

آب سیاه

دومین علت نابینایی در جهان

نابینایی می‌شود. اگرچه در ایران آماری دقیق از مبتلایان به این بیماری در دست نیست، اما چشم‌پزشکان معتقدند که در چند سال اخیر آمار این بیماری فزونی یافته است. آب سیاه به دلیل عدم مراجعه به موقع به چشم‌پزشک و ناآگاهی مردم به وجود می‌آید. این در حالی است که با معاینات دوره‌ای به راحتی می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

ممکن است سبب سردرد شده و یا بر روی اعضای دیگر بدن عوارضی داشته باشند. قطره‌ها ممکن است سبب سوزش و قرمزی چشم شوند. برخی داروها نیز با سایر داروها تداخل دارند و لازم است تا فرد در مورد داروهایی که مصرف می‌کند با پزشک متخصص مشورت کند. هرگز نباید داروهای تجویز شده برای آب سیاه را بدون توصیه پزشک قطع کرد.

– جراحی بالیزر: این روش درمانی کمک می‌کند تا مایعات داخل چشم تخلیه شوند و فشار چشم در حد مناسب نگه داشته شود. در این روش از لیزر استفاده می‌شود که مسیر زاویه تخلیه را دستکاری می‌کند تا باز شده و تخلیه مایعات سریع‌تر و راحت‌تر صورت بگیرد. معمولاً این روش برای درمان آب سیاه نوع زاویه باز استفاده می‌شود.

– جراحی ایریدوتومی: این نوع جراحی نیز روشی مبتنی بر لیزر است که طی آن مسیری در عنبیه چشم ایجاد می‌شود تا مایعات چشم بتوانند از طریق آن تخلیه شوند. – جراحی ترابکولکتومی: این روش نیز نوعی جراحی است که با استفاده از آن کانال جدیدی ایجاد می‌شود تا مسیری پایدار برای تخلیه مایعات چشم ایجاد کنند. گاهی نیز ممکن است با استفاده از جراحی، عدسی طبیعی چشم برداشته شود. این کار به کاهش فشار درون چشم کمک خواهد کرد. انتخاب بهترین روش درمانی با مشورت پزشک و آگاهی از شرایط فرد بیمار، میزان آسیب عصب، پاسخ به داروها و... صورت می‌گیرد.

پیشگیری

متأسفانه برای بیماری آب سیاه پیشگیری قطعی وجود ندارد، اما افراد بالای ۴۰ سال با مراجعه حداقل یک‌بار در سال به چشم‌پزشک می‌توانند به موقع از وجود این بیماری آگاه شوند و درمان را به‌طور مؤثرتری در پیش گیرند. – تست منظم چشم: این تست‌ها برای افراد بالای ۴۰ سال توصیه می‌شود. درباره افراد زیر ۴۰ سال، نیاز به تست با تشخیص پزشک و با توجه به سابقه بیماری فرد تشخیص داده می‌شود. – آگاهی از سابقه خانوادگی: در صورتی که سابقه خانوادگی آب سیاه وجود دارد، فرد به‌روزر آن مستعدتر است بنابراین نیاز به بررسی‌های بیشتری در چشم خواهد بود. – ورزش کردن: این کار به کاهش فشار چشم کمک می‌کند.

مواد مغذی برای بیماران مبتلا به آب سیاه

آب سیاه که اخیراً مورد توجه قرار گرفته ویتامین (B۳) است. مصرف کم این ویتامین با افزایش خطر ابتلا به آب سیاه با فشار طبیعی مرتبط است. لازم به ذکر است که مصرف هر یک از ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که بیان می‌شود باید حتماً زیر نظر پزشک متخصص چشم و با تجویز او انجام شود.

امگا ۳ و ۶

اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶ ممکن است با افزایش جریان آب بدن به کاهش فشار داخل چشم کمک کنند. بررسی‌ها حاکی از این است که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش فشار داخل چشم همراه است. افزایش مصرف خوراکی امگا ۳ به‌طور قابل توجهی باعث افزایش جریان آب و کاهش فشار داخل چشم در بیماران مبتلا به آب سیاه با فشار طبیعی می‌شود.

زعفران

زعفران دارای ترکیب بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها (ترکیباتی که می‌توانند به بدن کمک کنند تا با رادیکال‌های آزاد مضر که با بیماری‌های مختلفی مانند دیابت و سرطان مرتبط هستند مبارزه کنند) است که در برادرنده فواید بسیاری است. برخی مطالعات به تأثیر زعفران بر کاهش فشار داخل چشمی و پیشگیری از آب سیاه پرداخته‌اند. همچنین زعفران در کاهش استرس نقش بسزایی ایفا می‌کند. بر اساس مطالعه‌ای که اخیراً انجام شد مشخص شد که مکمل زعفران ممکن است فشار داخل چشمی را در بیماران مبتلا به نوع خفیف تا متوسط آب سیاه کاهش دهد.



بروز هر یک از این علائم لازم است هر چه سریع به مراکز درمانی مراجعه کنند.»

درمان

دکتر لاجوردی در مورد درمان این بیماری می‌افزاید: «آب سیاه چشم علاج قطعی ندارد، اما درمان‌های رایج بیماری را کنترل می‌کنند و این تأییدی بر اهمیت تشخیص و درمان زودرس است. بیشتر چشم‌پزشکان آب سیاهی را که تازه تشخیص داده شده با دارو درمان می‌کنند. تحقیقات جدید نشان داده که جراحی با لیزر، جایگزینی مطمئن و مؤثر است.»

به‌طور کلی روش‌های درمانی آب سیاه عبارت‌اند از:

– درمان دارویی: شایع‌ترین نوع درمان زودرس آب سیاه درمان دارویی است. داروهای این بیماری به‌صورت قطره‌های چشمی و قرص تجویز می‌شوند. این داروها به دو شکل سبب کاهش فشار داخل چشم می‌شوند. بعضی باعث کاهش تولید مایع در چشم شده و بعضی به تخلیه بیشتر مایع از درون چشم کمک می‌کنند. داروهای این بیماری ممکن است تا چندبار در روز تجویز شوند. بیشتر بیماران عوارضی نشان نمی‌دهند، اما بعضی از این داروها

گلوکوم یا آب سیاه دومین علت اصلی نابینایی در جهان است. بر اساس بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی هر سال حدود پنج میلیون نفر در جهان بر اثر این بیماری بینایی خود را از دست می‌دهند. آب سیاه بیماری چشمی مزمن و پیش‌رونده‌ای است که باعث آسیب به عصب بینایی، بالا رفتن فشار داخل چشم و در نهایت

گفت‌وگو



دکتر علی لاجوردی، چشم‌پزشک در مورد آب سیاه و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «آب سیاه چشم بیماری‌ای است که باعث افزایش درونی فشار چشم می‌شود که در اثر آن اعصاب بینایی دچار آسیب غیرقابل برگشت خواهند شد. این بیماری اگرچه در همه گروه‌های سنی مشاهده می‌شود، اما سالمندان بیشتر از گروه‌های دیگر در معرض خطر آن هستند.»

او می‌افزاید: «شروع این بیماری بدون علائم است و تا مراحل پیشرفته بیماری، دید در حد طبیعی باقی می‌ماند و متأسفانه این مسئله باعث می‌شود که مردم از بیماری خود بی‌خبر بمانند. این بیماری که در افراد مسن بیشتر روی می‌دهد می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ چرا که منجر به کوری دائمی می‌شود. از این‌رو کسانی که سابقه آب سیاه در نزدیکان خود دارند، کسانی که دیابت دارند، افرادی که سابقه ضربه‌های چشمی یا اعمال جراحی چشمی داشته‌اند، افرادی که سابقه التهابات درون چشمی و یا سابقه نزدیک‌بینی دارند و همچنین کسانی که سابقه مصرف کورتون دارند و بیمارانی که جراحی‌های قلب باز کرده‌اند ممکن است تغییراتی در بافت چشم و عصب‌های آنان ایجاد شود. فشار خون بالا یا فشار خون پایین ممکن است تغییراتی در عصب بینایی مبتلایان به این بیماری ایجاد کند که سبب تشدید علائم بیماری در آنان شود. بیماران دیابتی که از قرص یا انسولین استفاده می‌کنند، با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به آب سیاه هستند یا اگر این بیماری را داشته باشند، دیابت می‌تواند سبب افزایش شدت بیماری و سرعت پیشرفت آن شود. گاهی ممکن است دیابت بیماری‌هایی در شبکیه ایجاد کند که منجر به خونریزی یا جداشدگی شبکیه شود؛ به‌طور ثانویه افرادی که به دلیل دیابت با این عوارض روبه‌رو می‌شوند، ممکن است دچار این بیماری نیز بشوند. این افراد از نظر ابتلا به آب سیاه مستعدتر هستند از این‌رو باید جهت تشخیص احتمالی و درمان به چشم‌پزشک مراجعه کنند.»

علائم

این چشم‌پزشک می‌گوید: «این بیماری در اغلب موارد

ورزش‌های مناسب برای تقویت بینایی

البته در نظر داشته باشید که این حرکات را به دفعات بسیار زیاد انجام ندهید؛ چرا که سبب آسیب رسیدن به چشم خواهد شد.

دنبال کردن عدد ۸ انگلیسی

یکی دیگر از مهم‌ترین و بهترین ورزش‌هایی که در جهت تقویت بینایی می‌توانید از آن بهره‌مند شوید دنبال کردن عدد ۸ انگلیسی است، به‌طوری که می‌توانید بر روی زمین یک عدد ۸ انگلیسی را تصور کرده و در ۱۰ قدمی آن ایستاده و خطوط این عدد ۸ خیالی را دنبال کنید. البته بعد از چند بار دنبال کردن مسیر خود را تغییر داده و عدد ۸ را به شکل معکوس بنگرید تا نتیجه مطلوبی دریافت کنید.

