

# تراخم

## بیماری عفونی چشم

بیشتر در جوامع در حال توسعه دیده می‌شود، یک عفونت چشمی شدید و مزمن است که در مناطق فقیر با سطح بهداشت پایین، مناطق گرم و خشک، آب و هوای همراه با گرد و خاک و جاهای کم‌آب شایع‌تر است. این بیماری در ایران نیز در نواحی جنوب و بخصوص خوزستان شیوع زیادی دارد. بیماری تراخم اگرچه امروزه در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه رو به ریشه‌کشی است، اما هنوز شایع‌ترین علت کوری در افراد مناطق مذکور است.

تجویز شوند. دو آنتی‌بیوتیکی که معمولاً برای درمان بیماری تراخم استفاده می‌شوند، آزیترومایسین (دوز واحد به‌صورت خوراکی) و تتراسایکلین (پماد چشمی که بیش از چند هفته استفاده می‌شود) هستند. در موارد نادر مقاومت میکروارگانیسم به این داروهای خاص باید از نوع خوراکی آن استفاده شود. برای درمان عوارض تراخم هم می‌توان از قطره‌های اشک مصنوعی برای خشکی چشم و همچنین جراحی پلک استفاده کرد. مهم‌ترین مسئله در روند درمان این است که تمام خانواده باید هم‌زمان درمان شوند. درمان جراحی هم در مراحل بعدی تراخم انجام می‌شود که دردناک شدن چشم و بروز ناهنجاری‌های پلکی رخ داده است. چرخش پلک یکی از جراحی‌های رایج تراخم محسوب می‌شود که برای درمان تریکیازیس تراخوماتوز (مژه‌ها به سمت داخل) است و برای جلوگیری از کوری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این جراحی تراخم شامل ایجاد یک برش در پلک فوقانی اسکار، چرخاندن بخشی از پلک دور از چشم و استفاده از بخیه برای نگه‌داشتن پلک در موقعیت جدید است. روش دیگر برداشتن مژه است. این کار شاید پس از رشد مجدد مژه‌ها نیز به‌طور مکرر انجام شود. روش‌های مورد استفاده برای برداشتن مژه شامل کرایوتراپی (برداشتن با انجماد)، الکترولیز (برداشتن با پروب و بار الکتریکی) و اپیلایسیون مژه (برداشتن با فورسیس) است. همچنین در مواردی که قرنیه کدر و سبب اختلال دید شده، پیوند قرنیه جهت بهبود دید می‌تواند کمک‌کننده باشد. تراخم یک بیماری قابل پیشگیری از طریق رعایت بهداشت فردی است. در وهله اول سعی کنید چشم را با چای رقیق شست‌وشو دهید. در صورتی که با این کار ترشحات و تحریکات چشم برطرف نشد و مشکوک به عفونت در چشم خود بودید باید سریعاً به چشم‌پزشک مراجعه کنید تا بیماری تشخیص داده شود و درمان مناسب ارائه شود. مهم است که دست‌تان را به چشم‌زنید و سعی نکنید خودتان عفونت را تشخیص دهید یا بدون نسخه پزشک، دارویی مصرف کنید؛ زیرا عدم دستیابی به مناسب‌ترین درمان ممکن است عفونت را طولانی‌کند و منجر به آسیب طولانی‌مدت به بینایی شما شود.»

## راه‌های پیشگیری از تراخم



بیمار بربیزید.

- از تماس با مگس‌های خاصی که با کتری را پخش می‌کنند به‌عمل‌آورد.
- در محیط‌های آب و هوای گرم و خشک، برگرد و غبار و هنگام ورزش باد از چشم‌های خود محافظت کنید.
- اگر در محیط کار خود با مواد شیمیایی سروکار دارید، حتماً از عینک‌های مخصوصی که محافظت‌کننده چشم‌شما در برابر آسیب مواد شیمیایی هستند، استفاده کنید.
- در صورت بروز هرگونه مشکل و علامت غیرطبیعی در چشم خود، سریعاً به چشم‌پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی پرهیز کنید.
- بسیاری از عفونت‌های چشمی از زیر مژه‌ها شروع می‌شود برای پیشگیری از بروز عفونت‌های چشمی شست‌وشوی چشم با شامپوی بچه مؤثر است.
- افراد باید هنگام استفاده از استخرهای عمومی از عینک‌های چشمی مخصوص شنا استفاده کنند، چون امکان دارد دچار عفونت‌های ویروسی شوند.



علت درد شدید و مالش چشم توسط بیمار زخم قرنیه پدید می‌آید. این زخم کدورت قرنیه را ایجاد می‌کند که جلوی نور را می‌گیرد و در نهایت منجر به کوری می‌شود. حال آن که درمان به‌موقع بیماری فرد را از کوری نجات خواهد داد.»

