

فشار چشم‌تان را کنترل کنید



آیا می‌دانید که از حدود 60 میلیون نابینا در دنیا 80 درصدشان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند؟ جالب آن‌که از میان این تعداد نابینا دست‌کم، پنج میلیون نفر به علت بیماری گلوکوم از دو چشم نابینا شده‌اند.

آیا می‌دانید که از حدود 60 میلیون نابینا در دنیا 80 درصدشان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند؟ جالب آن‌که از میان این تعداد نابینا دست‌کم، پنج میلیون نفر به علت بیماری گلوکوم از دو چشم نابینا شده‌اند. در کشور ما نیز میزان بروز بیماری گلوکوم نشان می‌دهد حدود 800 هزار نفر در ایران به این بیماری مبتلا باشند. بالا بودن آمار ابتلا به یک بیماری کاملاً قابل پیشگیری در دنیا و نیز در کشورمان ناشی از آن است که گلوکوم بیماری موزی است که علائم خود را تا مراحل پیشرفته بروز نمی‌دهد و به این علت، تقریباً 80 درصد بیماران مبتلا از بیماری خود آگاهی ندارند. اهمیت این مساله، ضرورت اطلاع رسانی درباره این بیماری را نشان می‌دهد تا جایی که هر ساله 18 تا 22 اسفند به نام هفته جهانی گلوکوم شناخته می‌شود.

گلوکوم سبب تخریب عصب بینایی می‌شود، اغلب و نه همیشه با افزایش فشار داخل چشم همراه است و این ویژگی عاملی است که باعث می‌شود در اغلب موارد، بیماری تا مراحل پیشرفته برای بیمار قابل تشخیص نباشد. گلوکوم، هنوز قابل درمان نیست، ولی قابل کنترل است. البته با وجود کنترل مطلوب چشم پزشک این بیماری در 10 درصد بیماران مبتلا، سیر خود را ادامه می‌دهد و ممکن است به از دست رفتن دید منجر شود.

چرا مبتلا به آب سیاه شده‌ام؟

دکتر حیدر امینی، چشم پزشک و رئیس انجمن گلوکوم ایران با تاکید بر این که علت ابتلا به آب سیاه روشن نیست و به آرامی پیشرفت می‌کند به جام جم می‌گوید: حتی ممکن است بیمار تا مراحل پیشرفته از بیماری خود آگاهی نداشته باشد. از عوامل مستعدکننده این بیماری زمینه ارثی است که در ایران شایع ترین عامل گزارش شده است. به همین دلیل اگر در خانواده ای فردی مبتلا به آب سیاه باشد، افرادی که با این بیمار قرابت خونی دارند، حتماً باید به چشم پزشک مراجعه و به لحاظ بیماری آب سیاه بررسی شوند. از دیگر عوامل خطر ساز باید به نزدیک بینی، بخصوص در کسانی که نمره عینک بالا دارند، اشاره کرد. این بیماری در افراد مبتلا به دیابت شایع تر است. البته نباید فراموش کرد که با افزایش سن نیز میزان ابتلا به آب سیاه بیشتر می‌شود به طوری که حدود 15 درصد افراد بالای 80 سال ممکن است به این بیماری مبتلا باشند.

از چشمتان در برابر ضربه محافظت کنید

برخی عوامل خطر وجود دارد که ابتلا به آب سیاه را تشدید می‌کند، ولی معمولاً جدی گرفته نمی‌شود. دکتر امینی با اشاره به گلوکوم ناشی از ضربات چشمی می‌گوید: محافظت از چشم با عینک های مخصوص در حین کار از بروز ضربه و افزایش خطر آب سیاه در افراد پیشگیری می‌کند. در برخی از موارد نیز افزایش فشار داخل چشم ممکن است، سال ها بعد از ضربه و به آرامی صورت گیرد. به همین دلیل توصیه می‌شود کسانی که سابقه اصابت ضربه شدید به چشم دارند با آرام شدن چشم، مساله را پایان یافته تلقی نکنند و هر سال به چشم پزشک مراجعه کنند.

