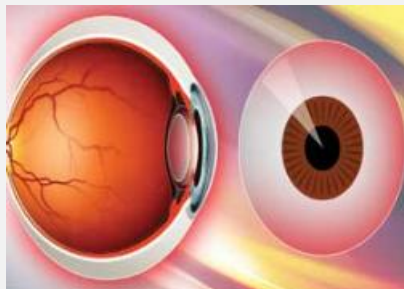


## بهار ناسازگار با چشمان ما



فصل بهار با همه زیبایی، سرزندگی و شادابی‌اش با خود بیماری‌هایی را نیز برای برخی افراد به همراه می‌آورد. فراگیرترین و شناخته‌شده‌ترین این بیماری‌ها را آلرژی‌ها تشکیل می‌دهد.

جام جم آنلاین: فصل بهار با همه زیبایی، سرزندگی و شادابی‌اش با خود بیماری‌هایی را نیز برای برخی افراد به همراه می‌آورد. فراگیرترین و شناخته‌شده‌ترین این بیماری‌ها را آلرژی‌ها تشکیل می‌دهد. این حساسیت‌ها بیش از هر عضو دیگری دستگاه تنفسی و ریه‌ها را درگیر می‌کند و با نشانه‌هایی شبیه به سرماخوردگی بروز پیدا می‌کند.

چشم‌ها هم که درجه اصلی ورود ما به دنیای رنگارنگ و عطرآگین بهاری است از آسیب‌های ناشی از واکنش‌های حساسیتی نسبت به این فصل بی‌نصیب نیست.

بروز تظاهرات آلرژیک نظیر قرمزی، خارش، اشک‌ریزش، سوزش چشم و ترشحات چشمی از جمله علامت‌های ابتلا به ورم ملتحمه بهاری است.

دکتر علیرضا فهیم، جراح و متخصص چشم در گفت‌وگو با [جام‌جم](#)؛ می‌گوید: نکته مهم در ابتلا به آلرژی‌های چشمی آن است که این نوع حساسیت در افرادی که در خود یا خانواده‌شان زمینه ابتلا به آسم و حساسیت‌های تنفسی وجود دارد، بیشتر دیده می‌شود.

گرده گل‌ها اشک به چشمانتان می‌آورد

متخصصان چشم می‌گویند: ورم ملتحمه بهاری یا آلرژی چشمی در روزهای گرم سال و در مناطقی که دارای آب و هوای آلوده‌تر و همراه با گرد و خاک است نیز دیده می‌شود، اما این نوع حساسیت چشمی بیشتر در مواجهه با گرده گیاهان بویژه در فصل بهار دیده می‌شود که همراه با تظاهرات آلرژیک نظیر عطسه، آبریزش بینی، قرمزی چشم توام با خارش و سوزش، اتوفوبیا (ترس از نور) و ترشحات چشمی است. همچنین ممکن است این ترشحات چرکی باشد که در این صورت فرد هنگامی که صبح‌ها از خواب برمی‌خیزد احساس می‌کند چشم‌هایش به هم چسبیده شده است.

دکتر فهیم نیز با تأکید بر این که آلرژی چشمی، به طور همزمان در هر دو چشم دیده می‌شود، می‌افزاید: از عوامل محرک حساسیت چشمی در کنار گرده گل‌ها و گرد و غبار، خاراندن چشم‌هاست که می‌تواند عاملی برای تشدید این نوع آلرژی باشد.

به گفته متخصصان چشم، گرده گل‌ها و گیاهان، مو و کرک، پر پرندگان، داروها و لوازم آرایشی نقش اساسی در ایجاد آلرژی چشمی دارد. گاهی اوقات مصرف برخی مواد غذایی حساسیت‌زا مثل تخم‌مرغ، آجیل، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، بادجان، ادویه‌ها، شیر و ماهی نیز ممکن است باعث بدتر شدن علائم حساسیت‌های پوستی و چشمی شود. در این حالت حذف این مواد از رژیم غذایی به کنترل بیماری کمک می‌کند.

