



কিডনি খারাপের ৫ লক্ষণ চোখে দেয় আগাম সতর্কবার্তা



সংগৃহীত ছবি

কিডনি শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ, যার সমস্যা প্রথমে চোখেই ধরা দিতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ঝাপসা দেখা, চোখ ফোলা, শুষ্কতা বা রঙ বুঝতে সমস্যা— এগুলো কিডনি খারাপ হওয়ার আগাম সতর্কবার্তা।

মানবদেহের অন্যতম অপরিহার্য অঙ্গ হলো কিডনি। প্রতিদিন নীরবে এটি শরীরের বর্জ্য অপসারণ, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও হরমোনের ভারসাম্য রক্ষার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে। তবে সমস্যা হলো— কিডনি বিকল হওয়ার লক্ষণ সহজে ধরা পড়ে না। একটি কিডনি নষ্ট হলেও অন্যটি দিয়ে কাজ চালিয়ে নেয় শরীর। তাই অনেকেই বুঝতে পারেন না কখন কিডনি ভয়াবহ অবস্থায় পৌঁছে গেছে।

চিকিৎসকরা বলছেন, কিডনির অসুস্থতা অনেক সময় চোখের মাধ্যমে আগাম সংকেত দেয়। কিডনি সঠিকভাবে কাজ না করলে দেহে টক্সিন জমে যায়, পানি ও খনিজের ভারসাম্য নষ্ট হয়। চোখ যেহেতু সংবেদনশীল, তাই পরিবর্তনগুলো প্রথমেই সেখানে ধরা পড়ে। নিচে সেই পাঁচটি লক্ষণ দেওয়া হলো—

১. ঝাপসা বা দ্বিগুণ দেখা

হঠাৎ দৃষ্টি ঝাপসা হওয়া বা ফোকাসে অসুবিধা হতে পারে রেটিনার ক্ষতির কারণে, যা উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসজনিত। এ সমস্যা উপেক্ষা করলে দৃষ্টি হারানোর ঝুঁকি থাকে।

২. চোখ শুষ্ক ও জ্বালা

শুষ্ক চোখ অনেক কারণেই হয়, তবে দীর্ঘস্থায়ীভাবে হলে তা কিডনি সমস্যার সংকেত হতে পারে। শরীরে বর্জ্য জমে অশ্রু উৎপাদন কমে গেলে এ সমস্যা বাড়ে।

৩. সারা দিন চোখ ফোলা

ঘুমের পর সামান্য ফোলা স্বাভাবিক হলেও দিনভর ফোলাভাব থাকলে সতর্ক হতে হবে। প্রস্রাবের সঙ্গে প্রোটিন বের হয়ে যাওয়ার কারণে চোখের চারপাশে তরল জমে যেতে পারে— যা কিডনির প্রাথমিক ক্ষতির লক্ষণ।

৪. রঙ বুঝতে অসুবিধা

কিডনির অসুস্থতায় অনেক সময় নীল ও হলুদ রঙ আলাদা করে বোঝা কঠিন হয়। এটি অপটিক নার্ভ বা রেটিনার ক্ষতির ফল, যা উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসে দেখা দেয়।

৫. লাল বা রক্তাভ চোখ

চোখ লাল হওয়া সাধারণত ক্লান্তি বা অ্যালার্জির কারণে হয়, তবে কিডনির সমস্যায় উচ্চ রক্তচাপ রক্তনালি ফেটে চোখকে রক্তাভ করে তুলতে পারে। বিরল ক্ষেত্রে অটো ইমিউন রোগও চোখ ও কিডনিকে একসঙ্গে আক্রান্ত করে।

সতর্কবার্তা

চোখের সমস্যা যদি দীর্ঘস্থায়ী হয়, সঙ্গে শরীর ফোলা, ক্লান্তি বা প্রস্রাবে পরিবর্তন দেখা দেয়, তবে অবশ্যই চোখ ও কিডনির পরীক্ষা করান।

সূত্র: মায়ো ক্লিনিক