

«خشکی چشم» چیست، چرا ایجاد می شود و چه باید کرد؟



دکتر زهرا قیاسی

هستند (مانند بیماران دچار تراخم و یا آلرژی های مزمن چشمی) دچار اشکال در این لایه اشکی هستند و از خشکی چشم و همینطور از اشک ریزش زیاد شکایت می کنند. برای سلامت لایه اشکی چشم، سلامت هر سه لایه اشکی مهم است.

بنابراین خشکی چشم می تواند هم در اثر کمبود ترشح اشک و هم در اثر از دست رفتن سریع لایه اشکی بدلیل صدمه به یک یا هر سه لایه اشکی اتفاق بیفتد.

خشکی چشم یکی از شایعترین مشکلات بخصوص در سنین بالای ۵۰ سال می باشد. تعداد این افراد تنها در ایالات متحده آمریکا به بیش از پنج میلیون نفر بالغ می شود که قسمت عمده این بیماران را خانم ها تشکیل می دهد.

خشکی چشم می تواند در اثر عوامل مختلف ایجاد گردد که از جمله میتوان به عوامل زیر اشاره کرد:

۱- بالا رفتن سن، خشکی چشم در بین افراد بالای ۵۰ سال شایع تر است.

۲- خانمها، به دلیل تغییرات هورمونی بخصوص کمبود هورمون اندروژنی.

۳- بیماریهای التهابی لبه ی پلک ها مانند بلفاریت **Blepharitis**، روزشه **Rosacea**، اختلالات غدد چربی لبه پلکها یا **Meibomian Gland Dysfunction**

۴- بیماریهای التهابی مفصلی مانند آرتریت روماتوئید **Rheumatoid Arthritis** و یا بیماری شوگرن **Sjogren Syndrome**

۵- مصرف داروها، بخصوص داروهای پائین آورنده فشار خون مانند **Atenolol** و یا داروهایی که برای حساسیت و آلرژی مصرف می شوند، مانند کلاریتین و بنادریل.

بسیاری از این داروها احتیاج به نسخه پزشک نداشته و افراد می توانند از پیشخان داروخانه تهیه نمایند.

۶- کمبود ویتامین بخصوص ویتامین «A»

۷- کمبود رطوبت در محیط زندگی که می تواند در اثر هوای خشک منطقه، استفاده از واحدهای گرم کننده و خنک کننده در محل اقامت، و یا استفاده از سشوار یا **hair dryer**

چشم از بین می رود. لذا فرد در عین حالیکه مقادیر بیشتری اشک تولید می کند بلکه بدلیل از دست دادن سریع اشک همواره احساس خشکی چشم می کند.



این بیماران از اشک ریزش و احساس خشکی چشم شکایت می کنند که متناقض به نظر می رسد.

۲- لایه آبکی یا (Aqueous) اشک که ۹۰٪ ضخامت لایه اشکی را تشکیل می دهد و توسط غدد اشکی چشم تولید می گردد.

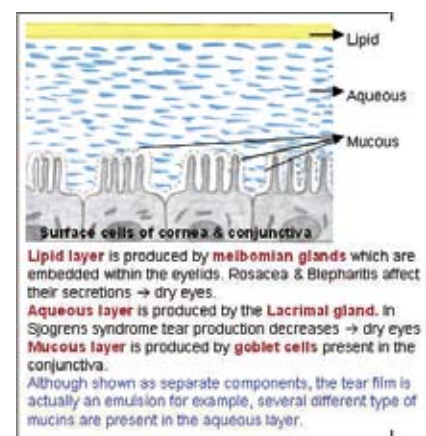
در بیمارانی که خشکی چشم در اثر کمبود تولید اشک می باشد مانند بیماران دچار التهابات مفصلی یا آرتریت روماتوئید **Rheumatoid arthritis**، همواره از احساس خراشیدگی و خشکی شدید شکایت می کنند و دچار اشک ریزش نمی شوند.

۳- لایه موکوسی که در مجاورت سطح خارجی چشم قرار دارد و توسط غدد سطح خارجی چشم تولید می شود. این لایه باعث ایجاد سطح صاف و شفاف در چشم شده اهمیت ویژه در استقامت و پایداری لایه اشکی و همینطور در وضوح و شفافیت بینایی دارد. کسانی که دچار التهابات و یا آلرژی مزمن

چشمان ما برای اینکه بتوانند جهان خارج را شفاف و واضح مشاهده نمایند به اشک سالم با کیفیت خوب احتیاج دارند. زمانی که چشمان ما، خشک می گردد، نه تنها باعث احساس خشکی، آزدگی، و خراشیدگی می شود، بلکه شفافیت و کیفیت بینایی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

خشکی چشم عارضه ایست که طبق تعریف «مجمع بررسی خشکی چشم» **Dry Eye Workshop** یا (DEWS) در سال ۲۰۰۷ در اثر اختلال در کیفیت و کمیت اشک، و همینطور اشکالات سطح خارجی چشم تحت تأثیر عوامل مختلف ایجاد گردید.

