ডায়াবেটিস আছে? বিপদ এড়াতে নিয়মিত চোখ দেখান

ডায়াবেটিস আছে? তার চিকিৎসার পাশাপাশি নিয়মিত চোখ দেখান। নইলে আপনার অজান্তে নিঃশব্দে আঘাত হানতে পারে ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি। ডেকে আনতে পারে অন্ধত্ব। বলছেন সুশ্রুত আই কেয়ার অ্যান্ড রিসার্চ ফাউন্ডেশনের ডাঃ অনিরউদ্ধ মাইতি।

ডায়াবেটিস আছে? খুব সাবধান। আপনার চোখের রেটিনা গুরুতর ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তাই নিয়মিত চোখের ডাক্তারবাবুর কাছে গিয়ে রেটিনা পরীক্ষা করান। যাঁর যত বেশিদিন ধরে ডায়াবেটিস রয়েছে, তাঁর ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি। প্রাথমিক পর্যায়ে এই রোগে চোখের রেটিনা অংশে রক্তবাহী সরু ধমনীগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে, ফলে ফ্লুইড লিক করে। আর এর ফলেই দৃষ্টিশক্তি কমে যায়। এর পরবর্তী পর্যায়ে ধমনীতে রক্ত চলাচলের সমস্যা আরও বাড়ে আর রেটিনার বিভিন্ন অংশে ঠিকমতো অক্সিজেন পৌঁছায় না। সেই দায়িত্ব নেওয়ার চেষ্টা করে কিছু গজিয়ে ওঠা নালি। কিন্তু তারাও হাজার চেষ্টা করে রেটিনার নানা অংশে রক্ত পৌঁছাতে পারে না। নতুন এই দুর্বল নালিগুলি ফেটে গিয়ে চোখে রক্তক্ষরণ হয়, যার ডাক্তারি নাম ভিট্রিয়াস হেমারেজ। এর ফলে চোখের সামনে পোকা ঘুরে বেড়াচ্ছে মনে হয়। দৃষ্টিশক্তি আরও কমে যায়। পরবর্তীকালে রেটিনা নামক পর্দাটি চোখের মণির থেকে ছেড়ে বেরিয়ে আসতে পারে। অর্থাৎ দৃষ্টিশক্তি সম্পূর্ণ চলে যেতে পারে।

ডায়াবেটিস চোখের নানা রোগ তৈরি করতে পারে। কিন্তু ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি সম্পর্কেই মূলত এখানে আলোচনা করব। ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথির লক্ষ্মণ অনেক রকমের হয়। কিন্তু মূলত তা ৩ ধরনের।

- ঘোলাটে দৃষ্টি।

- চোখের সামনে পোকার মতো কিছু ঘুরে বেড়াচ্ছে মনে হওয়া বা আচমকা আলোর ঝলকানি দেখা।
- আচমকা দৃষ্টিশক্তি চলে যাওয়া।

আমাদের শরীরে যকৃত যখন প্রয়োজনমাফিক ইনসুলিন হরমোন তৈরি করে না তখনই ডায়াবেটিস হয়। কারণ এই ইনসুলিন হরমোনই রক্তে সুগার বা শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। এই ডায়াবেটিস বাচ্চা-বুড়ো কাউকে ছাড়ে না। ডায়াবেটিসের প্রভাবে চোখের যে ক্ষতি হয় তাকেই ডায়াবেটিক রেষিনোপ্যাথি বলে। আমাদের দেশকে এই রোগের রাজধানী বলা হয়। যেসব কারণে অন্ধত্ব হয়। এটি তার মধ্যে ষষ্ঠ কারণ। তাই ডায়াবেটিসের রোগীদের নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো খুবই জরুরি। সাধারণত এই ধরণের রোগীরা প্রথমে জেনারেল ফিজিশিয়ান বা এন্ডোক্রিনোলজিস্টের কাছেই যান। তাঁরা চক্ষু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগের পরামর্শ দেন।

