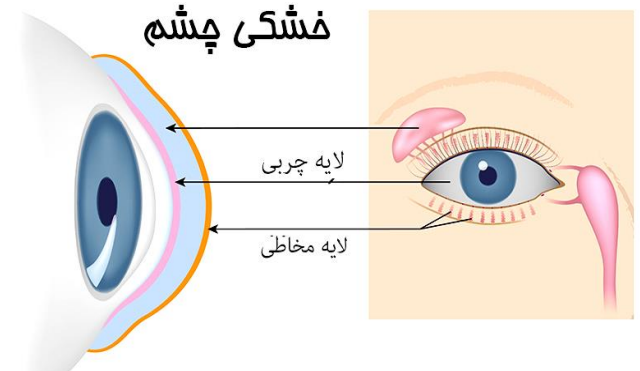


دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی  
پوستچی



# خشکی چشم



سیده سارا شریفی  
کارشناس ارشد پرستاری  
بهار 1402

اشک ترکیبی پیچیده از آب، روغن های چرب و مخاط است. این ترکیب به نرم و تمیز بودن سطح چشم ها کمک می کند و به حفاظت از آن ها در برابر عفونت نیز کمک می کند.



خشکی چشم چیست :

خشکی چشم زمانی رخ می دهد که اشک ها قادر به چرب نمودن چشمان نباشند. خشکی چشم ها ممکن است در صورتی رخ دهد که چشم شما اشک کافی تولید نکند یا اشک هایی با کیفیت نامناسب تولید کند.

شما ممکن است خشکی چشم را فقط در برخی مواقع تجربه کنید، مانند حضور در هواپیما یا در یک اتاق که مجهز به کولر است، در هنگام دوچرخه سواری یا پس از اینکه برای چندین ساعت به صفحه کامپیوتر نگاه کردید.



علائم خشکی چشم :

علائم و نشانه هایی که معمولاً بر هر دو چشم تاثیر میگذارند، شامل موارد زیر میشوند:

- احساس خارش، سوزش، یا خراشیدن در چشمان شما

- مخاط خارش آور در یا اطراف چشمان شما

- حساسیت به نور

- قرمزی چشم

- احساس اینکه چیزی در چشمان شماست

- دشواری در قرار دادن لنز در چشمان

- دشواری در هنگام رانندگی در شب

- چشمان تر، که واکنش بدن برای سوزش در چشمان خشک است

- تاری دید یا خستگی چشم

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر شما دارای نشانه ها و علائم طولانی مدت از خشکی چشم هستید، از جمله قرمزی، سوزش، خستگی یا دردناک بودن چشمان، لازم است حتما به پزشک مراجعه کنید.

دلایل خشکی چشم:

سالخوردگی، شرایط خاص پزشکی از جمله (دیابت، روماتوئید آرتریت، اختلالات تیروئیدی و کمبود ویتامین A) داروهای خاص شامل: (آنتی هیستامین ها، درمان جایگزینی هورمون، ضد افسردگیها و داروهای فشار خون، آکنه، پیشگیری از بارداری و بیماری پارکینسون) جراحی چشم لیزری. باد، دود یا هوای خشک، پلک زدن کم، در حال خواندن، رانندگی یا کار با رایانه. مشکلات پلک چشم.

عوارض و پیامد های خشکی چشم:

عفونت های چشمی، آسیب به سطح چشمان شما و کاهش کیفیت زندگی

درمان خشکی چشم و داروهای آن:

- معاینه توسط چشم پزشک

- تجویز قطره های چشمی (اشک مصنوعی)، ژل های مرطوب کننده توسط چشم پزشک

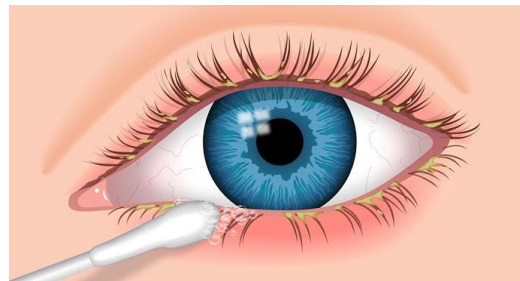


- درمان و کنترل بیماری های زمینه ای مثل دیابت، تیروئید و روماتیسم

- استفاده از دارو های محرک اشکی طبق دستور پزشک

- استفاده از ماساژ پلکی

- داشتن سبک زندگی سالم (شستشوی مرتب پلک ها)



پیشگیری از خشکی چشم:

- از دمیدن هوا (فوت کردن) به چشمان خود جلوگیری کنید

به هوا رطوبت اضافه کنید

- عینک های آفتابی یا سایر پوشاننده های حفاظت از چشم را در نظر داشته باشید

- در طول تکالیف طولانی به خود استراحت دهید

- از محیط آگاه باشید (هوا در ارتفاع های بلند، در نواحی بیابانی و در هواپیماها میتواند به شدت خشک باشد).

- از کمپرس های آماده سرد استفاده کنید.

- سیگار کشیدن را ترک کنید و از دود دوری کنید.

- به طور منظم از اشک های مصنوعی استفاده کنید.

- صفحه رایانه خود را زیر سطح چشم خود قرار دهید.