مصرف خودسرانه قطره های چشمی کورتون، ممنوع

گرچه بارها درباره مصرف طولانی کورتون از راه های خوراکی، تزریقی، جلدی یا استنشاقی به مردم هشدار داده شده است، اما این توجه درباره استفاده از قطره های چشمی حاوی کورتون که در درمان آلرژی های چشمی به کار می رود و به مدت طولانی مورد استفاده قرار می گیرد، کمتر است.

دکتر امینی در این باره تاکید می‌کند: استفاده طولانی مدت از قطره های چشمی کورتونی نیز ممکن است سبب گلوکوم شود، پس باید از مصرف طولانی مدت و خودسرانه این داروها اجتناب شود و در مواردی که بیمار مجبور به استفاده از استروئید به هر شکل برای مدت طولانی است، لازم است به چشم پزشک مراجعه و از لحاظ بیماری گلوکوم مورد بررسی قرار گیرد.

مراجعه سالانه به چشم پزشک؛ ضرورتی فراموش شده

متأسفانه مقوله چکاب های سالانه پزشکی از سوی بسیاری از افراد، در کشور ما نادیده گرفته می‌شود. در حالی که بررسی های سالانه می‌تواند در تشخیص سریع و پیشگیری از بسیاری بیماری های خطرناک موثر باشد. متخصصان توصیه می‌کنند در چهل تا شصت سالگی، هر سه سال و بالای 60 سال هر سال به چشم پزشک مراجعه کنند که این امر کمتر مورد توجه و پیگیری قرار می‌گیرد.

دکتر امینی با تاکید بر این که بیماری چون آب سیاه به دلیل پنهان بودن علائمش فقط از طریق چنین معایناتی قابل تشخیص و پیشگیری است، توضیح می‌دهد: به دنبال ابتلا به آب سیاه عصب بینایی به طور تدریجی شروع به تخریب می‌کند که به اختلال در میدان دید منجر می‌شود، اما از آنجا که این اختلال ابتدا در قسمت های محیطی میدان دید اتفاق می‌افتد، بیماران در اغلب موارد متوجه بیماری خود نمی‌شوند و این در حالی است که تشخیص اختلالات اولیه در میدان دید با دستگاه تست میدان دید براحتی ممکن است. بهره گیری از این روش یکی از راه های تشخیص و پیگیری بیماران مبتلا به آب سیاه محسوب

می شود که با انجام چکاب های سالانه محقق می شود.

درمان آب سیاه، بدون عارضه نیست

همیشه می گویند پیشگیری بهتر از درمان است. این واقعیت در مورد بیماری چون گلوکوم نیز صدق می کند؛ چراکه درمان آن گرچه به طور قطعی ممکن نیست، اما با عوارضی نیز همراه است که دکتر امینی با اشاره به آن می گوید: برای درمان گلوکوم، ابتدا از قطره های چشمی استفاده می شود. داروها باید به طور مداوم و در زمان های توصیه شده از سوی پزشک مورد استفاده قرار گیرد. البته قطره های چشمی مورد استفاده در بیماری آب سیاه ممکن است سبب سوزش و خارش چشم، تاری موقت دید، خشکی چشم و سردرد شود. گروهی از این داروها نیز ممکن است سبب کاهش شدید ضربان قلب و تنگی نفس شود که در این صورت بیمار باید پزشک خود را آگاه کند و در صورت ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و آسم توصیه می شود پزشک را در جریان بگذارند.

این چشم پزشک درباره کاربرد لیزر در بیماری گلوکوم می افزاید: در صورتی که درمان دارویی برای کنترل بیماری کافی نباشد، از لیزردرمانی استفاده می شود که عملی ساده و کم هزینه است. البته این روش در سنین پایین و همین طور در موارد پیشرفته بیماری کاربرد زیادی ندارد و زمانی از جراحی استفاده می شود که درمان دارویی و لیزر بی نتیجه باشد. با این حال هنوز روش جراحی کاملاً مطلوبی برای درمان بیماری آب سیاه ابداع نشده است. فراموش نکنید که بیمار مبتلا به آب سیاه براساس میزان پیشرفته بودن بیماری اش باید تا پایان عمر تحت نظر چشم پزشک قرار گیرد و پس از مراجعات اولیه و کنترل بیماری نیز لازم است سه تا چهار بار در سال به چشم پزشک مراجعه کند.

پونه شیرازی / گروه سلامت