

خشکی چشم عملکرد ناقص غدد اشکی

پزشک، امکان دسترسی به آن‌ها وجود دارد از نوع ضد التهابی هستند.»
او ادامه می‌دهد: «پلاگ‌های اشکی وسایل ظرفی هستند که به‌طور موقت یا دائمی در منفذ مجرای اشکی قرار داده می‌شوند. این روش بدون درد و برگشت‌پذیر است و در آن منافذ خروجی اشک در گوشه‌های داخلی پلک‌ها که اشک را به درون بینی می‌فرستند، بسته می‌شوند.
رایج‌ترین داروی تجویز شده برای سندرم چشم خشک، یک داروی ضد التهاب به نام سیکلوسپورین است. این دارو باعث افزایش میزان اشک در چشم شده و خطر آسیب به قرنیه را کاهش می‌دهد. اگر خشکی چشم بسیار شدید باشد شاید لازم باشد در مدت‌زمانی کوتاه از قطره‌های کورتیکواستروئید استفاده شود. در برخی موارد نیز ممکن است مصرف داروی خاصی موجب بروز خشکی چشم شده باشد که در این صورت پزشک سعی می‌کند نسخه را تغییر دهد و از داروی جایگزین استفاده کند. اگر درمان به‌درستی و به‌موقع انجام نشود عوارض بیشتری برای چشم به وجود می‌آورد. همچنین تغییر سبک زندگی می‌تواند بر عارضه خشکی چشم بسیار موثر واقع شود.»

پیشگیری

دکتر فرهمند با بیان این مطلب که پیشگیری از خشکی چشم بسیار مشکل است توضیح می‌دهد: «در مواردی که خشکی چشم ناشی از بیماری‌های روماتیسمی و مفصلی باشد تشخیص به‌موقع بیماری برای جلوگیری از بروز چنین عوارضی اهمیت دارد. از آنجا که آلاینده‌های شیمیایی در هوا وجود دارند که جزو عوامل مهم کاهش اشک هستند، جلوگیری از این شرایط قطعاً مشکل است. هر عاملی که بر محیط طبیعی چشم تأثیر بگذارد منجر به کاهش اشک و عوارض کمبود آن می‌شود.»

عوارض

این متخصص چشم اضافه می‌کند: «کسانی که دچار خشکی چشم هستند ممکن است دچار عوارض خاصی شوند به‌طور کلی این عوارض عبارت‌اند از:
● **عفونت‌های چشمی:** اشک از سطح چشم‌ها در برابر عفونت محافظت می‌کند. از این‌رو بدون اشک کافی، ممکن است فرد دچار یک ریسک بالای عفونت چشمی شود.
● **آسیب دیدگی سطح چشم:** اگر خشکی چشم درمان نشود، به التهاب چشم و مشکلات بینایی منجر می‌شود.
● **کیفیت پایین زندگی:** خشک بودن سطح چشم انجام کارهای روزمره را دشوار می‌کند.»

روش‌های پیشگیری از خشکی چشم



چنین محیطی، ممکن است مفید باشد که اغلب چشم‌ها را به مدت چند دقیقه در یک زمان برای کاهش میزان تبخیر اشک‌های خود بسته نگه دارید.
● صفحه کامپیوتر خود را پایین تر از سطح چشم قرار دهید. اگر صفحه رایانه شما در بالای سطح چشم قرار گیرد، چشمان شما برای دیدن صفحه نمایش باید بازتر شود. صفحه کامپیوتر خود را در زیر سطح چشم قرار دهید تا چشمان تان را به اندازه بیش از حد لزوم باز نکنید. این امر ممکن است باعث کندی فرآیند تبخیر اشک شما شود.
● از سیگار کشیدن و دود اجتناب کنید. اگر سیگار می‌کشید، از پزشک خود بخواهید به شما برای کمک به طراحی یک استراتژی در جهت ترک سیگار که احتمالاً برای شما کار می‌کند، کمک کند. اگر سیگار نمی‌کشید، از افراد سیگاری دور بمانید. دود می‌تواند علائم خشکی چشم را بدتر کند.