تمرکز روی نقاط نزدیک و دور

برای داشتن چشمان بسیار قوی و سالم بایستی ماهیچه‌های چشم خود را قوی کنید. یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌ها در این راستا تمرکز روی نقاط نزدیک و دور است. برای این کار می‌توانید روی یک صندلی نشسته و انگشت شست خود را در فاصله ۱۰ سانتی‌متری گرفته و به آن خیره شوید. این عمل را حدود ۱۵ ثانیه انجام دهید و سپس به یک شیء که دور از شما قرار دارد تمرکز کنید و به مدت چند ثانیه به آن نگاه کنید.

این عمل و فرایند را چندبار در روز انجام دهید تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن شاهد تقویت و بهبودی بینایی خود باشید و از چشمان بسیار قوی و تیزی برخوردار باشید.



اگر شما نیز با مشکلات بینایی مواجه هستید می‌توانید با فراگرفتن چند روش بسیار ساده در منزل خود اقدام به تقویت بینایی کنید تا مانع از ضعیف شدن چشم‌های خود شوید. این روش‌ها عبارت‌اند از:

حرکات چشم در جهات مختلف

امروزه بسیاری از چشم‌پزشکان، ورزش‌هایی را برای تقویت بینایی در نظر گرفته‌اند و با انجام آزمایش‌های متعدد توانسته‌اند تأثیر گذار بودن این حرکات ورزشی را به اثبات برسانند.

از مهم‌ترین ورزش‌هایی که برای تقویت کردن بینایی از آن استفاده می‌شود می‌توان به حرکات چشم در جهات مختلف اشاره کرد. این نوع ورزش به گونه‌ای است که در یک‌جانشسته و بدون حرکت دادن سر خود، مردمک چشمان خود را در هر چهار جهت مختلف به چرخش و حرکت در بیاورید و اطراف خود را مشاهده کنید.

نکته



راه‌هایی برای پیشگیری از بیماری آب سیاه

راهکارهای مراقبتی متعددی وجود دارد که باعث پیشگیری و پیشرفت بیماری آب سیاه می‌شود. این راهکارهای مراقبتی عبارت‌اند از:

معاینه منظم چشم

معاینه منظم چشم یکی از راه‌هایی است که به پیشگیری از بیماری آب سیاه کمک می‌کند. متأسفانه بیماری آب سیاه علائم چندانی ندارد و ممکن است بیمار با وجود داشتن این بیماری نتواند آن را تشخیص دهد. معاینه منظم چشم کمک می‌کند تا آب سیاه در همان روزهای اولیه تشخیص داده شود. تشخیص به موقع تنها راه برای جلوگیری از پیشرفت بیماری آب سیاه است. پیشنهاد می‌شود افراد تا قبل از ۳۵ سالگی هر دو سال یک‌بار معاینه آب سیاه را انجام دهند. زیرا هر چه سن بالاتر می‌رود باید این معاینات در دوره‌های کوتاه‌تری انجام شود. اما به‌طور کلی توصیه می‌شود در این بازه‌های سنی معاینات را انجام دهید:

- پیش از ۴۰ سالگی هر ۲-۴ سال
- از ۴۰ تا ۵۴ سالگی هر ۱-۳ سال
- از ۵۵ تا ۶۴ سالگی هر ۱-۲ سال
- بعد از ۶۵ سالگی از ۶ ماه تا یک سال

بررسی ژنتیک

آب سیاه ممکن است به‌صورت ژنتیکی یا ارثی به بیمار منتقل شود. به همین علت بهتر است برای پیشگیری از بیماری آب سیاه، ژنتیک خانواده بررسی شود. بررسی ژنتیک نشان می‌دهد که آیا احتمال بروز این بیماری در یک فرد وجود دارد یا خیر. اگر احتمال بروز این بیماری در فردی وجود داشته باشد، بیمار باید به‌طور منظم تحت نظر متخصص چشم قرار بگیرد تا در صورت بروز بیماری هر چه سریع‌تر برای درمان آن اقدام کند.

ورزش کردن

ورزش کردن یکی از راه‌های مؤثر در پیشگیری از بیماری آب سیاه است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که فشارخون بالا و بیماری دیابت احتمال بروز آب سیاه را افزایش می‌دهند. ورزش کردن یک راهکار مؤثر برای تنظیم فشارخون و قند خون است. با ورزش کردن می‌توان به تنظیم این دو عامل در بدن پرداخت و از بیماری آب سیاه جلوگیری کرد.

استفاده از قطره‌های چشمی

یکی از راه‌هایی که باعث پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت بیماری آب سیاه می‌شود، استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک است. استفاده از انواع داروهای خوراکی و قطره‌های چشمی باعث کاهش فشار چشم و در نتیجه جلوگیری از این بیماری می‌شود.

استفاده از محافظ چشم

اگر در مکان‌هایی مشغول به فعالیت هستید که احتمال آسیب چشمی وجود دارد از چشم خود محافظت کنید. آسیب‌های فیزیکی یا شیمیایی به چشم می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را بالا ببرد. پس در هنگام انجام ورزش‌های خطرناک برای چشم یا استفاده از ابزارهای خطرناک از محافظ استفاده کنید.

