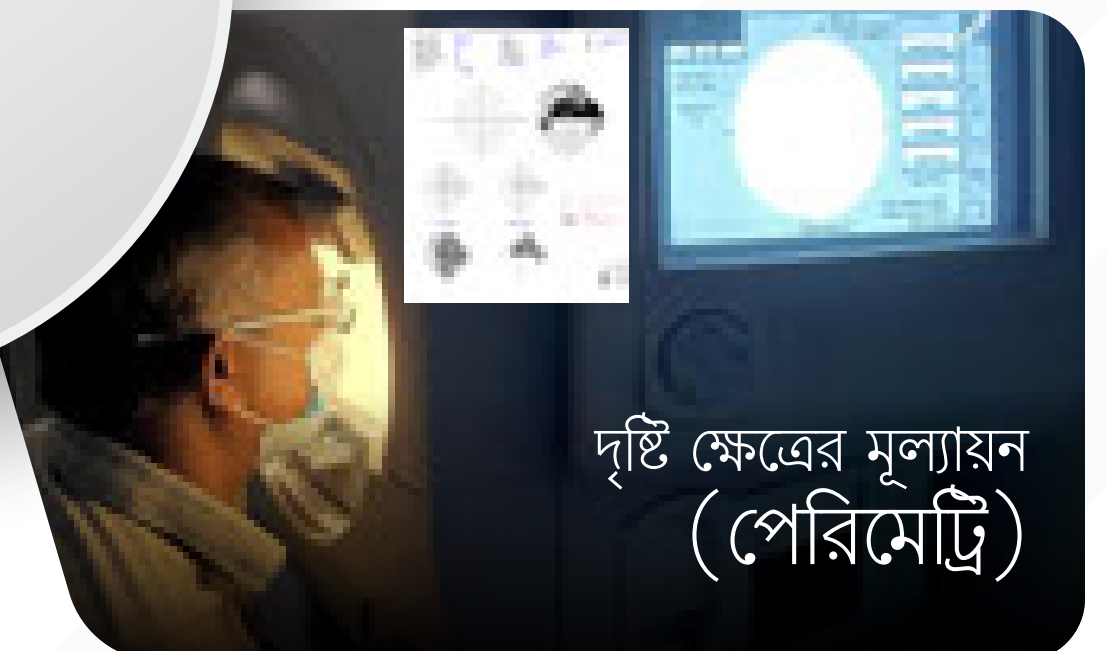
চোখের চাপের মূল্যায়ন
(টোনোমেট্রি)



ড্রেনেজ অ্যাঙ্গেলের মূল্যায়ন
(গোনিওস্কোপি)



অপটিক ডিস্ক মূল্যায়ন



দৃষ্টি ক্ষেত্রের মূল্যায়ন
(পেরিমেট্রি)

সামগ্রিক চক্ষু
পরীক্ষা



গ্লুকোমায় আক্রান্ত প্রত্যেকেই অন্ধত্বের জন্য ভীত থাকতে হবে?



গ্লুকোমায় আক্রান্ত মানুষেরা, অন্ধ হয়ে যাওয়ার ভয় ছাড়াই একটি উত্তম মানের জীবন উপভোগ করতে পারেন, যদি তাঁদের গ্লুকোমা শীঘ্র সনাক্ত করা হয় এবং সঠিকভাবে চিকিৎসা করা হয়।



তাই গ্লুকোমার নিয়মিত পরীক্ষা গুরুত্বপূর্ণ।



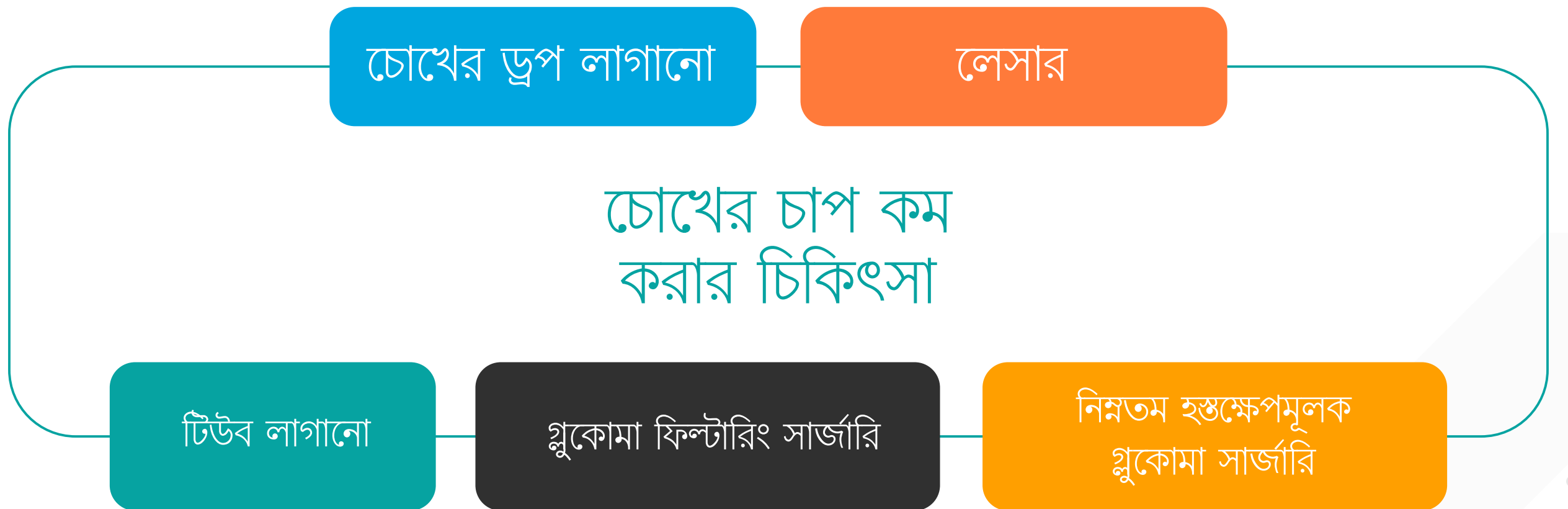
একবার রোগ নির্ণিত হলে, সারা জীবনব্যাপী একজন চক্ষু বিশেষজ্ঞের দ্বারা চোখ পরীক্ষা করানো অপরিহার্য।



বর্ধিত অথবা অনিয়ন্ত্রিত গ্লুকোমার ক্ষেত্রে, অন্ধত্ব রোধ করার উদ্দেশ্যে শল্যচিকিৎসাভিত্তিক বিকল্পগুলির বিবেচনা করতে হবে।

গ্লুকোমার জন্য উপলব্ধ চিকিৎসার বিকল্পগুলি কি কি?