مرطوب کننده چشم هیچ مشکلی برای چشم ایجاد نمی‌کنند. نوع دیگر قطره‌ها بدون ماده نگهدارنده است و بسته‌بندی آن به‌صورت وبال‌های کوچک است که برای یک‌روز کافی است و بعد باید دور انداخته شوند. این نوع قطره‌ها برای استفاده طولانی مدت مناسب هستند. باید در نظر داشت قطره‌ها از نظر ترکیبی متفاوت‌اند؛ برخی حالت آبکی تر دارند و برخی حاوی مواد ژل مانند بوده و طول اثر بیشتری دارند که برحسب شدت خشکی چشم توسط پزشک انتخاب و تجویز می‌شوند. استفاده از این قطره‌ها یا ژل‌ها بستگی به شدت خشکی چشم دارد و می‌تواند یک تا چهار مرتبه در روز تجویز شود. پزشک برای درمان خشکی چشم مزمن، احتمالاً دارو تجویز خواهد کرد. این داروها به‌صورت خوراکی یا به شکل قطره چشم هستند. بیشتر آن‌ها در کم کردن التهاب پلک‌ها مؤثرند.

التهاب پلک، از ترشح روغن از غدد چربی چشم به داخل اشک جلوگیری می‌کند. در نبود چربی، اشک چشم به‌سرعت تبخیر می‌شود. برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها منجر به تحریک غدد چربی اطراف چشم می‌شوند و در نهایت به روغنی شدن اشک چشم کمک می‌کنند. اگر پزشک مطمئن باشد که دلیل اصلی خشکی چشم فرد، التهاب پلک‌هاست، اقدام به تجویز آنتی‌بیوتیک‌های ضد التهابی خواهد کرد. قطره‌های چشمی که با تجویز

علائم
او در مورد نشانه‌های خشکی چشم می‌افزاید: «علائم خشکی چشم شامل احساس سوزش، خشکی، وجود شن و زخم در چشم، مواد چسبناک داخل یا اطراف چشم، حساسیت چشم به دود یا باد، قرمزی چشم، دشواری در باز نگه داشتن چشم، خستگی چشم بعد از حتی مطالعه کوتاه‌مدت، تاری دید مخصوصاً در انتهای روز، حساسیت به نور، ناراحتی هنگام استفاده از لنز، دوبینی و چسبیدن پلک‌ها به هم هنگام بیدار شدن است. اغلب افراد با افزایش سن دچار درجاتی از اختلال عملکرد غدد اشکی می‌شوند.»

درمان

این چشم‌پزشک در مورد درمان خشکی چشم یادآوری می‌کند: «در صورتی که خشکی چشم مرتبط با علت خاصی نباشد درمان علامتی انجام می‌شود. درمان علامتی به این معناست که برای جبران کمبود اشک بیمار از قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های مرطوب کننده با اثر طولانی‌تر در چشم استفاده می‌کند. همچنین ممکن است پزشک درمان التهابات لبه پلک یا داخل چشم را نیز ضروری بداند تا مقدار اشک مصنوعی بتواند تأمین کننده نیاز چشم باشد و عوارضی ایجاد نکند. قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های

خشکی چشم در طب سنتی



طب سنتی رویکردهای درمانی مناسبی دارد که از هزاران سال پیش در مراقبت و درمان اختلالات چشمی استفاده می‌شده است. بعضی از روش‌های درمانی طب سنتی در کاهش خشکی چشم مؤثرند:
● **آب بیشتری بنوشید**
نوشیدن مقدار زیاد آب، مهم‌ترین عامل برای داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر است. این کار عملکرد طبیعی تمام اعضای بدن، از جمله چشم ما را تضمین می‌کند. آب به چشم‌ها کمک می‌کند که به اندازه کافی اشک تولید کنند و از خشک شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.
● **مصرف امگا ۳ را دو برابر کنید**
اسیدهای چرب امگا ۳ به‌طور کلی تأثیرات مثبتی بر سلامتی دارند. مولکول‌های موجود در امگا ۳ بخش‌های تشکیل دهنده غشای سلولی را تشکیل می‌دهند و در مبارزه با التهاب و ترویج تولید روغن طبیعی در غدد چشم نقش اساسی دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که پیشرفت قابل توجهی در بیماری‌هایی که سندرم خشکی چشم دارند و امگا ۳ مصرف کرده‌اند دیده می‌شود. می‌توانید آن را از طریق غذاهای سرشار از امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، تخم کتان، دانه چیا، سویا و روغن کلزا وارد رژیم غذایی خود کنید.
● **قطره روغن کرچک را امتحان کنید**
روغن کرچک تنها روغنی است که به‌عنوان نگهدارنده آب عمل می‌کند و آن را به یک داروی ایده‌آل برای خشکی چشم تبدیل می‌کند. روغن کرچک می‌تواند از