اشک انسان از سه لایه مختلف تشکیل شده



۱- لایه چربی که در سطح خارجی لایه اشکی است. این لایه توسط غدد چربی لبه پلکها تولید می شود و باعث پایداری و استقامت لایه اشکی شده، مانع از دست رفتن یا تبخیر سریع لایه اشکی می شود.

زمانیکه التهاب لبه ی پلک یا بلفاریت **Blepharitis** ایجاد می شود ترشح طبیعی لایه اشکی مختل شده، رطوبت طبیعی سطح

و غیره ایجاد گردد.

۸- استفاده طولانی از چشم ها در هنگام مطالعه، رانندگی، کار با کامپیوتر، و یا مشاهده تلویزیون.

Due to infrequent and ineffective blinking the eye remains open for a longer time between blinks and therefore there is a greater amount of tear loss due to evaporation. The lipid layer also thins because of reduced "milking" action on meibomian glands.



Visual tasks that require concentration, especially those requiring focusing at near with the eyes in a horizontal position rather than downward gaze as occurs when using a desktop computer may lead to increased tear evaporation.

Reduced corneal sensitivity as occurs in Diabetes can cause decreased blinking rate.

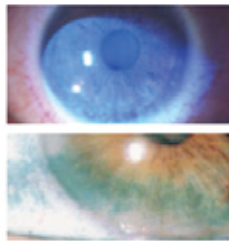
۹- بیماری های آلرژیک و حساسیت های مزمن در چشم.

علائم خشکی چشم چیست؟

زمانی که ترشح و یا کیفیت اشک دچار اشکال می گردد، سطح خارجی چشم رطوبت طبیعی خود را از دست داده و به یک سطح خشک و خشن تبدیل می گردد. لذا بیماران از علائم متعددی شکایت می کنند که از جمله می توان به علائم زیر اشاره کرد.

Crusting یا لبه پلکها

پزشکان می توانند وجود خشکی چشم را در حین معاینه با اندازه گیری مقدار اشک و همینطور بررسی کیفیت اشک و مشاهده و ارزیابی سطح خارجی چشم انجام دهند.



The surface of exposed parts of the eye (e.g. cornea) becomes rough due to insufficient tears. The rough surface produces constant eye irritation. Normal healthy eye surface does not stain with fluorescein. Rough surface picks up stain in a punctate fashion as shown above.

۱- احساس خستگی

در چشم،

۲- قرمزی و خارش

مزمن

۳- احساس خشکی

و خراشیدگی و یا وجود جسم خارجی در چشم

۴- اشک ریزش (شکل ۴)

۵- تاری دید و نوسان در شفافیت و وضوح

به دلیل گستردگی و وسعت مطالب در زمینه خشکی چشم و درمان آن، ادامه مطلب را در شماره های آینده دنبال خواهیم کرد.



دکتر زهرا قیاسی

دارای برد تخصصی از آمریکا

فوق تخصص در درمان و جراحی

آب سیاه (Glaucoma)

با سابقه بیش از هزاران عمل جراحی موفق چشم

- آزمایش کامل جهت درمان و پیشگیری بیماری های چشمی
- درمان و جراحی آب سیاه (گلوکوم)
- جراحی آب مروارید (کاتاراکت) با آخرین روش های و لنزهای تطابقی (Accommodative Lens)
- معاینه و درمان عوارض چشمی بیماری های قند و فشار خون
- جراحی ناخنک چشم (Pterygium)
- درمان اورژانس های چشمی



Zahra Ghiasi, M.D.

Eye Surgeon & Glaucoma Specialist

949.777.5970

www.IrvineEye.com

113 Waterworks Way, Suite 245 • Irvine, CA 92618

STAR SAT

شامل ۳۰ کانال ایرانی و کانالهای عربی، کردی، ۵ کانال افغانی، ترکی، اروپایی و غیره

سیستم کامل شامل نصب ۲۹۹ دلار

بدون پرداخت ماهیانه، با کارانتی یک ساله و دو ساله

تنظیم دیش و رسیورهای قدیمی ۷۵ دلار

شرکت ما در همان روز می تواند کانالهای آمریکایی را نیز به سیستم شما اضافه کند

Serving all of LA, Orange, & San Diego Counties

(949)310-1787



یا (Oil) از جمله این قطره ها می توان به Refresh Endura و Soothe اشاره کرد. وجود روغن کستورول (Castor Oil) در این قطره ها اثرات ضد التهابی دارد و کمک به استواری لایه اشکی می کند، در کسانی که خشکی چشم در اثر التهاب لبه پلکها و اشکال در غدد چربی لبه پلها می باشد، این گروه از قطره های اشک مصنوعی بهترین اثر را دارد. ۵- قطره های اشک مصنوعی بدون نگه دارنده یا (Preservatives Free) در کسانی که قطره های اشک مصنوعی را به تعداد بیش از ۴ بار در روز استفاده می کنند توصیه می شود که از این گروه قطره ها استفاده نمایند.

در کل قطره های اشک مصنوعی بدون نگه دارنده (Preservatives Free) بر قطره های حاوی نگهدارنده ارجحیت دارند. اگر از قطره های حاوی نگهدارنده استفاده شود. نگهدارنده های نسل جدید مانند Gen Aqua بر فرم قدیمی تری مانند یا بنز آلکانیوم ارجحیت دارند.

۶- قطره های اشک مصنوعی که از سرم بیماری تهیه می گردد. Serum Eyedrop در بیماران دچار خشکی چشم بسیار شدید می توان از سرم خونی این بیماران قطره های اشک مصنوعی تهیه کرد.

۷- پماد های اشک مصنوعی - که به هنگام شب و در هنگام خواب توصیه می شود که می توان به Refresh pm و یا Tear Nature pm اشاره کرد. همانطور که اشاره شد هر کدام از این انواع قطره های اشک مصنوعی دارای مزایا و معایبی است. این بر عهده پزشک معالج است که بهترین ترکیب را برای بیمار خود انتخاب کنند.

بطور کلی یک روش خوب درمانی استفاده از چندین نوع از این قطره ها بطور همزمان می باشد که بتوان از مزایای هر کدام در آن واحد استفاده کرد.

به بیماران توصیه می شود که از قطره هایی که باعث رفع موقت قرمزی چشم می شوند و حاوی نفازولین می باشد (Naphazoline) خودداری کنند از جمله این قطره ها می توان به Clear Eyes- Visine Murine Plus و یا قطره های گیاهی مانند Witch Hazel اشاره کرد. همینطور از مصرف وازلین در داخل چشم و یا شستشوی زیاد از حد چشمها با آب و یا سالین بهتر است، خودداری گردد.

ب- مرحله دوم درمان خشکی چشم درمان التهاب در سطح خارجی چشم است

روشهای درمان در خشکی چشم



دکتر زهرا قیاسی

۱- قطره های اشک مصنوعی با اسمولاریتی یا غلظت کم (Hypotonic Tears).

در بیماران دچار خشکی چشم، اسمولاریتی یا غلظت اشک بیش از حد طبیعی است. اشک با غلظت بالا باعث تحریک در سطح خارجی چشم شده علائم خشکی چشم را تشدید می کند. مصرف قطره های اشک مصنوعی هیپواسمولار مانند Thera Tears باعث می شود که غلظت اشک به حد طبیعی خود نزدیک تر شده و علائم بیماری بهبود پیدا کند.

۲- قطره های اشک مصنوعی حاوی بی کربنات (Bicarbonate Containing Tears) مانند Bion Tears وجود بی کربنات در این قطره ها کمک به ترمیم و حفظ سلامت سطح خارجی چشم می کند و علائم بیماری را تخفیف می دهد.

۳- قطره های اشک مصنوعی با دوام یا (Prolonging Contact) این گروه از قطرات مدت طولانی تری در چشم باقی می ماند و رطوبت را به مدت طولانی تری در چشم نگه می دارد.

از جمله این قطره ها می توان به Systane اشاره کرد که حاوی ماده ژلاتینی بنام Hp-guar می باشد و Celluvise Liquigel که ویسکوزیتی بالاتر دارد. این قطره ها در بیماران با خشکی چشم شدید که مجبورند به کرات از قطره های اشک مصنوعی در طول روز استفاده کنند کمک می کند که تعداد دفعات مصرف دارو را بدلیل اینکه دارو مدت طولانی تری در چشم می ماند، کاهش بدهند. این قطره ها بدلیل ویسکوزیتی بالاتر میتوانند باعث تاری دید بخصوص در ۵-۱۰ ثانیه اول بعد از استفاده شوند.

