

## خشکی چشم را جدی بگیرید

امروزه خشکی چشم یکی از شایع‌ترین علت‌های مراجعه افراد به درمانگاه چشم پزشکی است. اغلب این مراجعه‌کنندگان را افراد بالای 55 سال، افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند...



جام جم آنلاین: امروزه خشکی چشم یکی از شایع‌ترین علت‌های مراجعه افراد به درمانگاه چشم پزشکی است. اغلب این مراجعه‌کنندگان را افراد بالای 55 سال، افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند یا کسانی که به طور مداوم با کامپیوتر سروکار دارند و افرادی که در آب و هوای خشک زندگی می‌کنند، تشکیل می‌دهند. چشم بعضی افراد به میزانی که بتواند مرطوب و نرم و راحت باشد، اشک تولید نمی‌کند. اغلب این افراد دچار احساس گزش، سوزش، خارش و خشکی در چشم و همچنین تحریک زیاد چشم موقع سیگار کشیدن می‌شوند.

خشکی چشم استفاده از کنتاکت لنز را مشکل یا غیرممکن می‌سازد. با کمال تعجب، زیاد شدن اشک هم ممکن است یکی از عوارض چشم خشک باشد.

چنانچه ترشح معمول چشم، پایین‌تر از حد طبیعی باشد، عکس‌العمل غدد اشکی در مقابل تحریکات مخاط چشم، تولید زیاد اشک خواهد کرد.

اگرچه این چشم به طور عمده خشک است، ریزش زیادی اشک، ممکن است خشکی ای را که باعث این اشک ریزش شده مخفی نگه دارد.

با بالا رفتن سن، تولید اشک کم می‌شود. اگر چه چشم خشک در هر سنی هم در زنان و هم در مردان ممکن است به وجود آید، اما زنان بعد از یائسگی بیشتر دچار می‌شوند.

خشکی چشم ممکن است با تورم مفاصل و خشکی دهان همراه باشد که در این حالت سندرم &#171;شوگرن» نامیده می‌شود.

بعضی داروها هم تولید اشک را کم می‌کنند و در نتیجه چشم خشک می‌شود. کسانی که به دلایلی این داروها را مصرف می‌کنند، مجبور هستند خشکی چشم خود را تحمل کنند یا این‌که از اشک مصنوعی استفاده نمایند. در بروشور این داروها معمولاً این موضوع قید می‌شود.

معمولاً چشم پزشک با معاینه معمولی قادر به تشخیص است. بعضی وقت‌ها آزمایش‌هایی لازم می‌شود.

آزمایشی که زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد، شیرمر است که کاغذ فیلتر مخصوص نوار مانندی را زیر پلک پایینی می‌گذارند و سرعت و میزان تولید اشک را در شرایط مختلف اندازه‌گیری می‌کنند.

پرده اشکی چیست؟

هنگام گریه کردن یا تحریک چشم و اشک جاری می‌شود؛ اما اشک یک عمل روزانه مهم‌تر از اینها دارد. با هر پلک زدن، پرده‌ای از اشک روی چشم گسترش می‌یابد و سطح بیرونی چشم را صاف و برای جذب نور شفاف می‌کند.

بدون این پرده اشکی دید خوب ممکن نخواهد بود. پرده اشکی، از سه لایه تشکیل شده است؛ لایه چرب، لایه آبی و لایه ترشحات مخاطی. لایه چرب قسمت بیرونی پرده اشکی است که از غدد ریز کناره‌های پلک ترشح می‌شود.

این غدد ریز را &#171;میومیون» می‌گویند. کار اصلی این لایه چرب این است که سطح پرده اشکی را صاف و نرم کرده و از بخار شدن اشک جلوگیری کند.

لایه آبی وسطی که بزرگ‌ترین لایه پرده اشک است، قسمت اعظم آنچه را که به طور معمول اشک می‌نامیم، تشکیل می‌دهد.

این لایه آبی از غدد ریزی که روی ملتحمه چشم منتشر است و همچنین از غده بزرگی و اصلی اشک ترشح می‌شود (ملتحمه عبارت

است از پرده ظریفی که داخل پلك و خارج کره چشم را می‌پوشاند). لایه آبی چشم را تمیز می‌کند و اجسام خارجی و مواد تحرك‌کننده چشم را از آن می‌شوید و دور می‌کند.

داخلی‌ترین لایه اشکی شامل ترشحات مخاطی است که توسط سلول‌های دیگر ملتحمه ترشح می‌شود. این لایه باعث می‌شود که لایه آبی به طور یکنواخت روی سطح چشم گسترده شده و چشم همیشه مرطوب نگه داشته شود.

اگر این لایه نبود، اشک به چشم نمی‌چسبید. نکته جالب این است که دو نوع اشک وجود دارد؛ اشکی که چشم را نرم و لغزنده می‌کند و اشکی که بر اثر تحريك چشم یا احساسات عاطفی به وجود می‌آید.

اشکی که چشم را لغزنده می‌کند، به طور مستمر تولید می‌شود، اما اشک زیادی وقتی تولید می‌شود که چیزی چشم را تحريك کند یا این‌که شخص گریه کند.

از اشک مصنوعی استفاده کنید

اساس درمان خشکی چشم، جایگزینی اشک مصنوعی به جای اشک طبیعی است. اشک مصنوعی به صورت قطره‌های چشمی در داروخانه‌ها در دسترس است که بدون نسخه هم داده می‌شود. با استفاده از آنها نرمی، لغزندگی و رطوبت چشم دوباره به دست می‌آید.

انواع مختلف آنها در بازار فراوان است و افراد نیازمند به آن چند نوعش را امتحان می‌کنند تا مناسب‌ترین آنها را که با آن احساس راحتی می‌کنند به دست آورند و مقدار استفاده آن به اندازه مورد لزوم است. ممکن است يك تا دو بار در روز باشد یا این‌که چند بار در ساعت.

ذخیره کردن و نگهداری اشکی که به طور طبیعی تولید می‌شود نیز يك راه دیگر برای مرطوب نگه داشتن چشم است.

اشک پس از این که سطح روی چشم را شست و شو داد، وارد سوراخ کوچکی به نام پانکتوم می‌شود که در هر پلك وجود دارد، سپس از داخل کانال کوچکی به کیسه اشکی می‌ریزد و بعد توسط کانال دیگری به بینی راه می‌یابد.

این کانال‌ها را ممکن است چشم پزشک به طور دائم ببندد. این بستن باعث می‌شود مقداری اشک جمع‌آوری شود و چشم به مدت زیادتری مرطوب بماند.

جلوگیری از بخار شدن اشک نیز می‌تواند عوارض چشم خشک را بهبود بخشد.

در زمستان وقتی بخاری روشن می‌شود، با استفاده از دستگاه مرطوب‌کننده یا با گذاشتن يك ظرف آب روی شوفاژ می‌توان رطوبت هوا را افزایش داد.

استفاده از عینک غواصی باعث جلوگیری از بخار شدن اشک توسط باد می‌شود. عواملی که خشکی هوا را بیشتر می‌کنند، باعث می‌شوند افرادی که چشم خشک دارند، احساس ناراحتی بیشتری کنند. این عوامل عبارت است از گرمای بیش از اندازه اتاق، سشوار، روزهای بادی یا هر چیز که ماده تحريك‌کننده‌ای به هوا اضافه کند. مخصوصاً سیگار کشیدن برای این افراد بسیار ناراحت‌کننده است.

بعضی از افرادی که چشم خشک دارند، از خارش شدید چشم موقع بیدار شدن شکایت دارند. این عارضه با تجویز يك پماد هنگام خواندن، قابل درمان است.

لازم است از پماد کمترین مقدار ممکن مصرف شود زیرا پماد زیادی باعث تاري دید موقت می‌شود. اگرچه پمادهای حاوی ویتامین A به نظر می‌رسد برای افراد مبتلا به &#171#سندرم استیونس - جانسون» و بیماری &#171#پمفیگوئید» مفید است، اما برای افرادی که چشم خشک دارند فایده‌ای ندارد.

اشخاصی که چشم خشک دارند، ممکن است فقط به اشک مصنوعی احتیاج داشته باشند، ولی گاه خشکی چشم آنقدر زیاد است که صدمات جدی به چشم می‌زند.

در این صورت حتما باید به چشم پزشك مراجعه شود تا تشخیص معلوم شود و معالجه لازم انجام شود. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر میرمنصور میرصمدي - فوق تخصص جراحی قرنیه