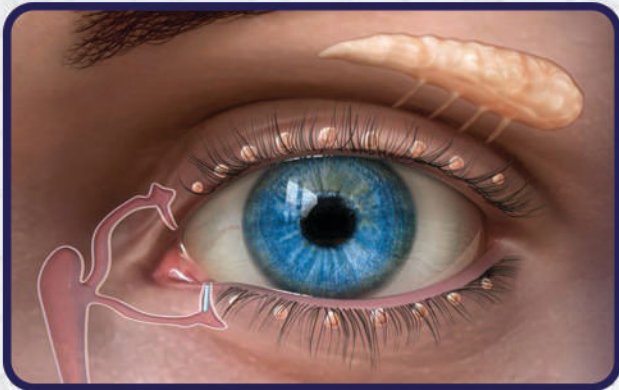


خشکی چشم



## چگونه میتوانیم در درمان خشکی چشم خود نقش داشته باشیم؟

- از اشک های مصنوعی، ژل و پمادهایی که در داروخانه ها در دسترس هستند، میتوانید بعنوان اولین گزینه درمانی استفاده کنید. این مواد بصورت موقت علائم را کاهش می دهند و جایگزین مهمی برای اشک طبیعی در بیمارانی هستند که کمبود اشک دارند.

در صورت استفاده بیشتر از چهاربار در روز، از بکار بردن اشک های مصنوعی با مواد افزودنی نگه دارنده خودداری نمایید، از این رو بهتر است از اشک های مصنوعی بدون مواد نگه دارنده استفاده کنید.

- عینک های آفتابی یا طبی که کاملا نزدیک به صورت قرار میگیرند، از تبخیر سریع اشک از سطح چشم جلوگیری میکنند. علاوه بر این، وجود مرطوب کننده هوا در خانه، بسیار در این زمینه کمک کننده است.

- از محیط های خشک اجتناب کنید و اگر باید طولانی مدت کار چشمی انجام دهید سعی کنید در فواصل منظم به چشم های خود استراحت دهید و همچنین قطره های چشمی نرم کننده و اشک مصنوعی هنگام انجام این امور استفاده کنید.



cheshmkhaneh

+98 21 88 88 44 25

+98 21 43 083

+98 93 75 52 7614

cmsshahr.com

تهران، خ ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، خ والی نژاد، پ 24 و 26

## درمان

بسته به علت خشکی چشم پزشک شما از روش هاش مختلفی برای کاهش علائم ممکن است استفاده کند. اولویت اول مشخص کردن این است که علت زمینه ای برای خشکی چشم وجود دارد یا نه ( مثل سندرم شوگرن یا اختلال عملکرد غدد اشکی و میبومین و یا مصرف دارو) اگر وجود دارد عامل زمینه ای را باید درمان کرد.

در موارد خفیف و رایج خشکی چشم از قطره های اشک مصنوعی برای کنترل علائم ناشی از آن استفاده می شود. در برخی از موارد شدید، استفاده کوتاه مدت و به مقدار کم از قطره های چشمی کورتیکواستروئید که علائم التهابی را کاهش می دهد لازم است.

اگر خشکی چشم ناشی از دارو باشد، پزشک داروی بیمار را به داروی دیگری تغییر خواهد داد که عوارض جانبی بر روی چشم نداشته باشد. اگر خشکی چشم نتیجه استفاده از لنز تماسی است چشم پزشک شما احتمالات توصیه میکند که تا مدتی به هیچ وجه از لنز تماسی استفاده نکنید.

یکی دیگر از گزینه های درمانی، قرار دادن مانع بر روی مجرای اشکی در گوشه داخلی پلک هاست، که از آنجا اشک به بینی تخلیه می شود. پلاک های مجاری اشکی توسط چشم پزشک بدون درد وارد مجاری خروج اشک می شود و بیماران معمولا وجود آن را احساس نمی کنند. این پلاک ها از کلاژن یا سیلیکون ساخته شده اند و مجددا می توان آن ها را برداشت. در موارد شدید، میتوان به صورت دائمی این پلاک ها را در مجاری اشکی چشم قرارداد و یا مجاری اشکی را با سوزاندن برای همیشه بست.

در برخی از موارد، با یک جراحی ساده میتوان منافذ خروج اشک از چشم را به صورت دائمی بست. این امر باعث میشود تا اشک برای مدت بیشتری در چشم باقی بماند و حجم آن در چشم بیشتر شود. در برخی از بیماران مبتلا به خشکی چشم، مکمل ها یا منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا 3، علائم تحریک چشمی را کاهش می دهند. میزان استفاده از مکمل های غذایی و ویتامین هارا پزشک شما باید تعیین نماید.

چشمخانه  
کلینیک مرکزی شهر

به خانواده بزرگ کلینیک مرکزی پیوندید

به خانواده بزرگ کلینیک مرکزی پیوندید

## خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم هنگامی اتفاق می افتد که چشم نمی تواند به اندازه کافی اشک تولید کند یا اشک تولید شده ، پایداری مناسبی ندارد و به سرعت تبخیر می شود. علاوه بر این التهاب سطح چشم نیز ممکن است منجر به خشکی چشم گردد. اگر خشکی چشم درمان نشود منجر به درد ، زخم یا لک بر روی قرنیه می شود حتی در برخی موارد منجر به از دست دادن بینایی می شود. اگرچه از دست دادن دائمی بینایی ناشی از خشکی چشم نادر است. خشکی چشم انجام برخی از کارها را برای بیمار مشکل می کند، برای مثال کار با رایانه یا خواندن طولانی مدت علاوه بر این تحمل افراد را برای محیط های خشک مثل اقلیم کویری یا حاشیه کویر، هوای داخل هواپیما و... کم می کند.

## انواع خشکی چشم

**خشکی چشم ناشی از کمبود لایه آبی اشک:** اختلالی است که در آن غدد اشکی نمی توانند به میزان کافی بخش آبی لازم برای اشک را تولید کنند تا سطح چشم سالم باقی بماند.

**خشکی چشم ناشی از تغییر ترکیب اشک:** ممکن است ناشی از التهاب غدد میبومین باشد که در لبه پلک ها قرار گرفته اند . این غدد بخش چربی اشک را تولید میکنند که از تبخیر سریع آن جلوگیری و اشک را پایدار میکند.

**خشکی چشم ممکن است متعاقب موارد زیر دیده شود:**

- التهاب سطح چشم شامل التهاب غدد اشکی یا ملتحمه .
- هریماری که ترکیب اشک چشم را تغییر دهد .
- افزایش سطح چشم آشکار همانند بیماری پرکاری تیروئید که چشم به سمت برون برجسته می شود و پلک ها کاملا بسته نمیشوند.
- جراحی زیبایی پلک ها به ویژه اگر پلک بسیار بیشتر از معمول باز بماند.

## اشک و ارتباط آن با خشکی چشم

اشکی که توسط غدد اشکی تولید می شود ، برای حفظ سلامت کلی چشم و دید واضح ضروری است . اشک، سطح چشم را شستشو میدهد آن را مرطوب نگه داشته و گردوغبار بر روی آن را برطرف می کند. همچنین چشم را در مقابل عفونت های باکتریایی و سایر عفونت ها محافظت میکند.

اشک از سه جزء تشکیل شده است:

- (1) لایه خارجی: لایه چربی است که توسط غدد میبومین لبه پلک ها تولید و ترشح می شود.
- (2) لایه میانی: لایه آبی است که توسط غدد اشکی فرعی تولید می شود.
- (3) لایه داخلی: لایه موکوسی یا موسین است که سلول های خاصی در ملتحمه چشم ، آن را تولید می کنند.

اشک از پروتئین (شامل فاکتورهای رشد) ، الکترولیت ها، ویتامین های ضروری و مواد ضد میکروبی، برای جلوگیری از عفونت و سلامت سطح چشم تشکیل شده است.

علاوه بر فعالیت هایی که برای اشک گفته شد ، آنها برای پاسخ های فوری نیز ضروری هستند ، برای مثال هنگامی که ذره ای وارد چشم می شود ، با تحریک چشم ، شستشو با اشک انجام شده و از ایجاد عفونت پیشگیری می کند . اگر غدد اشکی نتوانند به میزان کافی اشک تولید کنند خشکی چشم اتفاق می افتد.