### درمان

فاطمی در مورد درمان این بیماری توضیح می‌دهد: «در مراحل اولیه عفونت، تراخم را می‌توان با آنتی‌بیوتیک‌ها درمان کرد. اما افرادی که مراحل بعدی بیماری را پشت سر می‌گذارند، ممکن است به جراحی هم نیاز داشته باشند. چشم‌پزشک می‌تواند تراخم را با انجام معاینه چشم و احتمالاً ارسال نمونه مایع چشم به آزمایشگاه برای آزمایش تراخم تشخیص دهد. معمولاً تراخم فعال نیاز به درمان هم‌زمان خوراکی و موضعی دارد. آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند برای درمان عفونت چشم استفاده و به‌صورت یک پماد یا به‌صورت خوراکی

تراخم چشم یکی از عفونت‌های چشمی میان مردم است که اصلی‌ترین نشانه‌های آن قرمزی چشم، التهاب ملتحمه و زخم قرنیه به حساب می‌آید. این بیماری باید سریع تشخیص داده شود؛ چرا که ممکن است به بینایی فرد آسیب برساند. التهاب ملتحمه معمولاً آسیبی به بینایی نمی‌زند، اما التهاب قرنیه یا قسمت‌های داخلی و اطراف چشم می‌تواند باعث از بین رفتن جزئی یا کلی بینایی فرد شود. این بیماری که

### گزارش



دکتر سپهر فاطمی، چشم‌پزشک در مورد تراخم و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «تراخم یک عفونت چشمی شدید و مزمن است که در جوامع با سطح بهداشتی پایین رخ می‌دهد و اغلب باعث کوری می‌شود. تراخم با ایجاد حدود هشت میلیون مورد ضعف بینایی همچنان شایع‌ترین عامل نابینایی در دنیا محسوب می‌شود. علت این بیماری یک میکروارگانیسم اجباری داخل سلولی به نام کلامیدیا تراکومانیس است که موجب سفت شدن سطح داخلی پلک می‌شود. این سفت شدن می‌تواند منجر به درد چشم، شکستگی سطح بیرونی یا قرنیه چشم‌ها و احتمالاً کوری شود. بررسی‌ها حاکی از این است که مگس و سایر ناقلان عامل مهم انتقال این عفونت هستند. عفونت می‌تواند از طریق تماس مستقیم و غیرمستقیم با چشم یا بینی یک فرد مبتلا انتقال یابد. بنابراین تماس کودکان، والدین و اعضای خانواده به راحتی موجب انتقال بیماری خواهد شد. ابتلا به بیماری تراخم بیشتر در خانم‌ها و کودکان و کاملاً مسری است. بیماران به‌طور مکرر با این میکروارگانیسم آلوده می‌شوند و طولانی شدن بیماری تراخم و تأخیر در درمان از عواملی است که منجر به از دست دادن بینایی فرد مبتلا می‌شود.»

### علائم

او در مورد علائم این بیماری می‌افزاید: «علائم اولیه بیماری احساس جسم خارجی، قرمزی، اشک‌ریزش و ترشحات چرکی و مخاطی است. نشانه‌های تراخم در پلک فوقانی، قسمت بالایی ملتحمه و قرنیه شدیدتر از قسمت پایینی است. در صورت عدم درمان در این مرحله، به تدریج عروق خونی روی قرنیه رشد خواهند کرد. در تراخم حاد فولیکول‌های ملتحمه پلکی فوقانی دچار التهاب می‌شوند و فولیکول‌های بزرگ ممکن است باعث نرکوز (از بین رفتن بافت) شوند و در نهایت با به‌جا گذاشتن ضایعه بارز بهبود پیدا کنند. البته معمولاً یک هفته بعد از تماس، علائم بیماری به تدریج بروز خواهد کرد. شروع بیماری در کودکان

## تغذیه مناسب برای چشم



که برای مبارزه با آسیب‌های چشمی ناشی از افزایش سن توصیه می‌شود. لیمو، پرتقال و گریپ‌فروت مرکبات غنی از ویتامین (C) محسوب می‌شوند.

### سبزیجات

سبزیجات دارای برگ سبز سرشار از لوتئین و زاگزانتین و همچنین منبع خوبی از ویتامین (C) هستند. سبزیجات برگ‌دار معروف مثل اسفناج، کلم‌پیچ و کلم برگ برای درمان این بیماری مفید واقع می‌شوند.

### هویج

هویج سرشار از ویتامین (A) و بتا کاروتن است. بتا کاروتن به هویج رنگ نارنجی می‌دهد. ویتامین (A) نقش اساسی در بینایی دارد. این ماده جزء پروتئینی به نام رودوپسین است که به شبکیه در جذب نور کمک می‌کند.

### سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین، مانند هویج سرشار از بتا کاروتن و همچنین منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین (E) است.

رژیم غذایی یکی از موارد مهمی است که بر سلامت چشم تأثیر می‌گذارد. غذاهای شامل مقادیر زیاد ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید، می‌توانند بهبود بینایی و کاهش خطر بروز بیماری‌های چشمی را فراهم کنند. برخی از مواردی که در رژیم غذایی به تقویت چشم کمک می‌کنند، عبارت‌اند از:

### ماهی

بسیاری از ماهی‌ها منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ماهی‌های روغنی ماهی‌هایی هستند که در روده و بافت بدن خود روغن دارند. بنابراین خوردن آن‌ها میزان بیشتری از امگا ۳ را نصیب بدن می‌کند. ماهی‌های حاوی مفیدترین میزان امگا ۳ ماهی تن، سالمون، قزل‌آلا، خال‌مخالی و ساردین هستند.