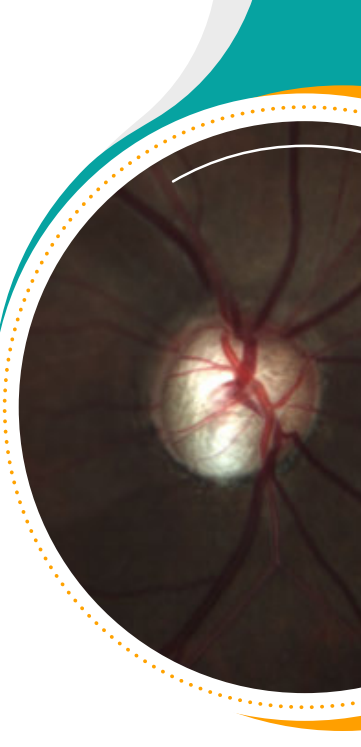
গ্লুকোমার চিকিৎসার অভীষ্ট হল চোখের চাপ কম করা এবং গ্লুকোমার কারণে আরও দৃষ্টিশক্তি হানির প্রতিরোধ করা।



শল্যচিকিৎসার বিকল্পগুলি তখনই বাঞ্ছনীয় যখন ড্রপ, লেসারের দ্বারা চোখের চাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায় না অথবা নাভের ক্ষতিগুলি আরও খারাপ হতে থাকে। একজন রোগীর, তাঁর জীবদ্দশায় একাধিক বার শল্য চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

একবার রোগ নির্ণিত হলে, সারা জীবনব্যাপি নির্দিষ্ট সময়ান্তরে ফলোআপ প্রয়োজনীয়।

গ্লুকোমার চিকিৎসা সম্ভব, আরোগ্য নয়।



‘ন্যারো অ্যাঙ্গেলস’ বলতে কী বোঝায়? এটি কী গ্লুকোমা থাকার সমার্থক?

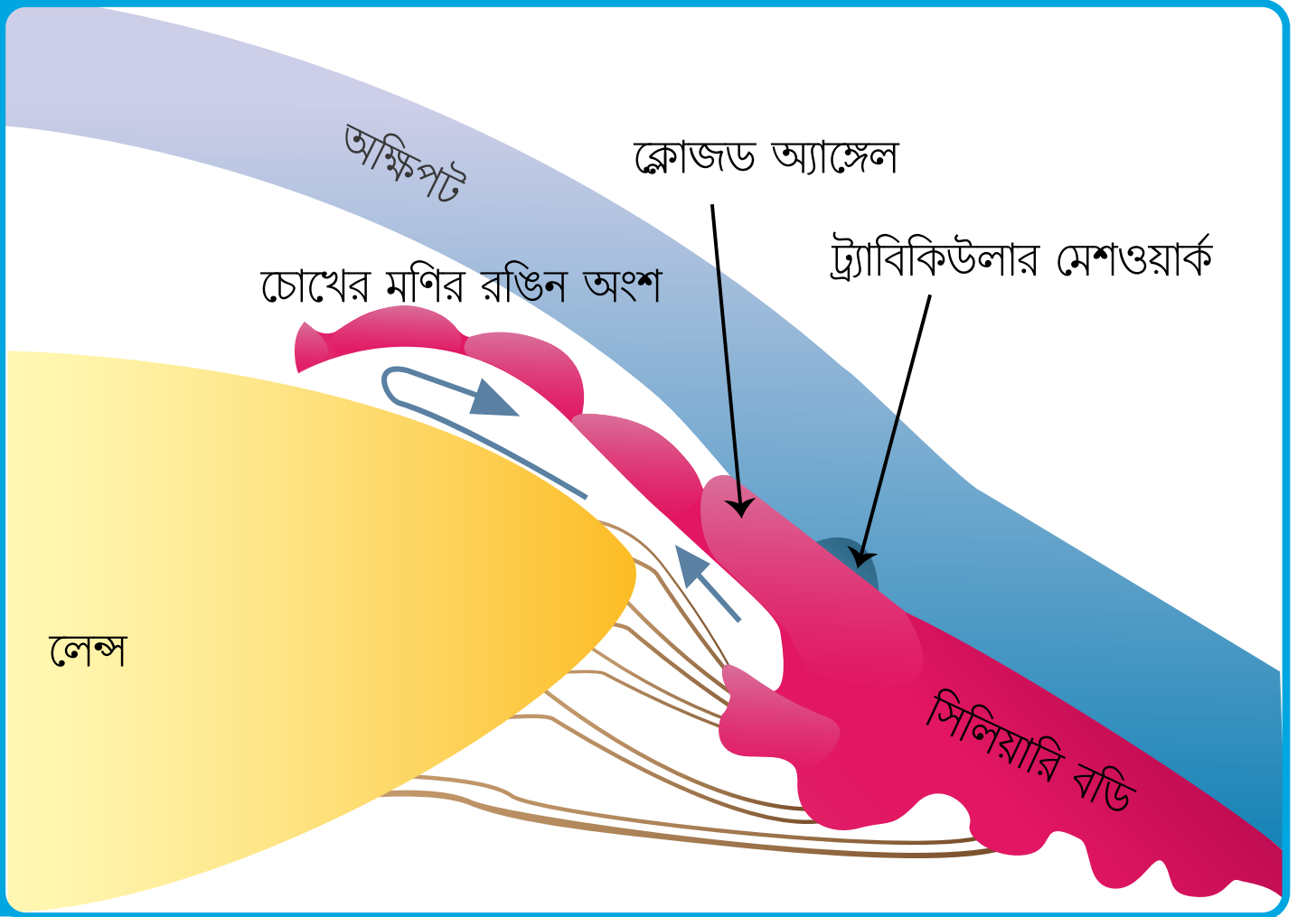
চোখের প্রাকৃতিক নিঃসরণ ব্যবস্থাটি থাকে অক্ষিপট (স্বচ্ছ স্তর) এবং আইরিস (চোখের মণির রঙিন অংশ) এর মধ্যে অ্যান্টিরিয়ার চেম্বার অ্যাঙ্গেল এর মধ্যে।