## علائم خشکی چشمی :

- سوزش چشم
- احساس جسم خارجی
- دوره های پراشکی به دنبال خشکی چشم
- ترشح غلیظ و چسبناک از چشم
- قرمزی و درد چشم
- تاری دید گاهگاهی
- احساس سنگینی پلک
- خستگی زودرس چشم
- احساس ناراحتی هنگام استفاده از لنز تماسی
- کاهش تحمل خواندن، تماشای تلویزیون، کار با رایانه یا هر فعالیتی که نیاز به خیره شدن طولانی مدت دارد.



## علل خشکی چشم

- خشکی چشم ممکن است از عوارض جانبی برخی داروها مثل آنتی هیستامین ها ، ضداحتقان ها ، آرام بخش ها و داروهای ضد فشارخون ، داروهای پارکینسون ، داروهای ضدبارداری و ضدافسردگی باشد.

- بیماری پوستی بر روی پلک چشم یا اطراف آن میتواند منجر به خشکی چشم شود.

- درخانم های باردار نیز خشکی چشم ممکن است اتفاق بیفتد.

- بیماری های التهابی غدد پلکی از جمله اختلال عملکرد غدد میبومین و بلفاریت ، میتواند منجر به خشکی چشم شود.

- خانم هایی که تحت درمان هورمونی هستند، ممکن است علائم خشکی چشم را تجربه کنند.

- خشکی چشم پس از لیزیک و لازک ممکن است اتفاق بیفتد این علائم ممکن است 3 تا 6 ماه طول بکشد البته در برخی موارد ممکن است بیشتر به طول بیانجامد.

- خشکی چشم می تواند ناشی از سوختگی های شیمیایی چشمی یا حرارتی باشد که بر روی غشای پوشاننده ی پلک ها و چشم اثر می گذارد.

- آرژونی ها نیز می توانند یکی از دلایل خشکی چشم باشند .  
- پلک زدن ناکافی که همراه با نگاه کردن به صفحه نمایشگر تلویزیون یا رایانه است ممکن است منجر به علائم خشکی چشم شود.  
- افزایش بیش از حد و یا کمبود ویتامین ها نیز از دلایل خشکی چشم است.

- داروهای گیاهی نیز ممکن است عوارض جانبی بر روی خشکی چشم داشته باشند.

- خشکی چشم ممکن است همراه با اختلالات سیستم ایمنی از جمله سندرم شوگرن، لوپوس و آرتریت روماتوئید دیده شود. شوگرن منجر به خشکی دهان ، چشم ها و سایر غشاهای مخاطی می شود.

- خشکی چشم میتواند علائمی از التهاب مزمن ملتحمه غشای پوشاننده پلک و قدام چشم و یا غدد اشکی داشته باشد و برخی از بیماری های چشمی و همچنین عفونت، تماس با مواد تحریک کننده مثل دود دخانیات یا مواد شیمیایی می توانند التهاب مزمن ملتحمه ایجاد کنند.

- اگر سطح چشم افزایش یابد همانند آنچه در بیماری تیروئید اتفاق می افتد و یا پس از جراحی زیبایی که پلک ها بیش از حد باز می شوند، خشکی چشم رخ می دهد.

- خشکی چشم می تواند به علت باز ماندن چشم ها در هنگام خواب نیز اتفاق بیفتد .



## چه کسانی بیشتر در معرض خشکی چشم قرار دارند؟

افراد مسن بیشتر خشکی چشم را تجربه می کنند، اما خشکی چشم در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. زنان در خطر بیشتری نسبت به مردان از نظر ابتلا به خشکی چشم قرار دارند . خشکی چشم پس از یائسگی نیز بیشتر رخ می دهد ، علاوه بر این زنانی که زودتر از موعد دچار یائسگی می شوند ، بیشتر در معرض خطر آسیب سطح چشم ناشی از خشکی چشم قرار دارند.

