

## নিকটদৃষ্টি কী?

মায়োপিয়া (মা-য়ো-পি-য়া), বা নিকটদৃষ্টি হচ্ছে একটি দৃষ্টিশক্তির সমস্যা যাতে **দূরের বস্তু ঝাপসা দেখায়**। 2050 সাল নাগাদ, পৃথিবীর প্রায় 50% মানুষ মায়োপিয়ায় আক্রান্ত থাকবে এবং পৃথিবীর প্রায় 10% মানুষ উচ্চ মায়োপিয়ায় আক্রান্ত হবে।

## কারণসমূহ

মায়োপিয়া-আক্রান্ত চোখ সাধারণত স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি লম্বা, যার ফলে আলো রেটিনার সামনে কেন্দ্রীভূত হয়। **জিনগত ও পরিবেশগত উপাদানসমূহ** উভয়ই মায়োপিয়া ঘটাতে পারে।

## লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ

মায়োপিয়ার উপসর্গসমূহের মধ্যে আছে চোখ ব্যথা, মাথাব্যথা, চোখ কুঁচকে রাখা, চোখ ডলা, অতিরিক্ত পলক ফেলা এবং দূরের বস্তু পরিষ্কারভাবে দেখতে সমস্যা হওয়া।

## উচ্চ মায়োপিয়া

উচ্চ মায়োপিয়া তখন দেখা দেয় যখন প্রতিসরণ ক্রটি -6 ডাইঅপ্টারের বেশি হয়। উচ্চ মায়োপিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির চোখের অন্যান্য সমস্যা, যেমন রেটিনা ছিঁড়ে যাওয়া ও আলাদা হয়ে যাওয়া, ছানি, মায়োপিক ম্যাকুলার ডিজেনারেশন, বা গ্লুকোমার **উচ্চতর ঝুঁকিতে** থাকেন।

## মায়োপিয়া বিস্তার প্রতিরোধ করা যায়!



### বিশেষ চশমাসমূহ

বিশেষভাবে তৈরি মায়োপিয়া নিয়ন্ত্রণ চশমাসমূহ বিস্তার ধীর করতে পারে।



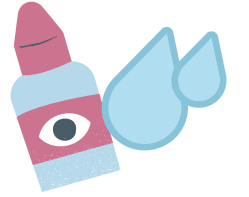
### বিশেষ কনট্যাক্টসমূহ

মাল্টিফোকাল এবং অর্থোকেরাটোলজি (ortho-k) কনট্যাক্ট লেন্সসমূহ বিস্তার ধীর করতে পারে।



### জীবনযাত্রার পরিবর্তন

প্রতিদিন কমপক্ষে দুই ঘণ্টা বাইরে সময় কাটানো, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, এবং স্ক্রিন ও নিকটে তাকিয়ে থাকার কাজ কমিয়ে দিলে বিস্তার ধীর হতে পারে।



### অ্যাট্রোপাইন আই ড্রপসমূহ

ওষুধ-সম্বলিত অ্যাট্রোপাইন আই ড্রপসমূহ বিস্তার ধীর করতে পারে।

আপনার শিশুর জন্য নিয়মিত চোখ পরীক্ষার ব্যবস্থা করুন। দ্রুত রোগ নির্ণয়ের অর্থ হচ্ছে অধিকতর সফল চিকিৎসা। 6 থেকে 12 মাস বয়সের মধ্য থেকে নিয়মিত পরীক্ষা শুরু হওয়া উচিত — যদি কোনো কিছু অস্বাভাবিক মনে হয় তবে কোনো শিশুই সম্পূর্ণ চোখ পরীক্ষার পক্ষে খুব ছোট নয়। স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুদের নিয়মিত পরীক্ষা করা উচিত, এবং Medicaid সহ বেশিরভাগ বিমাই একটি পূর্ণাঙ্গ দৃষ্টি পরীক্ষা এবং কমপক্ষে একটি চশমার খরচ কভার করে।

আরো তথ্যের জন্য, NYC স্বাস্থ্য দপ্তর দৃষ্টি প্রকল্পের সাথে 855-771-3937 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [nyc.gov/health/vision](http://nyc.gov/health/vision) ভিজিট করুন।