কিছু চোখে, গ্লুকোমার কোন প্রমাণ ছাড়াই, ন্যারো অ্যাঙ্গেলস থাকে।

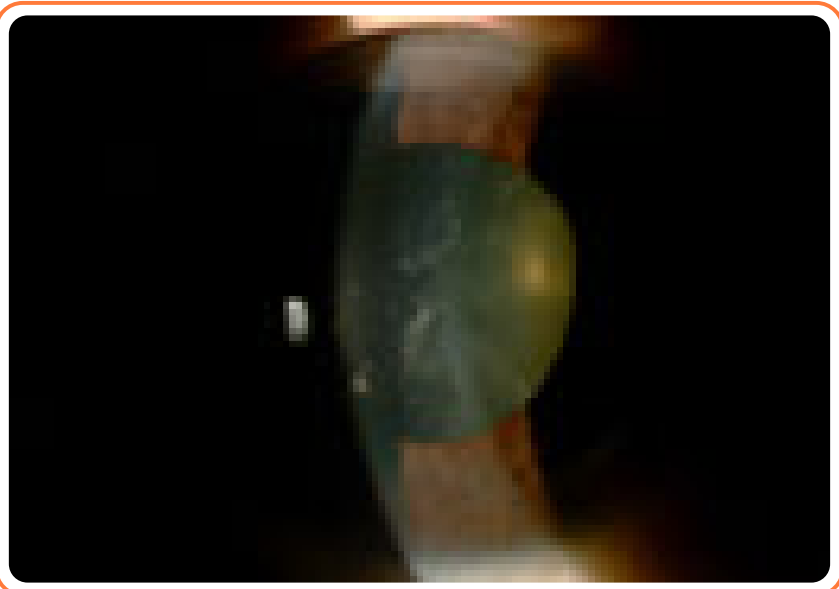
এই প্রকার চোখগুলি গ্লুকোমা সৃষ্টি হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিযুক্ত হয় এবং জীবনব্যাপী ফলোআপের প্রয়োজন হয়। এই প্রকার চোখগুলির মধ্যে কয়েকটির এই ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য একটি প্রতিরোধমূলক লেসারের প্রয়োজন হতে পারে।

‘প্রাইমারি অ্যাঙ্গেল ক্লোজার গ্লুকোমা’
উল্লেখ করে ন্যারো অ্যাঙ্গেলস সহ
একটি চোখের প্রতি যেটিতে গ্লুকোমার
कारणे ক্ষতির প্রমাণ থাকে।

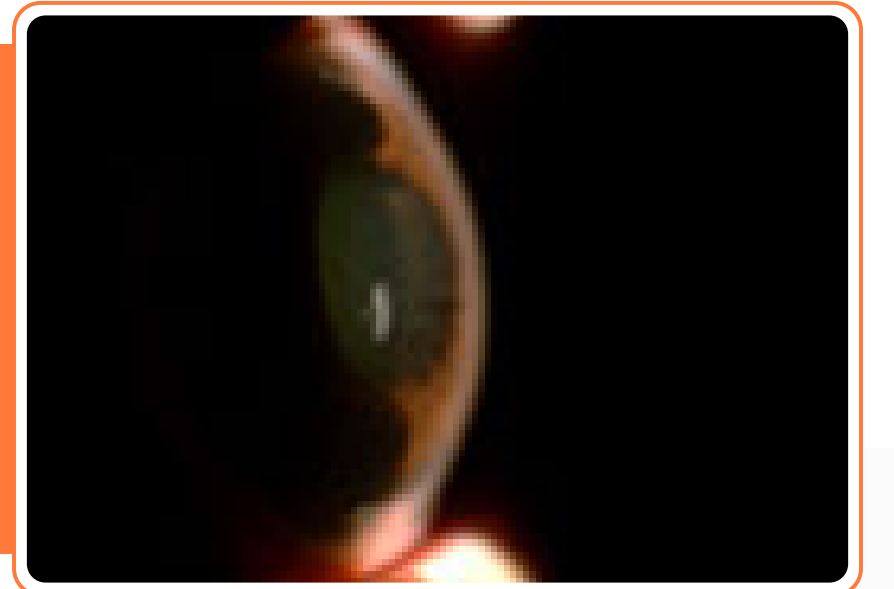
এই প্রকার রোগীদের, গ্লুকোমার আরও
খারাপ হওয়া প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে
চিকিৎসা এবং ফলোআপের প্রয়োজন
হয়।



প্রাইমারি অ্যাঙ্গেল ক্লোজার গ্লুকোমা তীব্র অথবা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।