### آجیل و حبوبات

آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. آجیل همچنین حاوی سطح بالایی از ویتامین (E) است که می‌تواند از چشم در برابر آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت کند. مغزها و حبوبات مفید برای سلامت چشم گردو، آجیل برزیلی و انواع بادام را در برمی‌گیرند.

### دانه‌های خوراکی

دانه‌ها مانند آجیل و حبوبات سرشار از امگا ۳ و منبع غنی ویتامین (E) هستند. دانه‌های چیا، کنار و شاهدانه امگا ۳ فراوانی دارند.

### مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین (C) هستند. درست مانند ویتامین (E)، ویتامین (C) نیز یک آنتی‌اکسیدان است

### خبر



### طب سنتی

### و عفونت چشم



عارضه عفونت چشمی را احتمالاً حداقل یک‌بار تجربه کرده‌اید. آبریزش زیاد، قرمزی، خارش، سوزش یا خروج ترشحات زردرنگ از گوشه چشم می‌تواند از نشانه‌های این باشد که چشم شما دچار عفونت شده است. بهترین راهکارهای طب سنتی برای درمان عفونت چشم عبارت‌اند از:

### • درمان خانگی با گلاب

گلاب یکی از محصولات گیاهی مفیدی است که تقریباً در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. گلاب خاصیت ضدالتهابی دارد، در نتیجه می‌تواند خارش، قرمزی و التهاب چشم را تسکین دهد. همچنین، علاوه‌بر خاصیت آرام‌کنندگی، به سرعت عفونت را از بین می‌برد.

### • درمان با چای

برای از بین بردن التهاب چشم، می‌توانید از چای سبز یا سیاه کیسه‌ای یا دم کرده استفاده کنید. این روش ساقه‌های طولانی دارد و از قدیم بین ایرانیان رواج داشته است. برای درمان عفونت چشم با چای بهتر است اجازه دهید چای تازه‌دم ولرم شود؛ سپس پنبه را به آن آغشته کنید و دقایقی روی چشم خود قرار دهید. در صورتی که به چای تازه‌دم دسترسی ندارید، دو عدد چای کیسه‌ای را که خنک شده، روی چشمان خود قرار دهید و اجازه دهید مدتی باقی‌بماند. به این ترتیب خواص معجزه‌آسای درمانی چای التهاب و عفونت چشم را از بین خواهد برد.

### • کمپرس گرم

یکی از راه‌های بسیار ساده برای درمان خانگی عفونت چشم، استفاده از کمپرس گرم است. گرما باعث از بین رفتن ویروس، افزایش گردش خون و ممانعت از پیشرفت عفونت می‌شود. برای به کار بردن این شیوه یک حوله یا پارچه را گرم کرده و روی چشمان خود قرار دهید.

### • محلول آب و نمک

حتماً شما نیز به خوبی می‌دانید که ترکیب آب و نمک خاصیت ضد میکروبی و ضدالتهابی دارد و می‌تواند به سادگی عفونت چشم را درمان کند. یکی از ساده‌ترین مواد برای درمان عفونت چشم در خانه نیز محلول آب و نمک است. پس از آماده کردن محلول، آن را در کاسه‌ای بریزید و چشمان خود را با آن شست‌وشو دهید.

### • سرکه سیب

یکی از موادی که به رفع عفونت‌های چشمی کمک شایانی می‌کند، سرکه سیبی است که پاستوریزه نباشد. در این مایع ماده‌ای به نام اسید مالیک وجود دارد که خاصیت اصلی آن مبارزه با میکروب‌هاست. برای درمان عفونت چشمی خود با این محصول، کافی است با پنبه یا دستمال آغشته به سرکه سیب خانگی، روزی چندین بار چشمان خود را شست‌وشو دهید.

### • درمان با عسل

یکی از خواص عسل این است که با کتری‌ها را از بین می‌برد. به همین دلیل برای جلوگیری از عفونت عسل را روی بسیاری از زخم‌ها قرار می‌دهند. البته بهتر است عسلی که برای درمان عفونت چشمی استفاده می‌کنید، ارگانیک باشد. توجه داشته باشید که نمی‌توان عسل را به همان شکل چسبناک روی چشم قرار داد. به همین دلیل باید مقداری از آن را با آب مقطر به خوبی ترکیب کرد تا یک‌دست شود، سپس آن را روی چشم قرار دهید.

### • استفاده از گل خشک

گل خشک یک گیاه دارویی است که در عطاری‌ها به وفور یافت می‌شود. ویژگی اصلی گیاه فوق آن است که با از بین بردن عفونت نقش آنتی‌بیوتیک را ایفا می‌کند. جوشانده گل خشک به درمان عفونت چشم کمک بسیار زیادی می‌کند. برای این کار، باید گل را در یک لیوان آب جوش بریزید و چند دقیقه اجازه دهید تا دم بکشد. سپس محلول را از صافی رد کنید. پس از خنک شدن، روزی چندبار چشمان‌تان را با آن بشویید.