শুষ্ক চোখের সমস্যা : ঘরোয়া প্রতিকার যা আপনাকে আরাম দেবে

written by Chandradip News24 | December 5, 2024

শুষ্ক চোখ একটি সাধারণ সমস্যা, বিশেষ করে যারা অধিক সময় স্ক্রিনের সামনে কাটান তাদের জন্য। এটি তখন ঘটে যখন চোখ পর্যাপ্ত অশ্রু তৈরি করতে পারে না বা অশ্রু খুব দ্রুত বাষ্পীভূত হয়ে যায়। এর ফলে অস্বস্তি, লালচেভাব এবং কখনো কখনো ঝাপসা দৃষ্টিও হতে পারে। যদিও দীর্ঘস্থায়ী শুষ্ক চোখের জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া জরুরি, তবে কিছু কার্যকর ঘরোয়া প্রতিকার শুষ্ক চোখের সমস্যা উপশমে সাহায্য করতে পারে এবং অশ্রু উৎপাদন উন্নত করতে পারে। শুষ্ক চোখের জন্য কিছু সহজ ঘরোয়া উপায় জেনে নিন:

১. উষ্ণ সংকোচন:

উষ্ণ সংকোচন শুষ্ক চোখ উপশমের জন্য একটি সহজ এবং কার্যকর উপায়। এটি চোখের পাতায় অবরুদ্ধ তেল গ্রন্থি খুলতে সাহায্য করে, যা অশ্রুর তৈলাক্ত স্তর তৈরির জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং অশ্রু বাষ্পীভূত হওয়া প্রতিরোধ করে। একটি পরিষ্কার কাপড় গরম পানিতে ডুবিয়ে বন্ধ চোখের ওপর ৫-১০ মিনিট রাখুন। সেরা ফলাফলের জন্য এটি

প্রতিদিন ২-৩ বার করুন। একটি গবেষণায় জানা গেছে, উষ্ণ সংকোচন টিয়ার ফিল্ম স্থিতিশীলতা উন্নত করে এবং মেইবোমিয়ান গ্রন্থির কর্মহীনতা কমাতে সাহায্য করে, যা শুষ্ক চোখের একটি প্রধান কারণ।

২. ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড:
আমাদের খাদ্য চোখের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, যা মাছ, তিসি বীজ, এবং আখরোটের মতো খাবারে পাওয়া যায়, প্রদাহ কমাতে এবং অশ্রুর গুণমান উন্নত করতে সহায়ক। ২০১৯ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, ওমেগা-৩ সম্পূরক চোখের শুষ্কতার সমস্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমায় এবং চোখের স্থিতিশীলতা উন্নত করে।

৩. অ্যালোভেরা জেল ব্যবহার করুন:
অ্যালোভেরা তার প্রশান্তিদায়ক এবং প্রদাহ বিরোধী বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। এটি চোখের পাতার চারপাশে বাহ্যিকভাবে প্রয়োগ করলে শুষ্ক চোখ উপশম করতে সাহায্য করতে পারে। একটি গবেষণায় অ্যালোভেরার প্রদাহ-বিরোধী প্রভাব নিশ্চিত করা হয়েছে, যা অশ্রু উৎপাদন উন্নত করতে সহায়তা করে।

কীভাবে ব্যবহার করবেন:

তাজা অ্যালোভেরা জেল বের করে চোখের পাতার চারপাশে অল্প পরিমাণে প্রয়োগ করুন।

চোখে ভেতরে যেন না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

কয়েক মিনিট রেখে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

এই ঘরোয়া উপায়গুলো শুষ্ক চোখের সমস্যার উপশমে সহায়ক হতে পারে এবং চোখের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে সাহায্য করবে।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম