

خشکی چشم

سندرم شایع میان کودکان و بزرگسالان

استفاده می‌کنید گاهی آن‌ها را از چشم خارج و از عینک استفاده کنید.»

تشخیص

او در مورد تشخیص خشکی چشم بیان می‌کند: «خشکی چشم با معاینه چشم قابل تشخیص است. بررسی‌ها با تأکید بر ارزیابی کمیت و کیفیت اشک چشم ممکن است. در صورتی که به علت وجود علائم فوق به خشکی چشم مشکوک شدید، حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کنید. به یاد داشته باشید خشکی چشم علاوه بر آنکه احساس ناراحتی ایجاد می‌کند در صورتی که شدید باشد ممکن است باعث ایجاد لک قرنیه و کاهش دید دائمی هم بشود. ارائه شرح حال برای تعیین علائم، بیماری‌های زمینه‌ای، داروهای مصرفی یا عوامل محیطی که احتمال دارد در ایجاد مشکل خشکی چشم نقش داشته باشند لازم است. همچنین معاینه چشم، معاینه پلک و قرنیه و بررسی کمیت و کیفیت اشک روش‌های معمول تشخیص بیماری محسوب می‌شود.»

عوارض

این چشم‌پزشک در مورد عوارض خشکی چشم می‌گوید: «کمبود اشک جزو ناراحتی‌هایی است که ساده انگاشته می‌شود اما برای حفظ سلامت چشم مهم است. اگرچه خشکی چشم عارضه شایع ناشی از کمبود اشک است با وجود این در صورتی که تشخیص و درمان صورت نگیرد احساس وجود جسم خارجی در چشم تشدید می‌شود و ممکن است عوارضی را به‌وجود آورد. این عوارض عبارتند از:

عفونت چشم: اشک‌های شما سطح چشم شما را از عفونت محافظت می‌کند. بدون اشک کافی، ممکن است خطر عفونت چشم افزایش یابد.

آسیب به سطح چشم: در صورت عدم درمان، خشکی

شدید چشم ممکن است منجر به التهاب چشم، سایش

سطح قرنیه، خشکی چشم و مگس‌پران، زخم قرنیه و

مشکلات بینایی شود.

در نظر داشته باشید که عوارض خشکی چشم شامل

بدتر شدن قرمزی چشم و حساسیت نسبت به نور،

افزایش درد چشم و اختلالات بینایی است. در بعضی

بیماران گاهی خشکی زیاد چشم باعث تحریک بیش

از حد جزء ایکی اشک شده و باعث سوزش و آبریزش

چشم خواهد شد. گاهی نیز بیمار احساس وجود جسم

خارجی در چشم می‌کند.»



ایجاد می‌شود اما شدت آن‌ها در زمان‌های مختلف یکسان نیست و اغلب پس از قرار گرفتن در معرض باد و گردوغبار، کار با رایانه یا تلفن همراه، تماشای تلویزیون و مطالعه طولانی مدت بدتر می‌شود.»

درمان

دکتر فرهی با بیان این مطلب که هدف درمان، تأمین اشک در سطح چشم است اما روش درمان بستگی به علت زمینه‌ای دارد یادآوری می‌کند: «اگر خشکی چشم مرتبط با علت خاصی نباشد درمان علامتی انجام می‌شود و به این معناست که برای جبران کمبود اشک از قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های مرطوب کننده با اثر طولانی‌تر در چشم استفاده می‌شود. همچنین ممکن است التهابات لبه‌های پلک و داخل چشم نیز درمان شود تا مقدار اشک طبیعی بتواند تأمین کننده نیاز چشم باشد. قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های مرطوب کننده چشم هیچ مشکلی برای چشم ایجاد نمی‌کنند اما اگر فاقد مواد نگهدارنده باشند ارجحیت دارند. استفاده از این قطره‌ها و ژل‌ها بستگی به شدت خشکی چشم دارد و می‌تواند یک تا چهار مرتبه در روز تجویز شود. هر روز پلک‌های خود را تمیز کنید، در هنگام استفاده از کامپیوتر در زمان‌هایی به چشمان خود استراحت دهید، جهت حفظ رطوبت هوا از بخور سرد استفاده کنید، در صورتی که از لنزهای تماسی