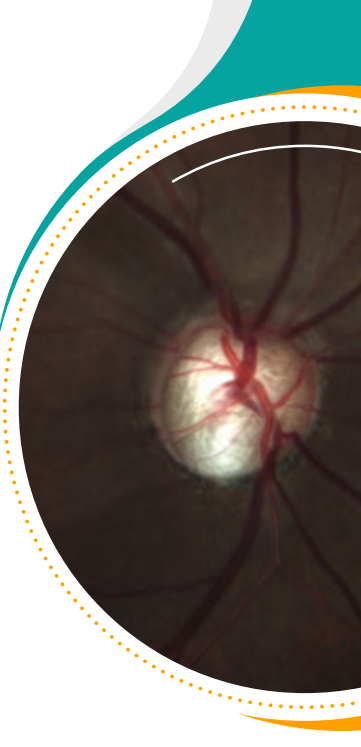
অ্যাকিউট অ্যাঙ্গেল ক্লোজার



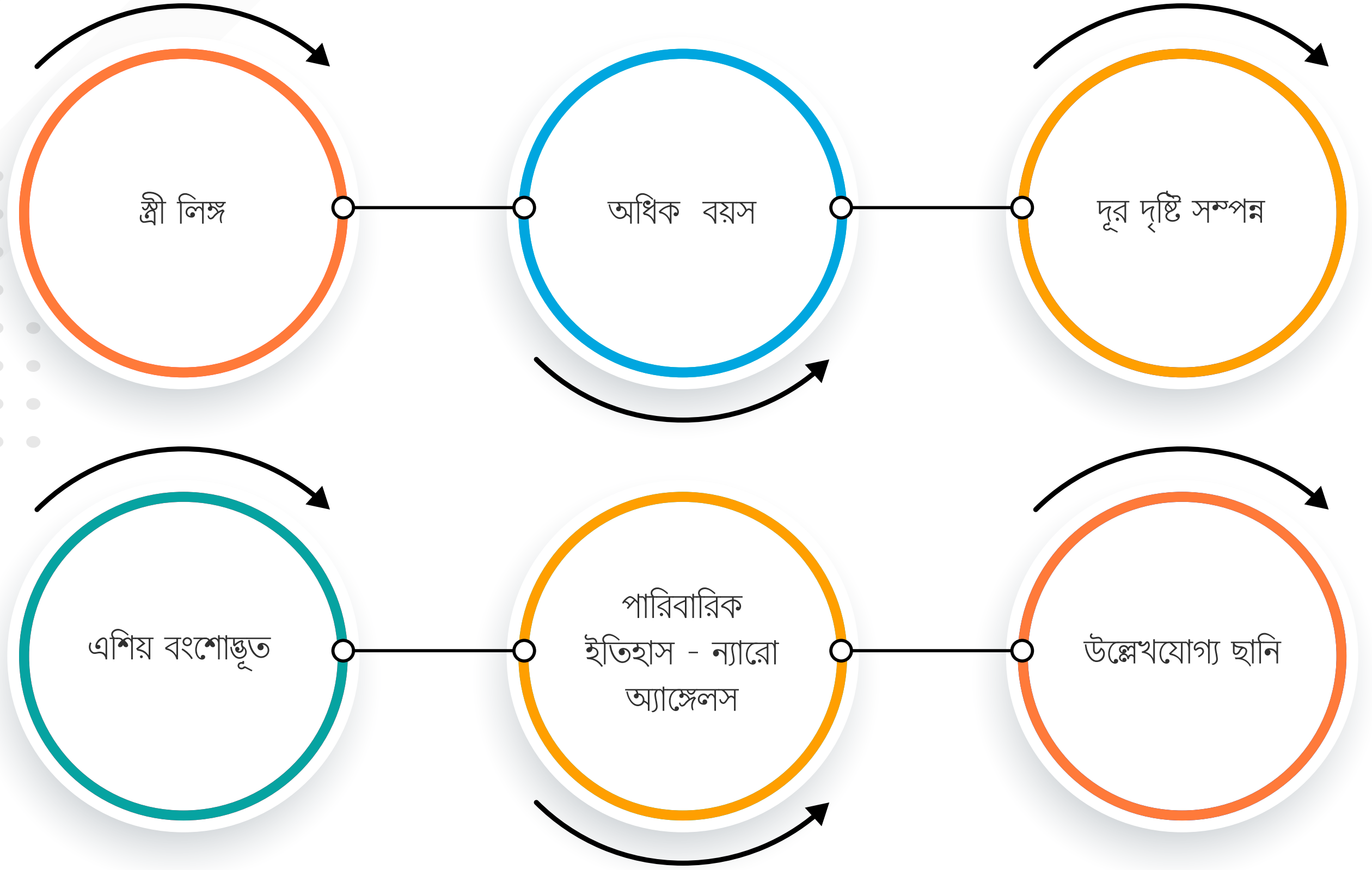
অ্যাকিউট অ্যাঙ্গেল ক্লোজার হল একটি বিরল অবস্থা যাতে চোখের চাপের হঠাত বৃদ্ধি ঘটে।
রোগী চোখে তীব্র যন্ত্রণা, মাথার যন্ত্রণা, ঝাপসা দৃষ্টি, চোখ থেকে জল পড়া, এবং লালভাবের
অভিজ্ঞতা করতে পারেন।

এটি হল একটি আপৎকালীন পরিস্থিতি এবং অবিলম্বে চিকিৎসার প্রয়োজন।

অধিকাংশ সময়েই অবস্থাটি দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং কোন উপসর্গ ছাড়াই।



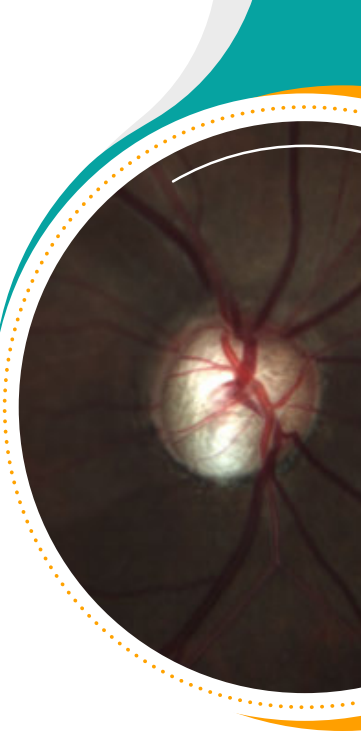
ন্যারো অ্যাঙ্গেলস এর জন্য ঝুঁকির উপাদানগুলি কি কি?



যদি একজনের ন্যারো অ্যাঙ্গেলস থাকে তাহলে তাঁকে কি কি এড়িয়ে যেতে হবে?

আপনার চক্ষু বিশেষজ্ঞের দ্বারা অনুমোদিত না হওয়া পর্যন্ত,
চোখের মণি বড়ো করার উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হওয়া ড্রপগুলি
এড়িয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।





