



تاریخ
۱۶
اسفند
۱۴۰۲
چهارشنبه

## علت تاری دید چشم و راه های درمان آن



گلوکوم زاویه‌ی بسته: این حالت زمانی ایجاد می‌شود که سیستم تخلیه‌ی مایعات درون چشم مسدود می‌شود و فشار درون چشم به سرعت افزایش یافته و قرمزی و درد چشم‌ها ایجاد می‌شود و نیاز به مداخلات پزشکی سریع و اورژانسی دارد.

کاهش و فشار به چشم: زمانی که فرد به مدت طولانی به یک نقطه بدون استراحت زل بزند چشمان او دچار فشار زیادی می‌شوند. این شرایط پس از استفاده‌ی طولانی مدت از موبایل و لپ‌تاپ، رانندگی در شب و نیز مطالعه در نور کم می‌تواند ایجاد شود و منجر به تاری دید می‌گردد.

ورم ملتحمه: به عفونت در بخش بیرونی چشم گفته می‌شود که به دلایلی چون ویروس‌ها و باکتری‌ها ایجاد می‌گردد و می‌تواند منجر به تاری دید شود.

آسب قرنیه: در صورتی که سطح شفاف قرنیه دچار خراشیدگی شود ممکن است نور به درستی نشکسته و تصاویر اشیاء تار دیده شود.

قند خون بالا: این مسئله منجر به ورم عدسی چشم شده و می‌تواند تاری دید را در پی داشته باشد.

هایفما: هایفما نیز از مشکلات مرتبط با چشم است که می‌تواند منجر به تاری دید شود. هایفا به شرایطی گفته می‌شود که خون، در اثر ایجاد جراحی، بصورت توده‌ای به رنگ قرمز تیره در مقابل کره‌ی چشم جمع می‌شود.

التهاب عنیه (ایریتیس): عنیه که به بخش رنگی چشم گفته می‌شود زمانی ملتهب می‌شود که به دلیل یک واکنش خودایمن یا عفونت، واکنش التهابی در آن آغاز شود. التهاب عنیه یکی از دلایل ایجاد تاری دید می‌تواند باشد.

التهاب قرنیه (کراتیتس): التهاب قرنیه ممکن است در اثر یک عفونت ایجاد شود. عفونت قرنیه نیز می‌تواند در اثر آلودگی لنزهای تماسی یا سایر انواع آلودگی‌ها ایجاد شود. التهاب قرنیه نیز یکی از دلایل تاری دید است.

آسب ماکولا: ماکولا (macula) بخش مرکزی شبکیه است که نقش مهمی در دید افراد دارد. گاهی این بخش از شبکیه دچار آسیب شده و پاره می‌شود. در این حالت ممکن است تاری دید ایجاد شود. معمولا این مسئله تنها در یک چشم مشاهده می‌شود.

التهاب عصب بینایی: عصب بینایی مسئول ارتباط چشم و مغز است. زمانی که التهاب این عصب به دلیل بیماری‌های خودایمن از جمله شروع زودرس ام اس ایجاد شود می‌تواند منجر به تاری دید از جمله در یک چشم شود.

التهاب شریان‌های گیجگاهی: التهاب این شریان‌ها می‌تواند منجر به سردردهای آزاردهنده و در برخی موارد نیز تاری دید شود.

یوئیت (Uveitis): به التهاب بافت یوهچشم(التهاب لایه میانی چشم) گفته می‌شود. یوه لایه میانی چشم است و شاملعنیه،جسم مژگانومشیمیهاست و التهاب آن به دلیل عفونت یا بیماری خودایمن می‌تواند منجر به تاری دید شود.

## تاری دید را جدی بگیرید نشانه این بیماری های خطرناک است

موقعیت دژنراسیون ماکولا مرطوب می‌گویند.

این حالت باعث تاری و از دست دادن بینایی در قسمت مرکزی میدان بینایی شخص می‌شود. بر خلاف دژنراسیون ماکولا خشک، این نوع بیماری می‌تواند به طور ناگهانی شروع شده و به سرعت پیشرفت کند.

**۵. گلوکوم زاویه بسته**

زمانی که سیستم زهکشی داخل چشم مسدود شود، گلوکوم زاویه بسته رخ می‌دهد. در این شرایط فشار داخل چشم ممکن است خیلی سریع بالا رفته و باعث قرمزی، درد و حالت تهوع و دیدن هاله‌های اطراف چراغ ها شود.

این موقعیت نوعی اورژانس پزشکی محسوب شده و نیازمند درمان با قطره‌های آزاردهنده و در برخی موارد نیز تاری دید شود. کاهش فشار و کاهش التهاب است.

**۶. اندوفتالمیت یا التهاب شدید داخلی چشم بر اثر عفونت**

عفونت در مایعات کره چشم می‌تواند باعث التهاب شدید آن شود. این وضعیت اندوفتالمیت نامیده شده و جز موارد جدی به شمار می‌رود. در این وضعیت علاوه بر تاری دید، ممکن است علائمی مانند ترشح چرک از چشم، پلک‌های متورم و پف کرده را داشته و لازم است سریعا به پزشک مراجعه کنید.

**۷. ضربه مغزی**

ضربه مغزی نوعی آسیب مغزی خفیف است. اکثر مسیرهای مغز به بینایی و کنترل چشم اختصاص داشته و بنابراین جای تعجب نیست که آسیب‌های مغزی منجر به تاری دید شود.

آسیب دائمی چشم یا از دست دادن بینایی یا ضربه مغزی بعید بنظر می‌رسد. با این حال، آسیب‌های ستون فقرات یا هماتوم ساب دورال(خون مردگی زیر سخت شامه) ممکن است در اثر ضربه مغزی ایجاد شود، بنابراین معاینه پزشک در اسرع وقت، حائز اهمیت است.

**\*عفونت‌های چشمی**

**۸. ورم ملتحمه**

ورم ملتحمه که چشم صورتی نیز نامیده می‌شود، نوعی عفونت پوشش خارجی چشم است. چشم صورتی معمولا توسط یک ویروس ایجاد شده اما ممکن است توسط باکتری یا آلرژی نیز ایجاد شود.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: علت تاری دید چشم

صفحه
۶
شماره
۳۸۷۳
سال
بیست و نهم

## سلامت



### دید شبانه یا بینایی در شب

دید شبانه توانایی دیدن در شرایط کم نور است. چند تفاوت اصلی بین بینایی در روز و دید در شب وجود دارد:

هنگام تاریکی هوا مردمک بزرگتر می‌شود و اجازه ورود نور بیشتری را به داخل چشم می‌دهد.

نوعی سلول متفاوت و حساس تر در شبکیه چشم – سلول های استوانه‌ای – نور را برای دید در شب جمع می‌کنند.

دید در شب نسبتاً یا کاملاً سیاه و سفید است. در این شرایط نوری دید رنگ بسیار ضعیف است.

vision at night دید در شبدید در شب که دید اسکوتوپیک نیز نامیده می‌شود، توانایی طبیعی ما برای دیدن در تاریکی را توصیف می‌کند. برای دید خوب در شب نیاز به همکاری ظریف بین اجزای آناتومیک و اپتیکی چشم به ویژه مردمک چشم و شبکیه چشم است تا دید بهترین بینایی را تامین کنند.

مردمک در نور کم بیشتر باز می‌شوند زیرا چشمان ما سعی می‌کنند تا حد ممکن نور را برای کمک به دیدن ما جمع کنند. وقتی نور کافی وجود دارد، مردمک چشم ما کوچک می‌شود زیرا برای دیدن راحت به نور اضافی نیاز ندارند.