ضخیم، سفت و خشک شده و گاه در انتهاهای اندام‌ها زخم ایجاد می‌شود)، آرتريت روماتوئید، ناراحتی‌های مفصلی و به عبارتی هر نوع بیماری که عروق و بافت هم‌بند را درگیر کند ممکن است با خشکی چشم نیز همراه باشد. این در حالی است که با تشخیص به‌موقع بیماری می‌توان از بروز عوارض پیشگیری کرد. از آنجا که آلاینده‌های شیمیایی در هوا وجود دارد و جزء عوامل مهم کاهش اشک است نمی‌توان کاری انجام داد. در واقع هر عاملی که بر محیط طبیعی چشم تأثیر بگذارد منجر به کاهش اشک و عوارض کمبود اشک می‌شود. از طرفی خیره شدن طولانی به صفحات نمایشگر موبایل و کامپیوتر عامل جدی خشکی چشم است.»

علائم

او در مورد علائم و نشانه‌های خشکی چشم توضیح می‌دهد: «زمانی که اشک کم باشد و خشکی چشم اتفاق بیفتد فرد احساس ناراحتی در چشم و غالباً حس جسم خارجی و وجود شن ریزه در چشم دارد. در این موارد عموماً به دلیل اینکه فرد چشم را به تصور وجود جسم خارجی ماساژ می‌دهد با قرمزی، اشک‌ریزش و تاری دید مخصوصاً در انتهای روز، حساسیت به نور، ناراحتی هنگام استفاده از لنز، دوبینی، چشم درد و چسبیدن پلک‌ها به هم هنگام بیدار شدن مواجه می‌شود. به‌طور معمول این علائم در هر دو چشم

بیتا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

سندرم خشکی چشم یکی از انواع بیماری‌های مربوط به چشم است که در بزرگسالان و کودکان دیده می‌شود. این اختلال زمانی بروز می‌یابد که به دلایل مختلف، میزان ترشح اشک کاهش پیدا کند یا اینکه اشک موجود در چشم به دلایل مختلف محیطی، بیماری‌ها، داروها و... سریع‌تر از حالت عادی تبخیر شود. در این حالت ممکن است یک چشم یا هر دو، دچار خشکی و عفونت شوند. این سندرم می‌تواند افراد را در همه گروه‌های سنی درگیر کند اما شیوع آن در افراد مسن بیشتر است. این در حالی است که زنان بیش از مردان، خشکی چشم را تجربه می‌کنند. عوارض این بیماری هم از سوزش و خارش خفیف چشم در زمان انجام کارهای چشمی تا ایجاد سوراخ قرنیه در موارد خیلی شدید متغیر است.

دکتر امیرعلی فرهی، چشم‌پزشک در مورد خشکی چشم و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «خشکی چشم اختلالی شایع است و سالانه میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سطح چشم به وسیله اشک مرطوب می‌شود و با حرکات پلک‌ها و چشم، اشک تمام سطح چشم را می‌پوشاند. اشک علاوه بر نقش مرطوب‌کنندگی چشم در تغذیه سطح چشم نیز نقش دارد. اگر به هر دلیلی سطح چشم به‌درستی مرطوب نشود خشکی چشم اتفاق می‌افتد. معمولاً خشکی چشم کل چشم را در بر می‌گیرد و عموماً ناشی از کمبود اشک است. عوامل متعددی در کمبود اشک تأثیر دارند که مهم‌ترین عامل زمینه ارثی است. عوامل دیگر عبارتند از:

● **سن:** به‌خصوص بعد از ۴۰ سالگی، تولید اشک کاهش می‌یابد. یائسگی هم باعث کاهش تولید اشک در خانم‌ها می‌شود.

● **داروها:** خشکی چشم می‌تواند یکی از عوارض جانبی داروهایی که برای سرماخوردگی و آلرژی، افسردگی یا فشار خون بالا مصرف می‌شوند باشد.

همچنین ابتلا به بعضی بیماری‌ها نیز باعث کاهش تولید اشک می‌شود که عبارتند از دیابت، کمبود ویتامین A، جراحی‌های انکساری چشم مانند لیزیک، سندرم شوگرن (نوعی از بیماری خودایمنی که در آن گلبول‌های سفید به غدد بزاقی حمله می‌کنند)، لوپوس (بیماری خودایمنی مزمن که می‌تواند باعث ایجاد التهاب در سراسر بدن شود)، اسکلروما (نوعی بیماری نادر و پیش‌رونده روماتیسمی که در آن پوست بیماران

راهکارهای طب سنتی



خشکی چشم یکی از دلایل معمول مراجعه بیماران به چشم‌پزشک است که باعث افزایش ریسک بیماری‌های چشم و علائم پردردسر در فعالیت‌های مختلف فرد می‌شود. طب سنتی برای درمان خشکی چشم راهکارهایی دارد که می‌توان آن‌ها را این گونه برشرد:

● استفاده از گیاهان دارویی

برخی گیاهان دارویی در بهبود خشکی چشم مؤثرند. مثلاً استفاده از عرق بابونه، عرق اسطوخودوس، عرق رازیانه و عرق رزماری می‌تواند به رطوبت‌رسانی چشم‌ها کمک کند. این گیاهان دارای خواص ضدالتهابی، ضدعفونی‌کننده و مرطوب‌کننده هستند.

● روغن‌های طبیعی

استفاده از روغن‌های طبیعی مانند روغن بادام، روغن نارگیل و روغن زیتون به عنوان یک روش مرطوب‌کننده طبیعی می‌تواند بهبود خشکی چشم را تسریع کند. این روغن‌ها می‌توانند رطوبت را حفظ کنند و تسکین‌بخشی برای علائم خشکی چشم فراهم کنند.

● تغذیه مناسب

تغذیه مناسب و مصرف مواد مغذی مهم مانند ویتامین A، اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود خشکی چشم کمک کند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، ماهی چرب مانند ماهی سالمون و توت‌های آبی می‌تواند موجب افزایش رطوبت چشم شود.

● رطوبت محیط

استفاده از رطوبت‌دهنده‌ها در محیط کار و خانه مانند بخاری‌های آبی، آب‌گرمکن و یا استفاده از مرطوب‌کننده هوا در فصول خشک مفید است. همچنین، مراقبت از سطح رطوبت در اتاق خواب و کار نیز خشکی چشم را کم می‌کند...

● استراحت درست

استفاده مداوم از رایانه، تلفن همراه و سایر دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند باعث خشکی چشم شود. به همین

درمان خانگی

خشکی چشم یک بیماری شایع است که به دلیل ناکافی بودن اشک ایجاد می‌شود. روش‌های خانگی مختلفی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آن‌ها علائم و عوارض ناشی از خشک شدن چشم را تسکین داد. بعضی از این روش‌ها را بشناسید:

● **شستن پلک‌ها:** افراد مبتلا به چشم خشک به‌طور مداوم تمایل دارند چشم خود را مالش دهند که باید برای جلوگیری از التهاب از این امر اجتناب شود. برای از بین بردن این ناراحتی و حفظ سلامتی مناسب چشم، توصیه می‌شود پلک‌های خود را چندبار در روز شست‌وشو دهید.

● **کمپرس گرم برای خشکی چشم:** یک پارچه پاک و بدون آلودگی را در آب گرم بشوید و آب اضافی آن را بگیرید. این پارچه گرم و مرطوب را تا ۱۰ دقیقه (نه بیشتر از آن) بر روی پلک‌های بسته خود نگه دارید. پارچه را دوباره با آب گرم مرطوب کنید و روی چشم‌های خود قرار دهید. در نهایت، چشم‌های خود را با آب معمولی تمیز خوب شست‌وشو دهید. از این درمان حداقل دو بار در روز استفاده کنید تا علائم خشکی چشم شما فروکش کند. هنگام استفاده از یک کمپرس برای چشم خود، ماکزیمم دما را تا ۱۰۸ درجه فارنهایت حفظ کنید و از آن بالاتر نروید.

● **استفاده از روغن کرچک برای درمان چشم‌های خشک:** روغن کرچک آزاد بدون هگزرا را با استفاده از قطره چشمی، در هر پلک چشم یک قطره و دوبار در روز برای حفظ رطوبت چشم و کاهش قرمزی استفاده کنید. برای درمان خشکی چشم در طب سنتی این روش توصیه می‌شود. توجه کنید که درمان قطعی خشکی چشم در طب سنتی از نظر علم پزشکی پذیرفته نیست و باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

● **ماساژ برای درمان خشکی چشم:** چند قطره روغن زیتون یا روغن نارگیل را روی انگشتان خود قرار دهید. به آرامی روغن را روی پلک‌های بسته قرار دهید و برای چند دقیقه ماساژ دهید. سپس کف دست خود را روی پلک‌ها بگذارید و برای چند دقیقه آن‌ها را به‌طور کامل بپوشانید. باید روغن را از پلک‌ها شست‌وشو دهید و پاک کنید زیرا جذب می‌شود.

● **آلونه‌ورا برای بیماری چشم:** یکی از روش‌های درمان گیاهی خشکی چشم، استفاده از آلونه‌ورا است. یک برگ آلونه‌ورا را کاملاً شسته و ژل آن را استخراج کنید. ژل روی یک تکه پنبه قرار دهید و آن را به آرامی در خارج از پلک خود مالش دهید. اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه روی پلک بماند. و سپس با آب تمیز بشویید.

● **روغن نارگیل:** برای خلاصی از خشکی چشم پنبه‌ای را در روغن نارگیل خیس کنید و به مدت ۱۵ دقیقه به‌طور مستقیم بر روی پلک‌های بسته قرار دهید. از این روش در فواصل منظم در طول روز استفاده کنید.

● **درمان با گلاب:** یک قطعه پارچه پنبه‌ای یا یک توپ پنبه‌ای را در عصاره گل رز (گلاب) خیس کرده و روی پلک‌های بسته خود قرار دهید. حدود ۱۰ دقیقه بگذارید بماند و در روز دو یا سه بار این عمل را تکرار کنید.

● **دستگاه بخور:** با استفاده از یک دستگاه مرطوب‌کننده، به‌خصوص در ماه‌های زمستان، می‌توانید از خشکی چشم جلوگیری کنید. مرطوب‌کننده هوا یا دستگاه را روشن نگه‌دارید و به‌جای جایگزینی مناسب برای یک رطوبت‌ساز تجاری از بخور طبیعی استفاده کنید. همچنین می‌توانید گیاهانی را در فضای اتاق قرار دهید تا از طریق آن‌ها به رطوبت هوا اضافه شود.

● **عرق رازیانه:** از خواص عرق رازیانه می‌توان به ضدالتهاب بودن آن اشاره کرد. گفته شده که آغشته کردن یک پنبه به عرق رازیانه و قرار دادن آن بر روی چشم‌ها می‌تواند خشکی چشم را بهبود بخشد. این روش‌ها درمان‌کننده نیستند اما می‌توانند تسکین‌دهنده باشند.



روش‌های پیشگیری



● نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم‌آبی بدن

● ترک سیگار یا دوری از دود سیگار دیگران

● اگر با کامپیوتر، اپ‌تاپ، تبلت، موبایل، تلویزیون و...

به مدت طولانی سروکار دارید، سعی کنید از عینک‌های

مخصوص بلو کنترل استفاده کنید

● در مواجهه با نور خورشید حتماً از عینک‌های آفتابی

استاندارد استفاده کنید.

● از چشمان خود در برابر ورزش مستقیم باد، بخاری،

کولر، سشوار و... محافظت کنید.

● در طول انجام کارهایی که نیاز به تمرکز بالایی دارند،

هر از گاهی چندین پلک بزنیید یا چشمان خود را دقایقی

ببندید.

● در مناطق بیابانی یا مرتفع، همچنین هواپیمای

مناطقی که آب و هوای خشک دارند هرچند دقیقه

یک‌بار چشمان خود را ببندید تا میزان تبخیر اشک را از

سطح آن کاهش دهید.

● سعی کنید مصرف قهوه را کاهش دهید. قهوه می‌تواند

مشکل خشکی چشم را تشدید کند و موجب التهاب شود.

● هرگز با آرایش‌نخواهید و حتی المقدور چشم‌ها و

مژه‌های خود را بدون آرایش نگه دارید.

ایجاد می‌شود اما شدت آن‌ها در زمان‌های مختلف یکسان نیست و اغلب پس از قرار گرفتن در معرض باد و گردوغبار، کار با رایانه یا تلفن همراه، تماشای تلویزیون و مطالعه طولانی مدت بدتر می‌شود.»