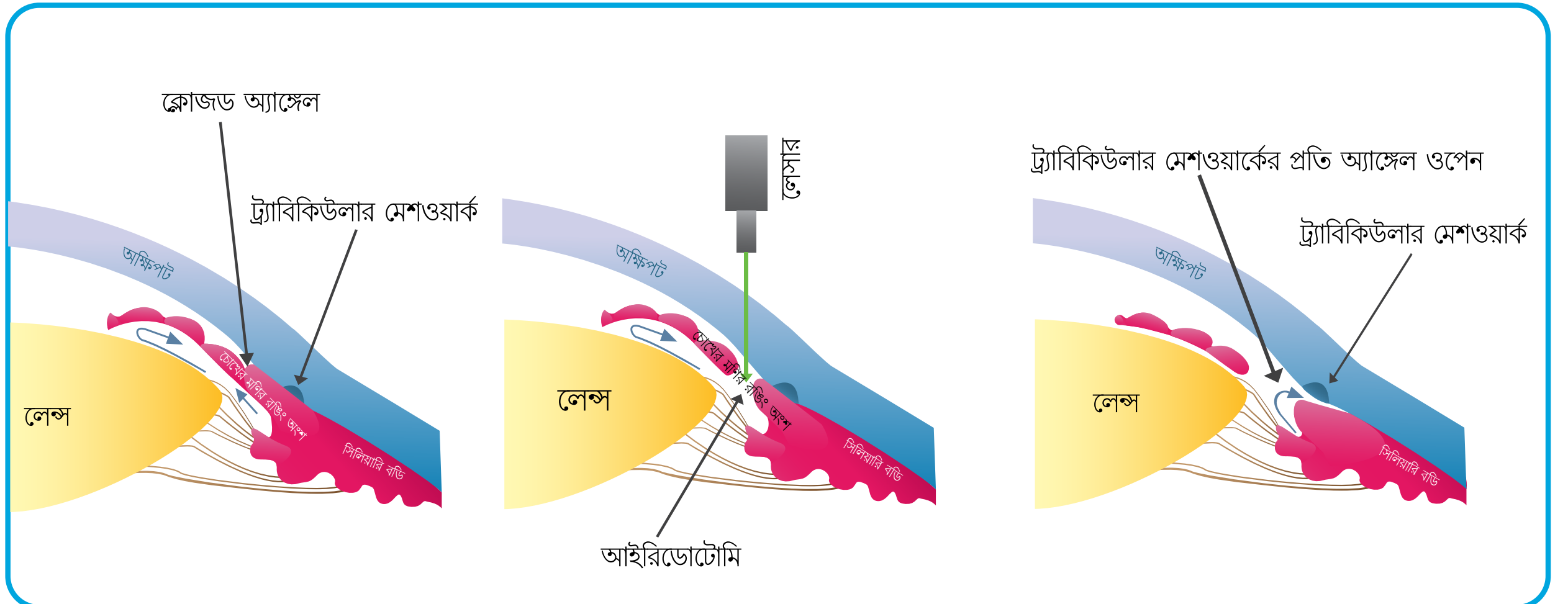
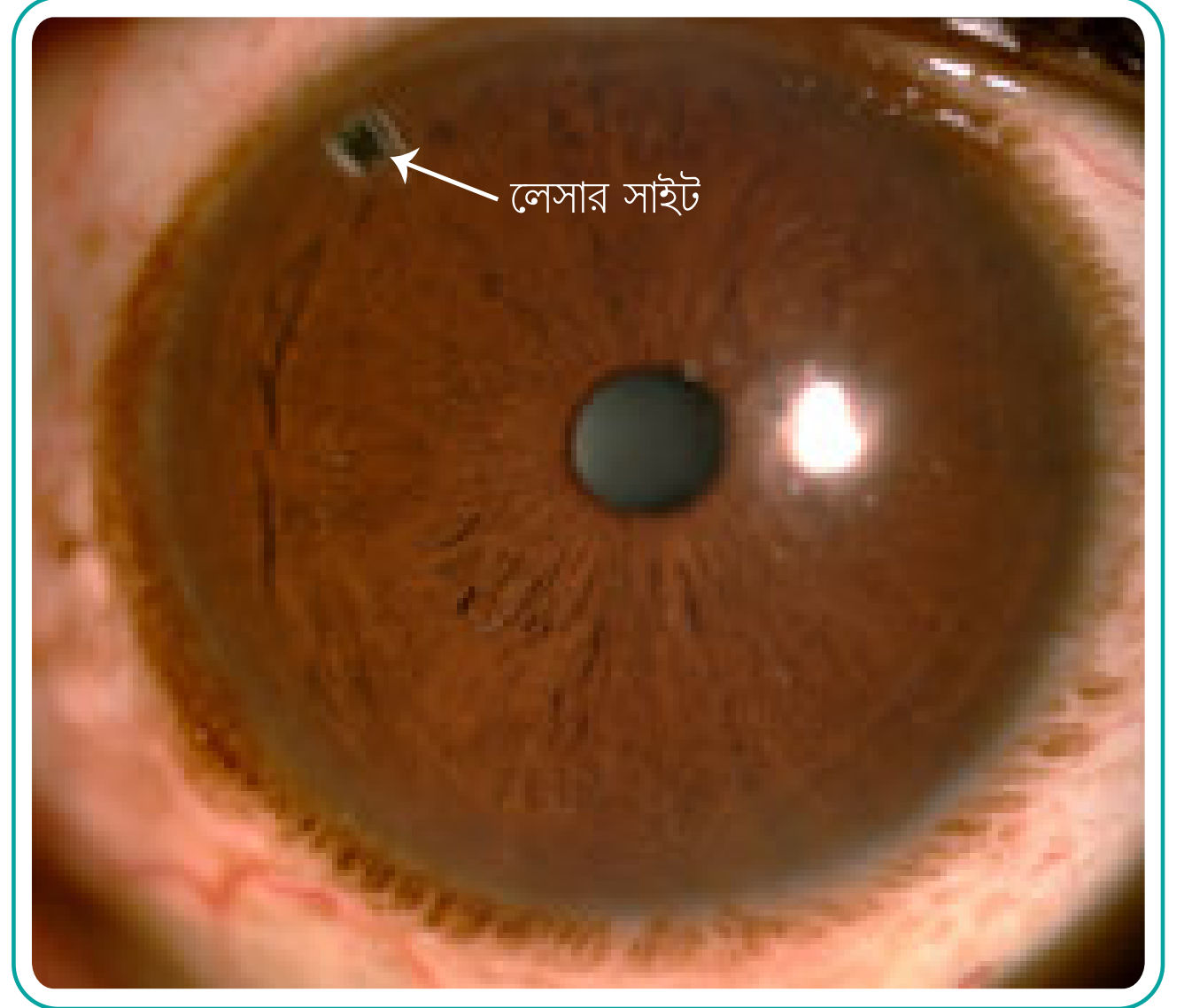
ইয়াগ লেসার আইরিডোটোমি কি?

ইয়াগ লেসার আইরিডোটোমি হল, ন্যারো / ক্লোজড অ্যাঙ্গেল এর জন্য করা একটি আউটপেশেন্ট ভিত্তিক প্রক্রিয়া ।

চোখের চাপ রক্ষাকারী অর্ধ-তরল উপাদানটির চোখের মধ্যে নিগত হওয়ার জন্য আইরিসে (চোখের মণির রঙিং অংশ) একটি ছোট পথ তৈরি করার জন্য লেসার লাইটের ব্যবহার করা ।

এটি গ্লুকোমার জন্য একটি নিরাময় নয় এবং অতিরিক্ত চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে ।

এমনকি লেসার করার পরেও একটি গ্লুকোমা রোগীকে জীবদশাব্যাপী ফলোআপের প্রয়োজন হয় ।





GLAUCOMA

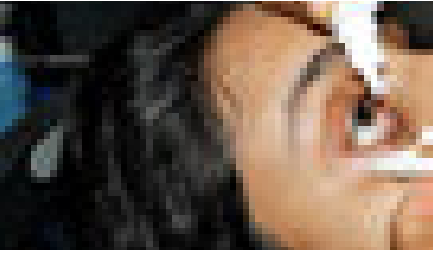
Silent thief of sight

চোখে ড্রপ দেওয়ার প্রক্রিয়া

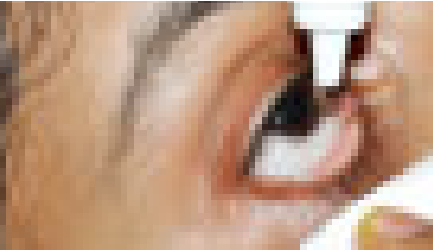
করণীয়



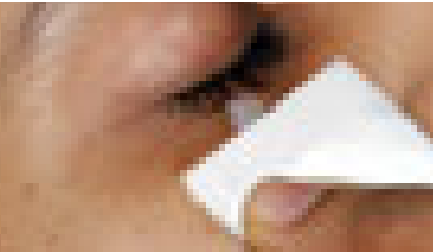
চোখে ড্রপগুলি দেওয়ার আগে, সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।



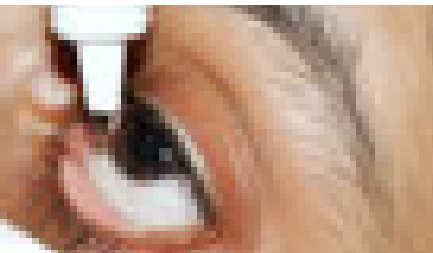
একটি চেয়ারে আরাম করে বসুন, মাথা পিছনের দিকে হেলান এবং ছাদের দিকে তাকান। বিছানায় শোওয়া অবস্থাতেও চোখের ড্রপগুলি দেওয়া যেতে পারে।



চোখের নীচের পাতাটি, একটি থলির আকার তৈরি করে যেখানে ড্রপটি দেওয়া হবে, হালকাভাবে নীচের দিকে টেনে ধরুন। একবারে ১ টি ফোঁটা দিন।



চোখের ড্রপ দেওয়ার পরে চোখের পাতাগুলি ২-৩ মিনিটের জন্য হালকাভাবে বন্ধ করে রাখুন। একটি পরিষ্কার টিস্যুর দ্বারা চোখের থেকে গড়িয়ে আসা অতিরিক্ত ড্রপ মুছে নিন।



বিভিন্ন ধরনের চোখের ড্রপগুলি দেওয়ার মধ্যে ১০-১৫ মিনিটের ব্যবধান রাখুন।

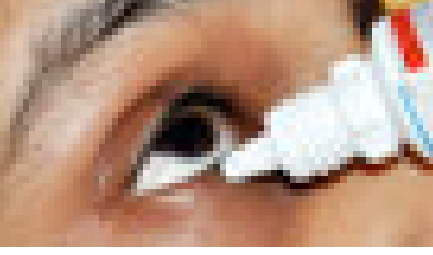


GLAUCOMA

Silent thief of sight

চোখে ড্রপ দেওয়ার প্রক্রিয়া

অকরণীয়গুলি



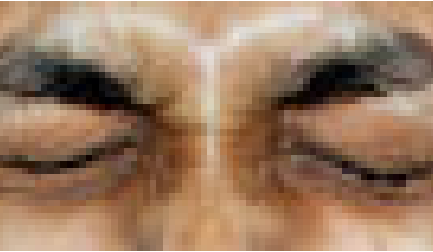
বোতলের ডগাটি চোখের, চোখের পাতার অথবা হাতের সঙ্গে স্পর্শ করানো এড়িয়ে যান।



ব্যবহারের পরে বোতল খোলা অবস্থায় রাখবেন না।



চোখের ড্রপের বোতল খোলার জন্য একটি সেফটি পিন ব্যবহার করবেন না।
নজলে একটা খোলা জায়গা তৈরী করতে বোতলের ঢাকনাটি শক্ত করুন।



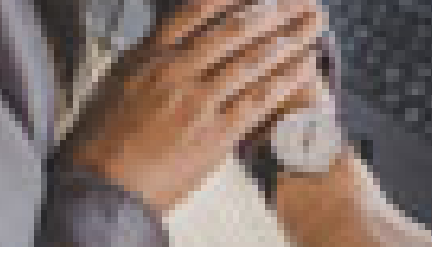
চোখে ড্রপ দেওয়ার পরে চোখ জোর করে বন্ধ রাখবেন না অথবা খোলা-বন্ধ করতে থাকবেন না।



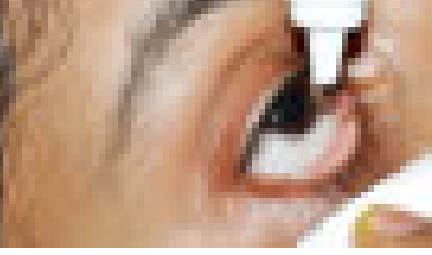
GLAUCOMA

Silent thief of sight

গ্লুকোমা ড্রপ সম্পর্কিত নির্দেশিকা



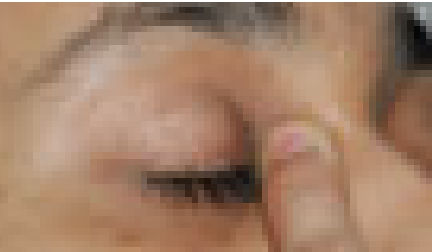
আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে, গ্লুকোমার চোখের ড্রপগুলি দেওয়ার সঠিক সময়গুলি অনুসরণ করুন।



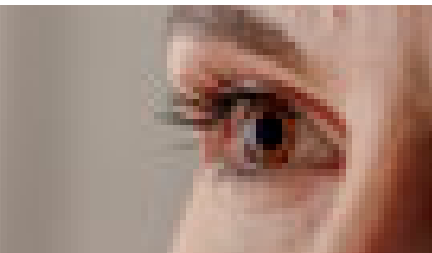
যদি আপনি একটি ড্রপ দিতে ভুলে যান, তাহলে আপনার মনে পড়লে একটি ড্রপ দিন।



চিকিৎসকের পরামর্শের ক্ষেত্রে একটি পরিবর্তন না ঘটা পর্যন্ত চোখের ড্রপগুলি দেওয়া বজায় রাখুন।



আপনার তর্জনী আঙুল দিয়ে চোখের কোণা এবং নাকের মধ্যবর্তী সংযোগের স্থানটিতে ২ মিনিটের জন্য হালকাভাবে চাপ দিন।



ড্রপগুলি, দৃষ্টিশক্তির ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিকভাবে লক্ষণীয় কোন পরিবর্তন প্রদান নাও করতে পারে। গ্লুকোমার ওষুধগুলির উদ্দেশ্য হল চোখের চাপ নিয়ন্ত্রণের অধীন রাখা এবং দৃষ্টিশক্তির আরও হানি রোধ করা।