این روند طبیعی یکی از دلایل داشتن دید در شب است، اما این کل ماجرا نیست. برای دید خوب، باید به سلولهای میکروسکوپی پشت چشم نگاه کنیم. میلیونها سلول اسوانه ای و مخروطی شکل در شبکیه هر چشم وجود دارد. این گیرنده های استوانه ای و مخروطی برای بینایی ما حیاتی هستند و هر نوع از اینها دریافت تصویر در شرایط نور خاصی بهتر هستند. اگرچه گیرنده های مخروطی در ثبت نورهای روشن، رنگ‌ها و جزئیات ظریف بسیار عالی هستند ، اما برای کمک به دیدن شما در تاریکی خیلی خوب نیستند – و بینایی شب عمدتاً توسط گیرنده های استوانه ای تامین می‌شود.

سلولهای گیرنده استوانه ای در دید محیطی برتری دارند و نسبت به فوتون های نور حساسیت بیشتری نشان می‌دهند، که باعث می‌شود در شرایط کم نور بسیار مفید باشند. بدون وجود سلول های که در شبکیه چشم ما، هر نوع تاریکی عملاً کور کننده خواهد بود.

تنها نکته این است که اسوانه ای ها نمی‌توانند رنگ را پردازش کنند. به همین دلیل دید در شب ما معمولاً به صورت سیاه و سفید ظاهر می‌شود. دفعه دیگر که در یک اتاق خواب تاریک خوابیده اید، به اطراف نگاه کنید. دید شما احتمالاً خیلی رنگارنگ نخواهد بود.

**در مورد مشکلات بینایی شب چه باید کرد؟**

اگر احساس کردید که دید شبانه شما بدتر می‌شود، باید برای معاینه کامل به چشم پزشک مراجعه کنید. کاهش دید در شب می‌تواند نشانه ای از بیماری های وخیم چشم، اثر جانبی موقتی سایر بیماری‌ها یا بخشی طبیعی از پیری باشد. هیچ درمان خانگی یا تمرینی برای بهبود دید در شب وجود ندارد. درمان طبی سریع هر نوع بیماری زمینه ای تا حد امکان بینایی را حفظ می‌کند. چشم پزشک می‌تواند در تشخیص علت آن و بهترین روش درمانی به شما کمک کند.

**ما در تاریکی چگونه می بینیم؟**

Night Vision بینایی شبانه در تاریکی، عنیه بازتر می‌شود و مردمک را بزرگتر می‌کند. این اتساع، نور بیشتری را به چشم وارد می‌کند. بنابراین نور بیشتری به شبکیه چشم می‌رسد. شبکیه ، بافت حساس به نور در پشت چشم، دو نوع سلول گیرنده نوری دارد: سلول های استوانه‌ای و سلولهای مخروطی. دید رنگی که در نور شدیدتر درک می‌شود توسط سلولهای مخروطی دریافت می‌شود. سلول های استوانه‌ای در نور کم بسیار حساس ترند، اما فقط دید سیاه و سفید ایجاد می‌کنند. در شرایط تاریک، اکثر سلولهای استوانه‌ای شبکیه فعال هستند، اما فقط تعداد معدودی از مخروطی‌ها کار می‌کنند. به همین دلیل وقتی هوا تاریک است، دید بصورت نسبی یا کامل سیاه و سفید است. وقتی مقدار نور تقریباً به آنچه در یک شب پرستاره مشاهده می‌کنید، می‌رسد گیرنده های مخروطی شروع به فعالیت می‌کنند و در درک دید رنگ شرکت می‌کنند. اگر گیرنده های استوانه ای به دلیل بیماری یا آسیب از کار بیفتند، فرد ممکن است دید در شب را از دست بدهد و در تاریکی دیگر قادر به دیدن نخواهد بود.

**افراد با دید در شب چه مشکلاتی دارند؟**

برخی از رایج ترین مشکلاتی که افراد در شب مشاهده می‌کنند عبارتند

### چه بیماری‌هایی باعث تاری دید می‌شود؟

کم خونی فقر آهن یکی از بیماری‌های شایع در زنان است که باعث ضعف و ناتوانی ، مرگ هنگام زایمان و تولد کودکان نارس و با ضریب هوشی پایین می‌شود. کم خونی و تاری دید چشم و ضعف بدنی نشانه‌هایی هستن که اغلب در کنار هم اتفاق می‌افتند و به عنوان یک زنگ خطر تلقی می‌شوند.

باین‌که کم خونی در زنان شایع‌تر است اما مردان و کودکان هم ممکن است به این عارضه مبتلا شوند و کیفیت زندگیشان مختل شود. تغییر رژیم غذایی به غذاهای گوشتی و سبزیجات و استفاده از مکمل‌های آهن مشکل را برطرف می‌کند به شرطی که اقدامات درمانی به موقع انجام شود.

**تاری دید به‌علت بیماری ام اس**

بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری خود ایمنی است که علت مشخصی برای آن وجود ندارد. بیماری‌های خود ایمنی با اشتباه سیستم ایمنی بدن در تشخیص عوامل بیگانه از سلول‌های خودی ایجاد می‌شود و بافت‌ها و اندام‌های بدن را تخریب می‌کند.

بنابراین در این بیماری التهاب در اعصاب چشم که به مغز منتهی می‌شود، باعث تاری دید چشم و یا از دست رفتن بینایی می‌شود. البته علائم چشمی این بیماری به صورت یک طرفه بروز می‌کند و معمولا هر دو چشم را درگیر نمی‌کند.

این بیماری در زنان جوان شایع‌تر از سایر افراد است و با نشانه‌های زیر بروز می‌کند.

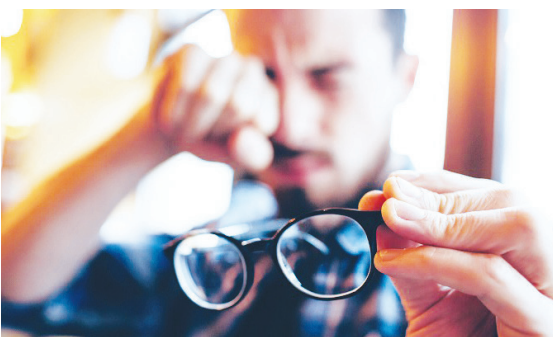
ضعف و خستگی

تاری دید و سرگیجه

عدم تعادل

سفتی عضلات

بی‌حسی و کرختی اعضای بدن که از پاها شروع می‌شود.



از:

مشکل در دیدن اشیایی که از شما فاصله دارند.

تاری دید

تابش خیره کننده یا هاله های اطراف چراغ

مشکل در دید شب می‌تواند خطر زمین خوردن را افزایش دهد و رانندگی ایمن را سخت کند.

با گذشاد شدن مردمک چشم در تاریکی، بعضی از افراد نسبت به زمانئ که نور شدیدتر است، نزدیک بین تر می‌شوند. نزدیک بینی شبانه باعث ابهام اشیای دور می‌شود. این وضعیت ممکن است به معنی نیاز به عینک یا تغییر در قدرت عدسی عینک یا عدسی تماسی شما باشد.

برخی از بیماری ها و شرایطی که می‌توانند بینایی شبانه ر تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از:

آب مروارید – مشکل در دیدن یا رانندگی در شب می‌تواند یکی از اولین علائم آب مروارید باشد. آب مروارید می‌تواند باعث تاری دید یا کاهش بینایی شود و باعث افزایش تابش خیره کننده ، هاله یا پخش نور ناشی از نورهای روبرو و چراغ های خیابان شود.

گلوکوم – گلوکوم قبل از آسیب رساندن به بینایی مرکزی، ابتدا به بینایی محیطی حمله می‌کند . با اختلال کارکرد قسمتهایی از شبکیه چشم بینایی روزانه و شبانه تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

دژنراسیون ماکولا– با تغییراتی که به علت تخریب ماکولا (لکه زرد شبکیه) در شبکیه چشم ایجاد می‌شود، اعوجاج و لکه های کور می‌توانند در دید روز و شب مشاهده شوند.

بیماری های شبکیه از جمله رتینیت پیگمنتوزا – بیماری هایی نظیر رتینیت پیگمنتوزا که مستقیماً بر شبکیه تأثیر می‌گذارند، در ابتدا به بینایی در نور کم آسیب می‌رسانند. زیرا سلول های استوانه ای بسیار بیشتری در شبکیه چشم وجود دارد. سلول های استوانه ای بیشتر در قسمت های محیطی شبکیه، جایی که آسیب ممکن است شروع شود، تجمع دارند.

کمبود ویتامین A – شب کوری (نیکتالوپیی) یکی از اولین علائم کمبود ویتامین A است. کمبود ویتامین A تولید رودوپسین، رنگدانه‌ای که سلول های گیرنده استوانه‌ای شما باید در نور کم ببینند، را کاهش می‌دهد.

شب کوری مادرزادی – چندین شرایط ژنتیکی می‌تواند دید در شب را کاهش یا مسدود کند.

عیب انکساری – اگر به عینک یا لنز تماسی نیاز دارید یا به نسخه جدیدی نیاز دارید، دید در شب شما دقیقاً مانند بینایی در روز تار خواهد بود.

جراحی انکساری – (عمل های لیزیک، فمتولیزیک، اسمایل، ایی لیزیک، لازیک، پی آر کی، ترانس پی آر کی). تغییر در شکل قرنیه می‌تواند بر نحوه انکسار نور تأثیر بگذارد و باعث پخش نور و هاله بینی در طول شب شود.

**دید در شب چگونه آزمایش می‌شود؟**

برای ارزیابی بینایی شبانه ، ممکن است چشم پزشک از شما شرح حال بگیرد، چشمتان را معاینه کند و بینایی شما را اندازه گیری کند. یکی از تست های معمول چارت حساسیت به کنتراست Pelli–Robson است. مانند تست چشم حروف اسنلن Snellen است، اما دارای حروف با شدت های مختلف خاکستری است. این آزمون میزان تشخیص تفاوت اشکال خاکستری روشن و کاغذ سفید زمینه ای را اندازه گیری می‌کند.

### چه بیماری‌هایی باعث تاری دید می‌شود؟

تمام بیماری‌ها با عارضه‌هایی همراه است. تاری دید چشم یکی از عوارضی است که در اثر بیماری‌هایی به‌جز بیماری چشمی نیز ایجاد می‌شود. تاری دید که به این علت ایجاد شود معمولا خطرناک است چون از بروز یک بیماری جدی و خطر بزرگ خبر می‌دهد.

**تاری دید به علت دیابت**

دیابت یا بالا رفتن قندخون باعث ایجاد مشکلات چشمی و اختلال در بینایی می‌شود. میزان قند خون در افراد دیابتی باید با انسولین و رژیم غذایی کنترل شود زیرا بالا رفتن آن باعث تجمع مایع در عدسی چشم می‌شود و عدسی را متورم می‌کند، بنابراین تاری دید ناشی از قند خون ایجاد می‌شود.

بنابراین اگر اخیرا دچار تاری دید می‌شوید باید برای تشخیص دقیق علت تاری اقدام کنید تا دچار عوارض چشمی ناشی از بالا رفتن قند خون نشوید.

**تاری دید به علت تغییرات فشارخون**

فشارخون به دیواره‌ی رگ‌های خونی باید متناسب باشد. در اثر استفاده از داروها، مشکلات قلبی، کم شدن آب بدن در اثر فعالیت زیاد فشار خون پایین می‌آید و علت تاری دید و سرگیجه، ضعف است. اگر می‌دانید که در اثر تغذیه‌ی نامناسب یا فعالیت زیاد دچار تاری دید چشم شده‌اید با خوردن مواد قندی و بالا بردن فشار خون وضعیت خود را بهبود ببخشید.

در مواردی هم که فشار خون بالا رود فرد با تاری دید مواجه می‌شود.

رژیم غذایی پر نمک و چربی، کم تحرکی و بیماری‌های قلبی باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. فشار خون بالا و تاری دید همزمان به دلیل آسیب به رگ‌های مغز و احتمال بروز سکتهی مغزی بسیار خطرناک است و فوراً باید مورد بررسی و درمان قرار بگیرد.

**تاری دید به‌علت کم خونی**