دکتر فرهی با بیان این مطلب که هدف درمان، تأمین اشک در سطح چشم است اما روش درمان بستگی به علت زمینه‌ای دارد یادآوری می‌کند: «اگر خشکی چشم مرتبط با علت خاصی نباشد درمان علامتی انجام می‌شود و به این معناست که برای جبران کمبود اشک از قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های مرطوب کننده با اثر طولانی‌تر در چشم استفاده می‌شود. همچنین ممکن است التهابات لبه‌های پلک و داخل چشم نیز درمان شود تا مقدار اشک طبیعی بتواند تأمین کننده نیاز چشم باشد. قطره‌های اشک مصنوعی یا ژل‌های مرطوب کننده چشم هیچ مشکلی برای چشم ایجاد نمی‌کنند اما اگر فاقد مواد نگهدارنده باشند ارجحیت دارند. استفاده از این قطره‌ها و ژل‌ها بستگی به شدت خشکی چشم دارد و می‌تواند یک تا چهار مرتبه در روز تجویز شود. هر روز پلک‌های خود را تمیز کنید، در هنگام استفاده از کامپیوتر در زمان‌هایی به چشمان خود استراحت دهید، جهت حفظ رطوبت هوا از بخور سرد استفاده کنید، در صورتی که از لنزهای تماسی

ضخیم، سفت و خشک شده و گاه در انتهاهای اندام‌ها زخم ایجاد می‌شود)، آرتريت روماتوئید، ناراحتی‌های مفصلی و به عبارتی هر نوع بیماری که عروق و بافت هم‌بند را درگیر کند ممکن است با خشکی چشم نیز همراه باشد. این در حالی است که با تشخیص به‌موقع بیماری می‌توان از بروز عوارض پیشگیری کرد. از آنجا که آلاینده‌های شیمیایی در هوا وجود دارد و جزء عوامل مهم کاهش اشک است نمی‌توان کاری انجام داد. در واقع هر عاملی که بر محیط طبیعی چشم تأثیر بگذارد منجر به کاهش اشک و عوارض کمبود اشک می‌شود. از طرفی خیره شدن طولانی به صفحات نمایشگر موبایل و کامپیوتر عامل جدی خشکی چشم است.»

دکتر امیرعلی فرهی، چشم‌پزشک در مورد خشکی چشم و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «خشکی چشم اختلالی شایع است و سالانه میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سطح چشم به وسیله اشک مرطوب می‌شود و با حرکات پلک‌ها و چشم، اشک تمام سطح چشم را می‌پوشاند. اشک علاوه بر نقش مرطوب‌کنندگی چشم در تغذیه سطح چشم نیز نقش دارد. اگر به هر دلیلی سطح چشم به‌درستی مرطوب نشود خشکی چشم اتفاق می‌افتد. معمولاً خشکی چشم کل چشم را در بر می‌گیرد و عموماً ناشی از کمبود اشک است. عوامل متعددی در کمبود اشک تأثیر دارند که مهم‌ترین عامل زمینه ارثی است. عوامل دیگر عبارتند از:

● **سن:** به‌خصوص بعد از ۴۰ سالگی، تولید اشک کاهش می‌یابد. یائسگی هم باعث کاهش تولید اشک در خانم‌ها می‌شود.

● **داروها:** خشکی چشم می‌تواند یکی از عوارض جانبی داروهایی که برای سرماخوردگی و آلرژی، افسردگی یا فشار خون بالا مصرف می‌شوند باشد.

همچنین ابتلا به بعضی بیماری‌ها نیز باعث کاهش تولید اشک می‌شود که عبارتند از دیابت، کمبود ویتامین A، جراحی‌های انکساری چشم مانند لیزیک، سندرم شوگرن (نوعی از بیماری خودایمنی که در آن گلبول‌های سفید به غدد بزاقی حمله می‌کنند)، لوپوس (بیماری خودایمنی مزمن که می‌تواند باعث ایجاد التهاب در سراسر بدن شود)، اسکلروما (نوعی بیماری نادر و پیش‌رونده روماتیسمی که در آن پوست بیماران