VIATRIS

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।

গ্লুকোমার ওষধু এবং চিকিৎসকের পরামর্শ

01

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।

জীবনশৈলীর পরিবর্তন 02

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।

স্বল্প 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।

রক্ত চাপ 03

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

গ্লুকোমায় আক্রান্ত হলে গাড়ি চালনো কি ঠিক?

দৃষ্টিশক্তির ত্রুটি সহ গ্লুকোমায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা 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 হওয়াটি 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, ক্লষ্টঞ্জঙ, 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।

Scan this QR code to read more about glaucoma in your preferred language

Disclaimer:

The information presented on this website is for general information and educational purposes only. The information provided is the property of Sankara Nethralaya, a unit of Medical Research Foundation (“SN”), Mylan Pharmaceuticals Private Limited, a Viatris Company, and respective other third parties. While every effort had been made to ensure that the information contained herein is accurate and up-to-date, Viatris doesn’t not make any representation or assume any responsibility for the accuracy of any information disseminated through the content detailed herein and shall not be held liable for any error, omission and consequences – legal or otherwise, arising out of the use of any information provided herein and expressly disclaims any liabilities arising therefrom. Viatris has no control over the contents of any linked website and is not responsible for the websites or their content or availability. All copyrights, trademarks, and intellectual property rights pertaining to this website's content, design, and materials are expressly reserved. Nothing on this website should be construed as the giving of advice or the making of any recommendation and this website should not be relied upon as the basis for any decision or action. Please consult a duly qualified healthcare professional for any specific problem or matter which is covered by any information on this website, before taking any action.

NON-2024-1571_IN

VIATRIS