گزارش
خشکی چشم، یک بیماری شایع است که در اثر اختلال در عملکرد غدد اشکی به‌وجود می‌آید. در واقع وظیفه اشک، ایجاد رطوبت در سطح چشم است و اگر این وظیفه به‌خوبی انجام نشود، سطح چشم خشک می‌شود. عوارض خشکی چشم ناراحتی و آزار چشم فرد و در برخی مواقع اختلالات بینایی را به‌دنبال دارد. این بیماری، یک عارضه متداول است و سالانه افراد زیادی با آن درگیر می‌شوند. در گذشته شیوع این مشکل بیشتر در افراد مسن مشاهده می‌شد اما امروزه به‌دلیل استفاده مداوم افراد از کامپیوتر و موبایل و خیرگی طولانی‌مدت آن‌ها به مانیتور، این عارضه در سنین مختلف در حال گسترش است.

دکتر رضا فرهمند، چشم‌پزشک در مورد خشکی چشم و علل به‌وجود آورنده آن به «آتیه نو» می‌گوید: «سطح چشم به وسیله اشک مرطوب می‌شود و با حرکات پلک و چشم، اشک تمام سطح چشم را می‌پوشاند. اشک علاوه بر نقش مرطوب کنندگی چشم، در تغذیه سطح چشم نیز نقش دارد و اگر به هر دلیلی سطح چشم به‌درستی مرطوب نشود، خشکی چشم اتفاق می‌افتد. معمولاً خشکی چشم تمام چشم را دربر می‌گیرد و عموماً ناشی از کمبود اشک است. از این‌رو فرد احساس ناراحتی و وجود شن‌ریزه در چشم دارد. در این موارد فرد به دلیل اینکه فکر می‌کند جسم خارجی در چشمش است آن را ماساژ می‌دهد که باعث اشک ریزش، احساس ناراحتی و قرمزی چشم می‌شود. عوامل متعددی در کمبود اشک تأثیر دارد. خشکی چشم ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد اما به‌طور کلی در بین خانم‌ها و افراد بالای ۵۰ سال رایج‌تر است. مهم‌ترین عامل ابتلا به این بیماری زمینه ارثی فرد است. از دیگر علل خشکی چشم می‌توان به اختلالات هورمونی، یائسگی، ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت، روماتوئید آرتریت (روماتیسم مفصلی)، لوپوس (بیماری خود ایمنی) اسکلروderma (بیماری پیش‌رونده روماتیسمی) سندروم شوگرن (اختلال سیستم ایمنی بدن) اختلالات تیروئیدی، پارکینسون (شایع‌ترین بیماری مخرب اعصاب) و استفاده از داروهایی مثل آنتی‌هیستامین، داروهای ضدافسردگی، داروهای فشارخون، داروهای ضدبارداری دکونژستان، کمبود ویتامین A و عمل لیزیک چشم اشاره کرد.