آلرژی را با عفونت چشم اشتباه نگیرید

متخصصان چشم درباره علت شیوع ورم ملتحمه بهاری می‌گویند: ملتحمه، قشای شفاف است که سطح چشم را پوشانده و باید همیشه توسط اشک و ترشح آنزیم‌های مختلف، مرطوب بماند. بروز هرگونه اختلال در ترشح اشک و آنزیم‌ها، موجبات التهاب ملتحمه را فراهم می‌کند. این ترشحات ممکن است آبکی و در برخی موارد چرکی باشد. به عنوان مثال زمانی که چشم فرد مبتلا، ترشحات چرکی دارد، صبح‌ها که از خواب برمی‌خیزد، احساس می‌کند چشم‌هایش چسبیده شده‌اند.

دکتر فهیم ضمن تأکید بر عدم خوددرمانی آلرژی چشم و تشخیص صحیح علت بروز ورم ملتحمه توسط متخصص چشم اضافه می‌کند: برای درمان این بیماری استفاده از قطره‌های چشمی توصیه می‌شود، اما نکته اینجاست که در بسیاری موارد علائم آلرژی‌های چشمی با دیگر بیماری‌ها مثل عفونت‌های چشمی مشابه است و خوددرمانی بدون نظر پزشک متخصص می‌تواند به وخیم شدن بیماری بخصوص در کودکان منجر شود.

## مراقب عفوني شدن چشم‌ها باشيد

به گفته متخصصان چشم، عفونت‌هایی در بدن وجود دارد که می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به عفونت‌ها و حساسیت‌های چشمی کند. در این میان واکنش چشم نسبت به جسم خارجی که شایع‌ترین آنها بویژه در فصل بهار و تابستان، گرده گیاهان است، افراد بیشتری را گرفتار حساسیت‌های چشمی می‌کند.

این متخصصان تاکید می‌کنند که علت‌های مختلفی می‌تواند باعث ابتلا به التهاب ملتحمه شود که از آن جمله می‌توان به ایجاد حساسیت و آلودگی‌های ویروسی و انگلی نیز اشاره کرد. البته اشک‌ریزش، خارش و متورم شدن لبه پلک‌ها، ویژگی مشترک تظاهرات ورم ملتحمه چشمی است که باید در تشخیص علت این عارضه مورد توجه قرار بگیرد.

با این حال دکتر فهیم اضافه می‌کند: مالیدن چشمی که می‌خارد یک واکنش طبیعی است، اما مالیدن چشم‌ها باعث آزاد شدن مقادیر بیشتر عوامل آلرژی‌زا و در نتیجه موجب بدتر شدن علائم حساسیت می‌شود. پس سعی کنید تا جایی که امکان دارد چشم‌ها را نمالید. تحریک کردن و مالیدن چشم‌ها در کودکانی که دچار آلرژی چشمی شده‌اند، می‌تواند منجر به آلوده شدن چشم و ایجاد عفونت در آن شود. گرچه درمان این نوع آلرژی‌ها تنها باید توسط پزشک متخصص صورت بگیرد، اما قرار دادن کمپرس یخ روی چشم نیز می‌تواند بهترین درمان غیردارویی التهاب چشم محسوب شود و به میزان زیادی علائم التهاب را کاهش دهد.

درمانی ساده، اما تحت نظر پزشک

پایه اصلی درمان آلرژی‌های چشمی استفاده از آنتی‌هیستامین‌های خوراکی قوی برای کنترل خارش است، اما چشم‌پزشکان تاکید می‌کنند که این نوع درمان‌ها نیز باید با تشخیص آنان صورت بگیرد، چرا که گاهی اوقات یک عفونت میکروبی در پلک‌ها همزمان با حساسیت چشمی ایجاد می‌شود که باعث بدتر شدن خارش و سایر علائم چشمی می‌شود.

در این حالت درمان عفونت با استفاده از قطره‌ها و پمادهای آنتی‌بیوتیک تجویزی و شستشوی مکرر پلک‌ها می‌تواند به رفع عفونت و بهتر شدن علائم کمک کرد. علائم آلرژی‌های چشمی در صورت عدم درمان موثر ممکن است فرد را سال‌ها درگیر کند. بعلاوه در افراد مبتلا به این بیماری احتمال ایجاد آب مروارید (کاتاراکت) و لك قرنیه، بیشتر از افراد عادی است، به همین دلایل این افراد باید مرتباً تحت نظر چشم‌پزشک باشند.

پونه شیرازی - گروه سلامت