**ডাঃ অনিরুদ্ধ মাইতি**

এখন তো হাতে হাতে ক্যামেরা। অনেকেরই ডিজিটাল ক্যামেরা রয়েছে। এছাড়া অধিকাংশ মোবাইলের সঙ্গেই ক্যামেরা থাকে। ক্যামেরার লেন্সের মধ্যে দিয়ে আলো গিয়ে পড়ে একটি আলো-সংবেদী প্লেটের উপর। আমাদের চোখের ক্ষেত্রেও একইভাবে লেন্সের মধ্য দিয়ে আলো ঢুকে পিছনের পর্দায় পড়ে। সিনেমার পর্দায় যেমন ছবি তৈরি হয় তেমনই আর কী! এই পর্দাকেই বলে রেটিনা। এই লেন্স ও রেটিনার মাঝের অংশটুকু ভরা থাকে এক ধরনের স্বচ্ছ বর্ণহীন জেলি দিয়ে। তার নাম ভিট্রিয়াস হিউমার।

রেটিনা আলো-সংবেদী। এই পর্দায় আলো পড়লে যে সংবেদন তৈরি হয় তা বৈদ্যুতিক সিগন্যালের মতো অপটিক্যাল নার্ভের মাধ্যমে চলে যায় মস্তিষ্কের একটি বিশেষ অংশে। ওই অংশটিকে দেখার জন্য নির্দিষ্ট কন্ট্রোল রুম বলা যায়। সেখানকার নির্দেশেই আমরা দেখতে পাই।

বিষয়টি জলের মতো বলা গেলেও ক্যামেরা বা সিনেমার চেয়ে বহুগুণে জটিল এই পুরো পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে জড়িত চোখ ও আমাদের স্নায়ুতন্ত্রের বহু অংশ জড়িত। এর একটিও যদি বিগড়ে যায় তাহলে আমরা কম দেখি বা বিকৃত দেখি অথবা একেবারেই দেখতে পাই না। এখন আমাদের আলোচ্য বিকয় রেটিনা। এই পর্দা বা রেটিনার মূল কী কী সমস্য এবং কেন হয় তা নিয়েই অনেকে জানতে চান।

**• ডায়াবেটিস আছে? উচ্চ রক্তচাপ? কোলেস্টেরল? সাবধান হোন!**

এই তিনটির একটি সমস্যাও যদি থাকে। তাহলে অবশ্যই নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করান। ডাক্তারবাবুর কাছে গেলেই বুঝতে পারবেন আপনার রেটিনার কোনও সমস্যব আছে কি না। ডায়াবেটিস থাকলে অনেক সময় কর্নিয়ায় চর্বি বা ফ্যাটি সাবস্টেন্স বা লিপিড মেটিরিয়াল জমে যায়। একে ডায়বেটিক ম্যাকুলা বলে। উচ্চ রক্তচাপের জন্য অনেক সময় রক্ত নালি থেকে লিক করে তা রেটিনায় জমে যায়। আবার রেটিনায় রক্ত সংবহন ঠিকমতো না হলে রেটিনায় নিজে নিজেই কিছু সরু সরু রক্তনালি তৈরি হয়। এগুলি খুবই নরম ও দুর্বল। সেখান থেকেও রক্ত লিক করে জল জমে যায়। একে বলে ইডিমা। এসব সমস্যায় আমরা চোখের অ্যাঞ্জিওগ্রাফি করতে বলি। সেইসঙ্গে ডি এফ এ টেস্ট করে বুঝে নিই কোথায় লিকেজ রয়েছে। ও সি টি নামে আরেকটি পরীক্ষা করে জেনে নিতে হয় কতটা জল জমেছে। যদি প্রচুর ফ্লুইড জমে যায় তাহলে আগে ইঞ্জেকশন দিয়ে জলের পরিমাণ কিছুটা কমিয়ে দিতে হয়। তারপর লেজার করে জল শুকিয়ে নিতে হয়।

উচ্চমাত্রায় বা হাই কোলেস্টেরল থাকলে আমরা কয়েকটি জিনিস আগে পরীক্ষা করে নিই। প্রথমত কোলেস্টেরলের মাত্রা জানা দরকার। সেই পরিমাণ কমানোর জন্য চিকিৎসা করতে হবে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আছে কি না জানতে HbA1C পরীক্ষা করাতে হয়। এছাড়া কিডনি ঠিকমতো কাজ করছে কি না জানতে ব্লাড ইউরিয়া পবীক্ষা করাতে হয়।

ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল ও উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকলে বছরে অন্তত একবার চোখ পরীক্ষা করাতেই হবে। কারণ অনেক ক্ষেত্রেই রোগী নিজে সমস্যার কথা বুঝতে পারেন না। সমস্যা গভীর না হলে ডাক্তারবাবুর কাছে যাওয়া হয় না। আবার বেশি দেরি হয়ে গেলে কর্নিয়াকে আব ততটা আগের অবস্থায় ফেরানো যায় না। তবে কিছু জিনিস হঠাৎই হয়। যেমন উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের চোখে আচমকা রক্তক্ষরণ। একে বলে চোখের স্ট্রোক। ডাক্তারি পরিভাষায় সি আর ভি ও বা বি আর ভি ও। এক্ষেত্রেও অ্যাঞ্জিওগ্রাফি এবং ও সি টি করাতে হয়। জল শুকানোর জন্য প্রথমে ইঞ্জেকশন ও পরে লেজার করতে হয়।

**আপনার কি দূরের জিনিস দেখতে অসুবিধা হয়? হাই মাইনাস পাওয়ার?**

হাই মাইনাস পাওয়ার যাঁদের, তাঁদের অবশ্যই নিয়মিত রেটিনা পরীক্ষা করা দরকার। কারণ, তাঁদের পর্দা নানান জায়গায় দুর্বল হয়ে যায়, ফুটোফাটা হয়ে যায়, এমনকি ছেড়ে উঠে আসে। রেটিনার ফুটোফাটা দশাকে বলে পেরিফেরাল রেটিনাল ডিজেনারেশন। আর ছেড়ে উঠে আসার চরম দশাকে বলে রেটিনা ডিটাচমেন্ট।

একটু খেয়াল করলে অনেক সময় এই রোগের লক্ষণগুলি ধরা যায়। অনেক সময় চোখের সামনে ছোট ছোট কালো পোকার মতো কিছু ঘুরে বেড়াতে দেখা যায়। চোখের মণি যতই ঘোরান, এগুলি নাছোড়ের মতো ঘুরে বেড়াতে থাকে। আবার অনেক সময়ে অনেকে চোখে আচমকা আলোর ঝলকানি দেখেন। এগুলিই রেটিনা ফুটোফাটা হয়ে যাওয়া বা রেটিনা ছেড়ে আসার লক্ষণ। রেটিনা পুরোপুরি ছেড়ে এলে অবশ্য অন্ধকার ঘনিয়ে আসবে। তবে সময়ে চিকিৎসার জন্য এলে ডাক্তারবাবুরা তাও যথাস্থানে বসিয়ে দেন। তবে এই অপারেশনে দেরি হলে কিন্তু দৃষ্টিশক্তি পুরোপুরি আগের মতো ফিরবে না। আর যাঁদের রেটিনা ফুটোফাটা হয়ে গিয়েছে, তা মেরামতির জন্য এখানে অন্যভাবে লেজার ব্যবহার করা হয়। ফুটোর চারপাশে সেলাইয়ের মতো লেজার করে বাঁধ দেওয়া হয়। তাই একে বলে ব্যারাজ লেজার।

**দুশ্চিন্তার শিকার? প্রচণ্ড ধূমপান করেন?**

দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ থেকেও রেটিনায় লিকেজ হয়। একে বলে সি এস আর। এই দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগের চিকিৎসাই এখানে বড় ব্যাপার। এই চিকিৎসায় ছ'মাসের মধ্যেই সমস্যা কেটে যায়।

তবে সাধারণভাবে বয়সের সঙ্গে শরীরের অন্যান্য অংশের সঙ্গে সঙ্গে রেটিনারও ক্ষয় হয়। এর দু'টি বিশেষ টাইপ আছে। একটি শুকনো বা ড্রাই। অন্যটি ভিজে বা ওয়েট। দ্বিতীয় টাইপটি বেশি বিপজ্জনক। এগুলির ক্ষেত্রেও লেজার করেই রেটিনা মেরামত করতে হয়। তবে ড্রাই টাইপের ক্ষেত্রে ভিটামিন দিয়ে ক্ষয়ে যাওয়ার গতি কমিয়ে ফেলা যায়।

**শিশু কি প্রিম্যাচিওরড?**

নির্দিষ্ট সময়ের ৩২ সপ্তাহ বা তারও আগে জন্মানো শিশুদের অনেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গই অনেক সময় ঠিকমতো তৈরি হয় না। রেটিনাও এর বাইরে নয়। এদের রেটিনার গঠনগত ত্রুটি থাকে, অনেক সময় রেটিনা ডিটাচমেন্ট হয়ে যায়। পরীক্ষা না করালে অনেক সময়ই ভাবা হয় শিশুটি জন্মান্ধ এবং এটা কপালের দোষ। তাই প্রিম্যাচিওরড শিশুদের ক্ষেত্রে ভালোভাবে চোখ পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত।