



| تاریخ |
|----------|
| ۲۷ |
| اردیبهشت |
| ۱۴۰۰ |
| دوشنبه |

مشکلات چشمی در همه افراد وجود خواهد داشت علل آن می‌تواند مراقبت نکردن از چشم و کمبود ویتامین‌ها و همچنین آلودگی‌های محیطی باشد.

علل مهم مشکلات چشمی که شاید آنها را تجربه کرده باشید

به گزارش نمناک، اکثر مردم مشکلات چشمی را تجربه می‌کنند که برخی از آنها جزئی هستند و به خودی خود از بین می‌روند و یا در خانه راحت درمان می‌شوند و برخی دیگر نیاز به مراقبت تخصصی دارند. جز هر کدام از آن دسته‌ها که باشید، چیزهایی وجود دارد که می‌توانید برای به دست آوردن سلامت چشمان خود انجام دهید. البته قبل از هر اقدامی باید ببینید که کدام یک از این مشکلات بیان شده در بخش بهداشت و سلامت نمناک برایتان آشنا است اگر علائم شما واقعا بد و جدی باشد یا چند روز طول بکشد، باید به چشم پزشک مراجعه کنید.

انواع مشکلات چشمی و علل آنها

مشکلات و خستگی چشمی:

افرادی که ساعت‌ها مطالعه کنند، یا رایانه کار کنند یا مسافت طولانی را رانندگی کرده باشند، دچار خستگی چشم می‌شوند، این اتفاق زمانی می‌افتد که از چشم‌هایتان بیش از حد استفاده کنید که در این شرایط آنها خسته می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، درست مثل هر بخش دیگر از بدن پس اگر چشمان شما احساس تنش کنند، به آنها فرصت دهید تا با استراحتی لذت‌بخش به وضعیت نرمال خود بازگردند. اگر آنها بعد از چند روز استراحت همچنان خسته بمانند، با چشم پزشک خود مشورت کنید تا از سلامت این عضو مهم مطمئن شوید.

چشم‌های قرمز:



انگار چشمانتان خونریزی دارند، چرا؟ زمانی که چشم‌ها تحریک و یا آلوده شوند، سطح چشم‌ها با عروق خونی پوشیده می‌شود و به چشم‌های شما قرمزی می‌دهد. در چشم‌هایتان با شب دیر خوابیدن، کمبود خواب و یا آلرژی این اتفاق خواهد افتاد.

اگر علتش آسیب خاصی باشد، آن را با چشم پزشک خود بررسی کنید. چشم‌های قرمز می‌تواند از علائم مشکل دیگر چشمی مانند ملتحمه یا آسیب خوردشدی از نبودن سایه جلو چشم در طول سال‌ها باشد اگر چشمه‌ایتان بدون قرص و استراحت خوب نشد، به چشم پزشک خود مراجعه کنید.

مشکلات چشمی و شب کوری:

آیا دیدتان در شب دچار مشکل است، خصوصاً هنگام رانندگی؟ آیا در محل تاریک، مانند سینما، پیدا کردن راهتان سخت است؟ به نظر می‌رسد شب کوری دارید.

دوربینی، آب مروارید، کراتوکونوس و کمبود ویتامین A باعث ایجاد کوری شبانه می‌شود که پزشکان می‌توانند آن را حل کنند، برخی افراد با این مشکل متولد می‌شوند و یا ممکن است از یک بیماری تخریب پذیر که در شبکیه ایجاد شده و به دلیل بی‌اطلاعی درمان نشده است نشأت بگیرد. اگر دچارش هستید حتماً باید در مناطق کم نور بسیار مراقب چشم‌هایتان باشید.

تنبلی چشم:



چشم تنبل یا آمبلیوپی، زمانی اتفاق می‌افتد که یک چشم درست رشد نکرده باشد. بینایی در آن چشم ضعیف است، در حالی که چشم دیگر خوب است؛ در نوزادان، کودکان و بزرگسالان یافت می‌شود و به ندرت در هر دو چشم تأثیر می‌گذارد و درمان برای نوزادان و کودکان باید بلافاصله دنبال شود. تنبلی چشم اگر در دوران کودکی تشخیص داده شود و درمان شود، می‌تواند از مشکلات دید در طول زندگی آینده‌اش جلوگیری کرد. درمانش شامل عینک‌های اصلاح کننده یا لنزهای تماسی و استفاده از یک پیج یا استراتژی‌های دیگر برای بهبود چشم تنبل است.

چشمان منقطع (چشم چپ یل استرایسم) و نایسآگموس:

اگر چشمان شما وقتی که به چیزی نگاه می‌کنید، در یک لاین و مسیر قرار نمی‌گیرند، یعنی استریسیسم دارید، شما همچنین ممکن است آن را به عنوان چشمان چپ یا لوچ نیز بشنوید.

این مشکل به خودی خود درست نخواهد شد شما نیاز به کار یا چشم پزشک یا متخصص چشم برای اصلاح آن دارید. با داشتن مشکل نینسآگموس، چشمتان همواره خودش در حال حرکت است و شما هیچ کنترلی ندارید.

درمان‌های بسیاری وجود دارد، از جمله درمان بینایی برای داشتن چشمان قوی‌تر؛ جراحی نیز یک گزینه است. چشم پزشک شما چشمانتان را بررسی می‌کند تا ببیند که کدام درمان برای شما بهتر است.

مشکلات چشمی و کوررنگی:

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: انواع مشکلات چشمی

انواع مشکلات چشمی؛ کدام یک جدی است؟

اگر مشکل خشکی چشم شما مزمن باشد، ممکن است دچار خشکی چشم شده باشید؛ چشم پزشک شما می‌تواند قطره‌های دارویی مانند سیکلوسپورین یا لیفیتگراست را برای تحریک تولید اشک تجویز کند.

گریه زیاد:

این بار گریه شما هیچ ارتباطی با احساسات شما ندارد شما ممکن است به نور، باد یا تغییرات دما حساس باشید. سعی کنید چشم خود را با محافظت از آنها و یا پوشیدن عینک آفتابی محافظت کنید. گریه کردن ممکن است یک مشکل جدیدتر مانند عفونت چشم یا مجرای اشکی مسدود شده را نشان دهد. چشم پزشک شما می‌تواند هر دو این شرایط را درمان و یا اصلاح کند.

مشکلات چشمی و آب مروارید:



آب مروارید و مناطقی ابری که در لنز چشم ایجاد می‌شود؛ یک لنز سالم مانند دوربین است که نور از طریق آن به شبکیه منتقل می‌شود - پشت چشم که تصاویر پردازش می‌شوند. وقتی آب مروارید دارید، نور نمی‌تواند به راحتی از آن عبور کند.

نتیجه:

شما نمی‌توانید خوب ببینید و ممکن است کدروی و یا هاله‌ای را در اطراف چراغ در شب‌ها ببینید. آب‌مرواریدها اغلب به آرامی تشکیل می‌شود و علامی مانند درد، قرمزی یا اشک در چشم را ایجاد نمی‌کنند و برخی از آنها کوچک هستند و بر روی دید شما تأثیر نمی‌گذارند اما اگر پیشرفت کنند، بینایی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و جراحی تقریباً همیشه مؤثر است.

گلوکوم:

چشم شما مانند یک تاپیر است کمی فشار در داخل آن طبیعی و بی‌خطر است اما میزانی که بیش از حد باشد می‌تواند به عصب بینایی شما آسیب برساند. گلوکوم نام گروهی از بیماری‌هایی است که این مشکل را ایجاد می‌کنند. یک شکل رایج، گلوکوم زاویه اولیه است اکثر افرادی که این مشکل را دارند، علائم اولیه یا دردی ندارند بنابراین مهم است که به تست‌های منظم چشم خود ادامه دهید.

علل گلوکوم:



گلوکوم چندان رایج نیست ولی به هر حال یکی از مشکلات چشمی است که باید بدانید که می‌تواند ناشی از:

-صدمه به چشم

-رگ‌های خونی مسدود شده

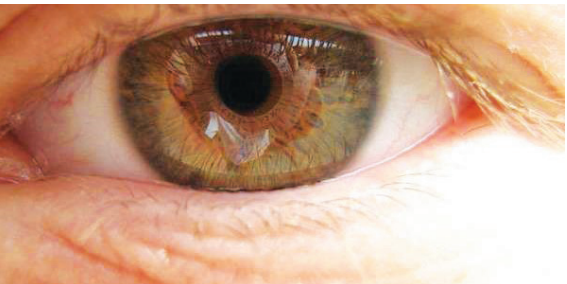
-اختلالات التهابی چشم

درمان‌هایش شامل قطره چشم تجویزی یا جراحی است.

مشکلات و اختلالات شبکیه چشمی:

شبکیه یک پوشش نازک در پشت چشم شما است که از سلول‌هایی ساخته شده که تصاویر را جمع می‌کنند و آنها را به مغز شما منتقل می‌کند؛ اختلالات شبکیه این انتقال را متوقف می‌کند.

انواع اختلالات شبکیه :



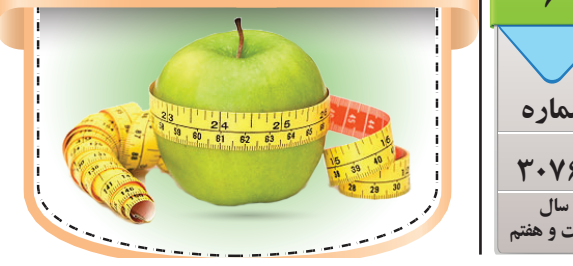
دژنراسیون ماکولا مربوط به سن، به شکستن یک قسمت کوچک از شبکیه به نام ماکولا اشاره دارد.

-رتینوپاتی دیابتی که مربوط به آسیب به عروق خونی در شبکیه شماس‌ت و ناشی از دیابت است.

-جداسازی شبکیه زمانی اتفاق می‌افتد که شبکیه از لایه زیرینش جدا شده.

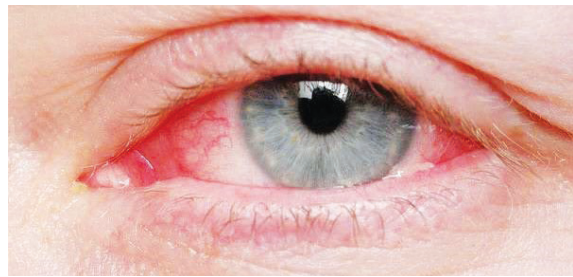
مهم است که تشخیص زودرس را دریافت کرده و مشکل را درمان کنید.

سلامت



| صفحه |
|-------------|
| ۶ |
| شماره |
| ۳۰۷۶ |
| سال |
| بیست و هفتم |

ورم ملتحمه:



در این مشکل، بافتی که پشت پلک‌های شما قرار می‌گیرد و اسکلا را پوشش می‌دهد، ملتهب می‌شود که این می‌تواند باعث قرمزی، خارش، سوزش، پاره شدن، ترشحات یا باعث احساس اینکه چیزی در چشم شماست، شود. افراد در تمام سنین می‌توانند به این مشکل مبتلا شوند و عللش شامل عفونت، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و تحریک‌کننده‌ها یا آلرژی است پس دست‌های خود را بشوئید تا مبتلا نشوید.

مشکلات چشمی و بیماری‌های قرنیه:

قرنیه واضح و صاف است، مانند پنجره ای به شکل گنبد در مقابل چشم شما این کمک می‌کند تا نوری که وارد می‌شود در آن متمرکز شود. بیماری، عفونت، آسیب و قرار گرفتن در معرض سموم می‌توانند به آن آسیب برساند.

علائم بیماری‌های قرنیه عبارتند از:

-قرمزی چشم

-چشمان اشک آلود

-درد

-کاهش دید و یا اثر هاله

روش‌های اصلی درمان عبارتند از:

-عینک جدید و یا لنزهای تماسی

-قطره چشمی

عمل جراحی

مشکلات پلکی:

پلک‌های شما برای شما کارهای بسیار زیاد انجام می‌دهند. آنها از چشم شما محافظت می‌کنند، اشک را بر سطح آن گسترش می‌دهند و مقدار نوری که می‌تواند وارد شود را محدود می‌کنند. درد، خارش، گریه کردن و حساسیت به نور، علائم رایج مشکلات پلکی است. ممکن است اسپاسم چشمک زدن، یا التهاب لبه‌های بیرونی را داشته باشید؛ درمان می‌تواند شامل تمیز کردن مناسب، دارو یا جراحی باشد.

مشکلات چشمی و تغییرات دید:

همانطور که شما بزرگ‌تر می‌شوید، ممکن است متوجه شوید که دیدتان مثل قبل نیست و این کاملاً طبیعی است. احتمالاً به عینک یا لنزهای تماسی نیاز دارید. شما می‌توانید جراحی (لیزیک) را انتخاب کنید تا بینایی خود را اصلاح کنید؛ اگر قبلاً عینک داشته‌اید، ممکن است نیاز به نسخه قوی‌تری باشید.

دیگر مشکلات جدی‌تر نیز اتفاق می‌افتد. بیماری‌های چشمی مانند دژنراتیو ماکولا، گلوکوم و آب مروارید، می‌توانند مشکلات بینایی را ایجاد کنند. علائم در میان این اختلالات بسیار متفاوت است بنابراین مدام برای تست چشم خود به چشم پزشکتان بروید.

برخی از تغییرات دید می‌تواند خطرناک باشد و نیازمند مراقبت‌های فوری پزشکی است. هر زمانی که ناگهانی دیدتان را از دست دادید و یا همه چیز تار به نظرآتان رسید - حتی اگر موقتی بود - به چشم پزشک مراجعه کنید.

مشکلاتی با لنزهای تماسی:



آنها برای بسیاری از مردم کار می‌کنند اما شما باید از آنها مراقبت کنید؛ قبل از استفاده، دست‌هایتان را بشوئید.

قوانین و دستورالعمل‌های مراقبتی استفاده از آن:

دستورالعمل‌های مراقبتی را که با نسخه شما همراه است، دنبال کنید و این قوانین را دنبال کنید:

-هرگز آنها را با قرار دادن در دهانتان مرطوب نکنید که می‌تواند باعث عفونت بیشتری شود.

-اطمینان حاصل کنید که لنزهایتان مناسب هستند و چشمتان را خراشیده نخواهید کرد.

-از قطره‌های چشم که می‌گویند آنها برای لنزهای تماسی امن هستند، استفاده کنید.

-از راه محلول‌های سالین و نمکی خانگی استفاده نکنید.

-آنها استریل نیستند و می‌توانند باعث عفونت شوند.

-با آنها نجوئید. انجام این کار خطر عفونت را افزایش می‌دهد.

اگر همه چیز را درست انجام دهید و با هنوز با لنزهای خود مشکل دارید، به چشم پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است آلرژی داشته باشید، خشکی چشم داشته باشید، یا فقط با عینک راحت‌تر باشید. هنگامی که شما بدانید مشکل چیست، می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی برای شما مناسب است.

کارهایی مثل مراجعه منظم به چشم پزشک، خواب کافی و استراحت دادن به چشم‌ها در زمان استفاده از رایانه، باعث می‌شوند تا سلامت چشم حفظ شود. در ادامه با کارهایی آشنا می‌گردیم که برای مراقبت از چشم لازم است رعایت کنیم.

محافظ برای چشم‌ها در زمان حضور ویروس کرونا

محافظ برای چشم‌ها در دوران ویروس کرونا می‌تواند بسیار کارساز باشد. با استفاده از محافظ برای چشم‌ها نه تنها سلامت خود، بلکه دیگران را تضمین می‌کنید.

آیا امکان پیشرفت دوربینی در کودکان وجود دارد

امکان پیشرفت دوربینی در کودکان هم وجود دارد و شما عزیزان باید برای کم کردن امکان پیشرفت دوربینی در کودکان خود به چشم پزشکی مراجعه نمایید.

مهمترین بیماری چشمی و راهکارهای مقابله با آن

دکتر پورمازاد

چشم است که این بیماری عضله چشم را درگیر می‌کند. تنبلی چشم باید به سرعت درمان شود.

چگونه می‌توانیم بفهمیم که چشمان آب سیاه دارد

بیماری آب سیاه یا گلوکوم، به دو صورت حاد و مزمن رخ می‌دهد که در مرحله حاد این بیماری، امکان دارد بیمار به سردرد، تهوع، استفراغ، درد چشم در هنگام حرکت چشم و همچنین قرمزی چشم دچار شود.

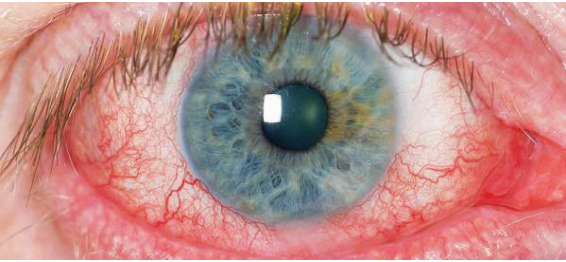
نکات و موارد مهم در مراقبت از چشم

هنگامی که شما نمی‌توانید رنگ‌های خاصی را مشاهده کنید یا تفاوت بین آنها را نمی‌بینید (معمولاً قرمز و سبز)، ممکن است کوررنگی داشته باشید.

این اتفاق زمانی می‌افتد که سلول‌های رنگی در چشم شما (چشم پزشک آنها را سلول‌های مخروطی می‌نامند) وجود ندارد و یا کار نمی‌کنند. هنگامی که مشکل شدید باشد، تنها می‌توانید در سایه خاکستری ببینید، اما این اتفاق نادر است.

اکثر افراد با آن متولد می‌شوند، اما هستند افرادی که بعدها از طریق استفاده از داروها و بیماری‌های خاصی به این مشکل چشمی مبتلا شوند. احتمال به دنیا آمدن مردان با این مشکل به نسبت زنان بیشتر است. چشم پزشک شما می‌تواند با یک آزمایش ساده تشخیص دهد، اگر شما با این مشکل متولد شده‌اید، هیچ درمانی ندارد، اما لنزهای ویژه و عینک‌هایی می‌تواند به برخی افراد کمک کنند تا تفاوت بین رنگ‌های خاصی را ببینند.

مشکلات یوئیت چشمی:



این نام گروهی از بیماری‌هایی است که باعث التهاب عنبیه می‌شود؛ لایه میانی چشم که حاوی بیشترین عروق خونی است. این بیماری‌ها می‌تواند بافت چشم را از بین ببرد و حتی باعث از دست دادن چشم نیز شوند و افراد در تمام سنین می‌توانند آن را داشته باشند. افراد مبتلا به بیماری‌های سیستم ایمنی مانند ایدز، آرتریت روماتوئید یا کولیت اولسراتیو احتمال بیشتری برای ابتلا به این مشکل را دارند.

علائم یوئیت چشمی عبارتند از:

-تاری دید

-چشم درد

-قرمزی چشم

حساسیت نوری

اگر این علائم را دارید، به چشم پزشک خود مراجعه کنید و چند روز جایی نروید، انواع مختلفی از درمان بسته به نوع مشکل شما وجود دارد که باید به صورت جدی برایتان مورداستفاده قرار گیرند.

مشکلات پیر چشمی:



این اتفاق زمانی می‌افتد که توانایی چشمان خود را از دست می‌دهید، با وجود دید و بینایی خوب، برای به وضوح دیدن اشیای نزدیک و چاب‌های کوچک دچار مشکل خواهید بود و پس از سن ۴۰ سالگی، ممکن است مجبور شوید برای خواندن یک کتاب یا سایر موارد، آنها را دور از چشم خود نگه دارید تا خواندنشان آسان‌تر شود.

عینک‌های مطالعه، لنزهای تماسی، لیزیک، جراحی لیزر چشم و دیگر روش‌ها می‌توانند برای بهبود دید مطالعه استفاده شوند.

شناورها:

لکه‌ها نقاط کوچک یا پراکنده‌ای هستند که در میدان دید شما پرواز می‌کنند. بیشتر مردم آنها را در یک اتاق روشن و یا در فضای باز در یک روز روشن می‌بینند. شناورها معمولاً طبیعی هستند اما گاهی اوقات می‌توانند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر چشمی باشند، مثل جدا شدن شبکیه؛ این زمانی اتفاق می‌افتد که شبکیه پشت چشم شما از لایه زیرینش جدا می‌شود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، ممکن است چشمک‌های نور همراه با شناورها یا سایه تاریکی در لبه دید خود مشاهده کنید. اگر متوجه تغییرات ناگهانی در نوع یا تعداد نقاط یا چشمک‌زن شدید و یا چیزهای جدیدی در دید محیطی خود می‌بینید، در اسرع وقت به چشم پزشک خود مراجعه کنید.

مشکلات خشکی چشم:

این اتفاق زمانی می‌افتد که چشم شما نمی‌تواند اشک به اندازه کافی و با کیفیت داشته باشد. شما ممکن است احساس کنید که چیزی در چشم شماست یا می‌سوزد. به ندرت، در موارد شدید، خشکی شدید می‌تواند منجر

به از دست دادن بینایی شود.

برخی از درمان‌های خشکی چشم عبارتند از:

-استفاده از مرطوب کننده در خانه.

-قطره‌های ویژه چشم که مانند اشک‌های واقعی کار می‌کنند.

-یک روش که از گرما و فشار برای درمان چشم‌های خشک استفاده می‌کند.

-گرم پلک تستوسترون.

-مکمل‌های تغذیه‌ای با روغن ماهی و امگا ۳.

بدن هستند که برای جلوگیری از ایجاد بیماری در آنها باید فاکتورهای زیادی را رعایت کرد تا به بیماری‌های مهم چشمی دچار نشویم، با این حال با پیشرفت علم پزشکی خوشبختانه راهکارهای زیادی برای مقابله با انواع بیماری‌های چشمی از جمله مهمترین آنها یعنی التهاب یا یوئیت چشمی کشف شده است.

در مورد تنبلی چشم و عوارض آن بدانیم

امروزه یکی از اصلی‌ترین بیماری‌هایی که کودکان با آن درگیرند تنبلی