GLAUCOMA

Silent thief of sight

চোখের মলম



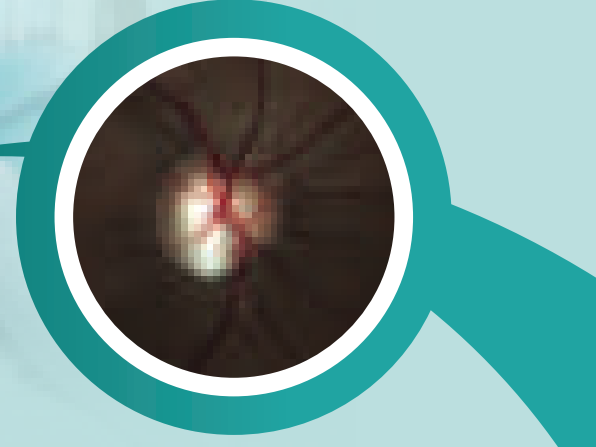
মলমের বোতলটি চোখের কাছাকাছি (১ ইঞ্চির মধ্যে) ধরুন।

চোখের নিচের পাতাটি হালকাভাবে টেনে একটি খলির মতো করুন যেখানে চালের দানার আকারের মলম দেওয়া যায়।

পর্যাপ্ত পরিমাণে মলম লাগানোর পর বোতলটি একটু ঘোরান। এর ফলে মলম বোতল থেকে চোখের মধ্যে পড়বে।

কয়েক মিনিটের জন্য আস্তে আস্তে চোখের পাতা বন্ধ করে রাখুন। কয়েক মিনিট দৃষ্টি হালকা ঝাপসা হতে পারে, মলম ব্যবহারে এটি স্বাভাবিক বিষয়।

যদি চোখের ড্রপ এবং চোখের মলম একই সময়ে ব্যবহার করতে হয়, তাহলে প্রথমে চোখের ড্রপ ব্যবহার করুন, ৫ মিনিট অপেক্ষা করে তারপর মলম ব্যবহার করুন।



গ্লুকোমা নিয়েই জীবন যাপন করা

গ্লুকোমায় আক্রান্ত মানুষেরা, অন্ধত্বের ভয় ছাড়াই, একটি উত্তম মানের জীবন উপভোগ করতে পারেন, যদি তাঁদের গ্লুকোমা দ্রুত ধরা পড়ে এবং সঠিকভাবে চিকিৎসা করা হয়। গ্লুকোমা একজন ব্যক্তির দৈনন্দিন কার্যকলাপগুলিকে প্রভাবিত করতে পারে এবং জীবনশৈলীর ক্ষেত্রে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি উপকারী হতে পারে।

1

গ্লুকোমার ওষুধ এবং চিকিৎসকের পরামর্শ



- আপনার চোখের ড্রপগুলি নিয়মিতভাবে দিন এবং চিকিৎসকের কাছে যান।
- আপনার ড্রপগুলি নিয়মিতভাবে দেওয়ার জন্য একটি অ্যালার্ম সেট করে রাখুন।
- যদি আপনি একাধিক ওষুধ ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসরণ করুন।
- যদি আপনি কন্ট্যাক্ট লেন্স ব্যবহার করেন, তাহলে চোখের ড্রপ দেওয়ার কমপক্ষে 15-20 মিনিট পরে সেগুলি পরুন।

2

জীবনশৈলীর পরিবর্তন :

a. ব্যায়াম



- মাঝারি পরিমাণে শ্বাস-প্রশ্বাস ভিত্তিক ব্যায়ামগুলি, হাঁটা, চোখের চাপ কম করার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে।
- মাথা নীচু করে যোগ ব্যায়ামের কিছু ভঙ্গি, মুখ নীচের দিকে করার ভঙ্গি চোখের চাপ বৃদ্ধি করতে পারে এবং আবশ্যিকভাবে এগুলো এড়িয়ে যেতে হবে।
- যদি আপনি গ্লুকোমার জন্য একটি অপারেশন করিয়ে থাকেন, তাহলে সাঁতার কাটা, কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা এড়িয়ে যান, কারণ সেগুলি সংক্রমণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে, এই সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।
- মনোযোগ সহকারে ধ্যান করাকে মানসিক চাপ কম করার ক্ষেত্রে কার্যকরী হিসাবে দেখা গেছে এবং চোখের চাপ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে উপকারী হতে পারে।

b. ঘুম



- অনিদ্রা চোখের চাপের বাড়া-কমার কারণ ঘটাতে পারে। মুখ নীচের দিকে রেখে ঘুমনো চোখের চাপ বাড়ার কারণ হতে পারে। যদি আপনার ঘুমের ক্ষেত্রে বিঘ্ন ঘটে অথবা অতিরিক্ত নাক ডাকার সমস্যা থাকে অথবা সাম্প্রতিক কালে ঘুমের মধ্যে শ্বাস বন্ধ হওয়ার রোগী হিসাবে চিহ্নিত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনার চোখের বিশেষজ্ঞকে জানান। ঘুমের মধ্যে শ্বাস বন্ধ হওয়ার চিকিৎসা গ্লুকোমাকে প্রভাবিত করে।

c. খাদ্য তালিকা



- সবুজ শাকসবজি এবং, রঙিন ফল স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে কারণ সেগুলি এন্টিঅক্সিডেন্টগুলির দ্বারা সমৃদ্ধ হয়।
- অতিরিক্ত পরিমাণ চা অথবা কফি পান করা, (দিনে 3-4 কাপ কফি অথবা চা পান করা,) চোখের চাপ বৃদ্ধি করতে পারে।
- স্বপ্ন সময়ের মধ্যে অতিরিক্ত পরিমাণ (5-15 মিনিটের মধ্যে 1 লিটার) জল পান করা, চোখের চাপ হঠাৎ বেড়ে যাওয়ার কারণ ঘটাতে পারে।

d. স্মার্ট ফোনে দীর্ঘ সময় যাবত কাজ করা



- কম আলোতে, দীর্ঘ সময় স্মার্টফোনে কাজ করাও সাময়িক চোখের চাপ বৃদ্ধির কারণ হতে পারে।

e. ধূমপান করা



- ধূমপান করা গ্লুকোমা সহ ছানি এবং ম্যাকুলার ডিজেনারেশনের মত রোগগুলির ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

3

রক্ত চাপ



- রাতের বেলা নিম্ন রক্তচাপ গ্লুকোমার আরও খারাপ হওয়ার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত হতে পারে। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শের ভিত্তিতে রাতের বেলা রক্ত চাপ কম করার ওষুধ এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

গ্লুকোমায় আক্রান্ত হলে গাড়ি চালানো কি ঠিক?