نکته
↓
تغذیه مناسب برای خشکی چشم

سندرم خشکی چشم، یکی از انواع بیماری‌های مربوط به چشم است که هم در بزرگسالان و هم در کودکان دیده می‌شود. این اختلال زمانی بروز پیدا می‌کند که به دلایل مختلف، میزان ترشح اشک کاهش پیدا می‌کند. مواد غذایی مفید برای چشم شامل موارد زیر است:

- ماهی**
ماهی به‌ویژه ماهی سالمون می‌تواند یک غذای بسیار مفید برای سلامت چشم باشد. ماهی سالمون و سایر ماهی‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که جزو چربی‌های سالم شمرده می‌شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند به تقویت بینایی، حفظ سلامت شبکیه چشم و پیشگیری از خشکی چشم کمک کنند. توصیه می‌شود در طول هفته چند وعده ماهی مصرف کنید. هنگام خرید ماهی سالمون سعی کنید به جای خرید نوع پرورشی آن، ماهی سالمون صیدشده را خریداری کنید. ماهی سالمون پرورشی در مقایسه با ماهی سالمون صیدشده چربی اشباع بیشتر و امگا ۳ کمتری دارد.
- تخم‌مرغ**
تخم‌مرغ یکی از مفیدترین مواد غذایی برای سلامت چشم است. زرده تخم‌مرغ حاوی ویتامین A، لوتئین، زاکسانتین و زینک است که همگی برای حفظ سلامت چشم لازم هستند. ویتامین A از قرنیه چشم در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند. قرنیه لایه‌ای است که روی چشم را می‌پوشاند. لوتئین و زاکسانتین خطر ابتلا به بیماری‌های حاد چشمی مانند آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا وابسته به سن را کاهش می‌دهند. زینک در حفظ سلامت شبکیه چشم مؤثر است. شبکیه لایه‌ای است که سطح داخلی چشم را می‌پوشاند. همچنین زینک کمک می‌کند چشم‌ها دید بهتری در شب داشته باشند.
- بادام**
بادام مانند سایر دانه‌ها و مغزها برای سلامت چشم مفید است. بادام حاوی ویتامین E است و از بافت‌های بدن در برابر مولکول‌های ناپایدار محافظت می‌کند. این مولکول‌ها به بافت‌های سالم حمله می‌کنند. دریافت منظم مقادیر کافی از ویتامین مذکور می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و آب‌مروارید کمک کند.
- لبنیات**
لبنیات مانند شیر و ماست می‌توانند برای سلامت چشم مفید باشند. لبنیات حاوی ویتامین A و زینک هستند. ویتامین A از قرنیه چشم محافظت می‌کند و زینک به انتقال این ویتامین از کبد به چشم کمک می‌کند. زینک در بخش‌های مختلف چشم به‌ویژه شبکیه و منشیه وجود دارد.
- هویج**
همه ما هویج را به‌عنوان یک ماده غذایی مفید برای سلامت چشم می‌شناسیم. مانند زرده تخم‌مرغ، هویج هم حاوی ویتامین A است. به علاوه اینکه هویج بتاکاروتن هم دارد. این ویتامین و بتاکاروتن موجب حفظ سلامت قرنیه چشم می‌شود و در پیشگیری از عفونت‌های چشم و سایر بیماری‌های حاد چشم مؤثر هستند.
- کلم کیل**
کلم کیل به‌عنوان یکی از مفیدترین سبزیجات شناخته می‌شود؛ چرا که حاوی بسیاری از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. کلم کیل برای سلامت چشم بسیار مفید است و مانند تخم‌مرغ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زاکسانتین است. این مواد در بدن تولید نمی‌شوند و باید آن‌ها را از طریق رژیم غذایی دریافت کنید. توصیه می‌شود روزانه ۱۰ میلی گرم لوتئین مصرف کنید. هر ۱۰۰ گرم کلم کیل حاوی ۱۱/۴ میلی گرم لوتئین است.
- پرتقال**
پرتقال و سایر مرکبات حاوی ویتامین C هستند که دریافت مقادیر کافی از آن برای حفظ سلامت چشم بسیار لازم است. البته بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه ویتامین C دارند. این ویتامین به حفظ سلامت رگ‌های خونی چشم کمک می‌کند. ویتامین مذکور می‌تواند از ابتلا به آب‌مروارید پیشگیری کند و وقتی که با سایر مواد مغذی و ویتامین‌ها ترکیب می‌شود در جلوگیری از ابتلا به دژنراسیون ماکولا (آب‌سیاه) وابسته به سن هم مؤثر است.