রোগ কতটা থাবা বসিয়েছে তা বিচার করে তার চিকিৎসা শুরু হয়। সেটা দেখার জন্য রেটিনা সার্জেনরা সাধারণত কয়েকটি পরীক্ষা করান। এগুলির মধ্যে রয়েছে অ্যাঞ্জিওগ্রাফি (DFA), চোখের স্ক্যান (OCT) এবং চোখের আলট্রা সাউন্ড। এই রোগে চোখের মধ্যস্থল বা ম্যাকুলাতে জল জমে যায়, আর সেজন্য চোখের দৃষ্টি কমে আসে। একে বলে ডায়াবেটিক ম্যাকুলার ইডিমা (DME)। লেসার থেরাপি, চোখের ইঞ্জেকশন (anti VEGF) বা স্টেরয়েড ইঞ্জেকশন দিয়ে জল জমা কমিয়ে দৃষ্টিশক্তি আবার আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায়। এই রোগে চোখের সূক্ষ্ম রক্তজালিকাগুলি অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যায়। সেই সঙ্গে দেখা দেয় চোখে রক্তক্ষরণের সমস্যা। ভিট্রিও রেটিনাল সার্জেনদের কাছে সবচেয়ে বেশি এই সমস্যাগুলিই আসে। এই সমস্যার মূল চিকিৎসা লেসার থেরাপি। তার নাম প্যান রেটিনাল ফটোকোগুলেশন (PRP)।

এই থেরাপির সাহায্যে রোগীর কেন্দ্রীয় দৃষ্টিপথের আশপাশ এলাকার যেসব কোষকলায় অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিচ্ছে সেগুলিকে লেসার রশ্মি দিয়ে ধ্বংস করে দেওয়া হয়। এভাবে ভঙ্গুর ও লিক করতে থাকা রক্তজালিকাগুলির বৃদ্ধি রোধ করে দেওয়া হয়। এই চিকিৎসা রোগকে আর বিস্তার করতে দেয় না আর চোখে রক্তক্ষরণ প্রতিরোধ করে।

চোখের কেন্দ্রস্থলে ভিট্রিয়াস হিউমার নামে জেলি ধরনের পদার্থ থাকে। ডায়াবেটিক রোগীদের চোখে অনেক সময়ে এই জেলি বা রক্ত ক্ষরণ হতে থাকে, যাকে বলে ভিট্রিয়াস হেমারেজ। ডায়াবেটিক রোগীদের রেটিনা ডিটাচমেন্টের সম্ভাবনা ওবেশি থাকে। তখন রেটিনা ফের প্রতিস্থাপন করতে হয়। এর চিকিৎসা করা হয় ভিট্রেকটমি দিয়ে। এই পদ্ধতিতে রেটিনা সার্জেনরা সাবধানতার সঙ্গে চোখ থেকে ক্ষরিত রক্ত ও ভিট্রিয়াস পরিষ্কার করে সেই জায়গায় স্যালাইন, গ্যাস বা সিলিকন অয়েল দিয়ে ভরাট করে দেন।

গবেষকরা দেখেছেন, যেসব ডায়াবেটিস রোগী সুগার, রেনাল প্রোফাইল (ইউরিয়া ও ক্রিয়েটিনিন), রক্তচাপ ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে পেরেছেন তাঁদের মধ্যে চোখের সমস্যা অনেক কম। খাওয়া-দাওয়া নিয়ন্ত্রণ করে আর এক্সারসাইজ করে এ ব্যাপারে ভালো ফল পাওয়া যেতে পারে। আর সেই সঙ্গে প্রয়োজন

নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করানো। সবচেয়ে বড় প্রয়োজন সেই প্রবাদবাক্যটা মনে রাখা: চিকিৎসার চেয়ে রোগ প্রতিরোধ অনেক ভালো।

ডা: অনিরুদ্ধ মাইতির সঙ্গে যোগাযোগ করতে হলে:

ফোন নম্বর: ০৩৩-২৩৩৪১৬২০