চোখে লেন্স ব্যবহারকারীদের জন্য বিশেষ সতর্কতা: বিশেষজ্ঞের পরামর্শ



সংগৃহীত ছবি

কন্টাক্ট লেন্স দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে বা ফ্যাশনের অংশ হিসেবে ব্যবহৃত হলেও অবহেলা করলে তা চোখের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি বয়ে আনতে পারে। পশ্চিমবঙ্গের দিশা আই হসপিটালের চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডা. অনন্যা গঙ্গোপাধ্যায় জানিয়েছেন, সংক্রমণ ও জটিলতা এড়াতে লেন্স ব্যবহারে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস, সঠিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও নিয়ম মেনে চলা জরুরি।

চোখ মানবদেহের সবচেয়ে সংবেদনশীল অঙ্গগুলোর একটি। তাই যারা কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার করেন, তাদের সতর্কতা অবলম্বন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দৃষ্টিশক্তি ঠিক রাখার পাশাপাশি অনেকেই ফ্যাশন বা স্টাইলের জন্য লেন্স ব্যবহার করেন। কিন্তু সামান্য অবহেলাও চোখে গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে।

চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডা. অনন্যা গঙ্গোপাধ্যায় কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহারে যেসব বিষয় মেনে চলার পরামর্শ দিয়েছেন তা হলো—

১. হাত ধোয়া:

লেন্স পরা বা খোলার আগে অবশ্যই হাত ভালোভাবে ধুতে হবে। হাতের ব্যাকটেরিয়া সরাসরি চোখে প্রবেশ করলে গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে।

২. লেন্স জীবাণুমুক্ত রাখা:

লেন্স পরিষ্কারের জন্য শুধু চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সলিউশন ব্যবহার করতে হবে। কখনোই পানি, লালা বা ঘরে তৈরি কোনো সলিউশন ব্যবহার করা যাবে না। ‘রাব অ্যান্ড রিন্স’ পদ্ধতি মেনে লেন্স পরিষ্কার করুন এবং লেন্স কেসের সলিউশন প্রতিদিন পরিবর্তন করুন।

৩. অতিরিক্ত ব্যবহার নয়:

চিকিৎসকের নির্দেশ অনুযায়ী দৈনিক, সাপ্তাহিক বা মাসিক ব্যবহারের সময়সীমা মেনে চলতে হবে। রাতে লেন্স পরে ঘুমানো একেবারেই এড়িয়ে চলতে হবে।

৪. লেন্স কেস পরিষ্কার রাখা:

লেন্স কেসে সহজেই ব্যাকটেরিয়া জমতে পারে। প্রতিদিন সলিউশন দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে নিতে হবে এবং তিন মাস অন্তর নতুন কেস ব্যবহার করতে হবে।

৫. পানির স্পর্শ এড়িয়ে চলা:

লেন্স যেন ট্যাপের পানি, সুইমিং পুল, হট টাব বা ঝরনার পানির সংস্পর্শে না আসে। পানিতে থাকা ক্ষতিকর অণুজীব লেন্সে লেগে সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

চোখের সঠিক যত্নে এসব নিয়ম মেনে চললে কন্টাক্ট লেন্স ব্যবহার নিরাপদ ও আরামদায়ক হয়।