# চোখ ঘন ঘন কচলালে হতে পারে পাঁচ ধরনের মারাত্মক সমস্যা



সংগৃহীত ছবি

চোখে চুলকানি, জ্বালাপোড়া বা ক্লান্তি অনুভব হলে অনেকেই অবচেতনভাবে চোখ কচলাতে শুরু করেন। প্রথমে এটি সাময়িক আরাম দিতে পারে, তবে দীর্ঘমেয়াদে চোখের জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, নিয়মিত চোখ ঘষার ফলে সংক্রমণ, কর্নিয়ার ক্ষতি, গ্লুকোমার অবনতি, চোখের নিচে ডার্ক সার্কেল এবং অকাল বয়সের বলিরেখার ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই চোখে অস্বস্তি অনুভূত হলে নিরাপদ উপায়ে তা কমানো এবং এই অভ্যাস ত্যাগ করা জরুরি।

চোখে সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। আমাদের হাতে প্রচুর জীবাণু থাকে, যা চোখে হাত দেওয়ার সময় সরাসরি প্রবেশ করতে পারে। এর ফলে কনজাংটিভাইটিস বা চোখ ওঠার মতো সংক্রমণ দেখা দেয়। চোখ লাল হওয়া, চুলকানি এবং জ্বালাপোড়া সাধারণ লক্ষণ। তাই চোখে হাত দেওয়ার আগে অবশ্যই হাত পরিষ্কার রাখা উচিত।

কর্নিয়া, যা চোখের সামনের স্বচ্ছ স্তর, দৃষ্টিকে স্বাভাবিক রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ঘন ঘন চোখ কচলালে কর্নিয়ার কোলাজেন ফাইবার ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং তা ধীরে ধীরে পাতলা হয়ে যেতে পারে। এটি কেরাটোকোনাস নামক সমস্যার সৃষ্টি করে, যা দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা করতে পারে এবং চোখের আকৃতি বিকৃত করতে পারে। একবার সমস্যা শুরু হলে চিকিৎসা জটিল হয়ে পড়ে।

যাদের গ্লুকোমা বা চোখের চাপজনিত সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য চোখ ঘষা আরও বিপজ্জনক। এটি চোখের রক্তপ্রবাহে বাধা সৃষ্টি করে এবং অপটিক স্নায়ুকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে, যার ফলে স্থায়ীভাবে দৃষ্টিশক্তি হারানোর সম্ভাবনা থাকে।

চোখের নিচের ত্বক অত্যন্ত সংবেদনশীল। ঘন ঘন চোখ ঘষার ফলে এই ত্বকের নিচের ক্ষুদ্র রক্তনালিগুলো ফেটে যেতে পারে, যা পরে কালচে দাগ বা ডার্ক সার্কেল হিসেবে দেখা দেয়। এছাড়া চোখ কচলানো ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা নষ্ট করে, ফলে চোখের চারপাশে অকাল বলিরেখা ও সূক্ষ্ম রেখা দ্রুত প্রকাশ পায়।

চোখে অস্বস্তি অনুভব করলে চোখ ঘষার বদলে ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নেওয়া বা আর্টিফিশিয়াল টিয়ার্স ব্যবহার করা ভালো। সমস্যা দীর্ঘস্থায়ী হলে চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। চোখ শুধু দৃষ্টির জন্য নয়, এটি আমাদের শরীরের সবচেয়ে সংবেদনশীল অঙ্গগুলোর একটি। তাই চোখের যত্নে ছোট অভ্যাসও বড় পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।

সূত্র: ইন্ডিয়া টাইমস