দৃষ্টিশক্তির ক্রেটি সহ গ্লুকোমায় আক্রান্ত ব্যক্তির রাস্তায় পরিবহন দুর্ঘটনার অধিক ঝুঁকিযুক্ত হয়ে থাকেন। মাঝারি থেকে গুরুতর গ্লুকোমাসহ মানুষদের আবশ্যিকভাবে গাড়ি চালানো বন্ধ করতে হবে, বিশেষভাবে রাতের বেলা। এই বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।



পরিবারের সদস্যরা কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

গ্লুকোমায় আক্রান্ত হিসাবে চিহ্নিত রোগী নিজেই অথবা গ্লুকোমার অবস্থা ক্রমাগতভাবে খারাপ হয়ে অন্ধত্বের দিকে অগ্রসর হওয়ায় রোগীর উপর একটি প্রভূত মানসিক চাপের কারণ ঘটায়। এই প্রকার একটি পরিস্থিতিতে পরিবারের সদস্যদের তরফ থেকে মানসিক সহায়তা জরুরী। পরিবারের সদস্যগণ চোখে ড্রপগুলি দেওয়ার, ওষুধ খাওয়ার বিষয়ে মনে করানোর এবং চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করার দ্বারাও সাহায্য করতে পারেন। পরিবারের সকল সদস্যদেরই গ্লুকোমার জন্য পরীক্ষা করানো উচিত।

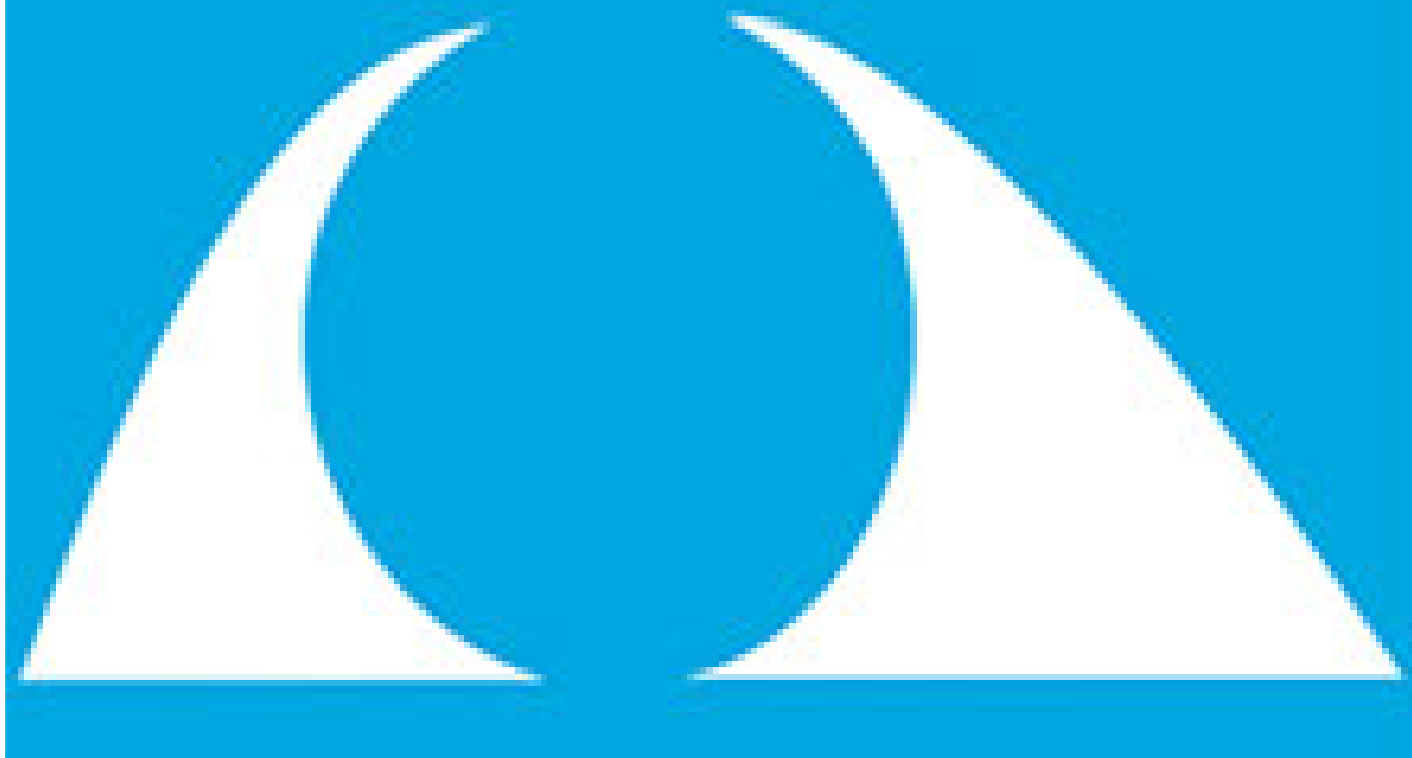


কীভাবে কম দৃষ্টিশক্তির সঙ্গে মানিয়ে চলতে হবে?

আতস কাচ, CCTV, অডিও এনহ্যান্সমেন্ট ডিভাইসগুলি, কমপিউটারের স্ক্রিনে বড়ো আকারের হরফগুলি ব্যবহার করা দৃষ্টিশক্তির ক্ষেত্রে বাধাযুক্ত মানুষদের সাহায্য করতে পারে। লো ভিশন এইড ক্লিনিকের বিশেষজ্ঞ অপ্টোমেট্রিস্ট নির্ধারণ করতে পারেন কোনটি আপনার জন্য উপযোগী হবে এবং সেই মত প্রশিক্ষণ প্রদান করতে পারেন। হেড স্ক্যানিং প্রযুক্তি, প্রাত্যহিক ব্যবহারের বস্তুগুলির উপর উজ্জ্বল-বৈপরীত্যযুক্ত রঙের লেবেল এবং ঘরগুলিতে উত্তম মানের আলো লাগানো গুরুত্বপূর্ণ।



শঙ্করা নেত্রালয়া



শ্রীমতি জধাওবাই নাখমল সিংভি, গ্লুকোমা সার্ভিসেস, শঙ্কর নেত্রালয়