۴- قطره های اشک مصنوعی حاوی چربی

اولین مرحله ی درمان خشکی چشم تشخیص نوع خشکی چشم است که این بر عهده پزشک معالج است که با انجام معاینه کامل و بررسی کمیت و کیفیت اشک به تشخیص درست دست یابد و استراتژی درمانی درستی را پایه گذاری نماید. در بسیاری از موارد بدلیل اینکه درمان بیماری خشکی چشم پروسه ای مزمن و طولانی است، روند درمان میتواند به خستگی و دل سردی در درمان و در نتیجه عدم رسیدن به نتیجه مطلوب درمانی منجر شود.

این بر عهده پزشکان است که با آگاهی دادن به بیماران و معلوم کردن سطح انتظار معقول در پروسه درمانی، به بیماران کمک نمایند که از ادامه درمان مأیوس نشده و کماکان به درمان خود به روش صحیح ادامه دهند.

با توجه به این مقدمه روش های درمان خشکی چشم شامل:

الف - استفاده از قطره های اشک مصنوعی:

انواع بیشماری از قطره های اشک مصنوعی در دسترس می باشد. سؤال اینجاست که چه نوع قطره ای برای درمان خشکی چشم بیمار بهترین است.

بطور خلاصه قطره های اشک مصنوعی به سه گروه مختلف تقسیم می شوند.

Artificial Tears

Too Many Choices



Increasing the humidity level in the environment helps dry eye patients. Using any commercially available humidifier would be fine.



Punctal plugs block the tears from flowing down the tear ducts into the nose. Thus the tears stay on the eye surface for a longer time.

مناسب کردن محیط زیست و نحوه زندگی:

* - محدود کردن استفاده از واحدهای گرم کننده و یا سرد کننده در منازل و محل اقامت - در حد امکان

۲- استفاده از دستگاههای ایجاد رطوبت یا

Humidifiers

۳- نحوه درست استفاده از کامپیوتر

* - مانیتور کامپیوتر را پائین تر از سطح چشممان خود قرار دهید بطوریکه در هنگام نگاه به صفحه کامپیوتر چشممان شما به پایین نگاه کند. این امر باعث می شود که در هنگام کار با کامپیوتر قسمت عمده شکاف پلکی شما توسط پلک بالا پوشیده شود و مانع تبخیر لایه اشکی شده، رطوبت را در چشممان مان حفظ می نماید.

* - در هنگام استفاده از کامپیوتر بطور ارادی و مکرر پلک بزنید. این امر منجر به تشکیل شکل لایه جدید اشکی در هر پلک زدن شده رطوبت را در سطح چشم بهتر نگه می دارد.

* - از قطره های اشک مصنوعی بطور مکرر استفاده نمایید.

۴- اجتناب از مصرف سیگار

۵- استفاده از عینک های آفتابی مناسب و محافظت چشم ها در مقابل اشعه خورشید و گرد و غبار

بطور خلاصه همانطور که در طی این مقاله اشاره شد خشکی چشم عارضه مزمنی است که احتیاج به ارزیابی، مراقبت و توجه مداوم دارد. آگاهی کافی از علت بروز خشکی چشم و درمان درست و مداوم آن باعث رفع علائم این بیماری شده به کیفیت زندگی فرد کمک شایانی می نماید.

هموطنان عزیز را به استفاده از سایت های غنی اینترنتی www.agingeye.net و نیز www.geteyesmart.org ترغیب می نمایم.

ث - و بالاخره یکی از اساسی ترین قدم ها در درمان خشکی چشم، درمان التهاب لبه پلکها یا بلفاریت می باشد. درمان صحیح بلفاریت یا التهاب لبه پلکها با بهبود بخشیدن در کیفیت لایه اشکی باعث رفع علائم بیماری و فراهم کردن لایه اشکی سالم تر شده، نیاز بیماران را به مصرف مکرر قطره های اشک مصنوعی کمتر می کند.

بدلیل اهمیت تمیز کردن لبه پلکها در درمان خشکی چشم در اینجا بطور خلاصه اشاره ای به اصول این کار می کنیم.

اولین مرحله کمپرس با آب گرم است:

حرارت باعث می شود که چربی موجود در غدد چربی لبه پلکها از حالت جامد به مایع تبدیل شده و راحت تر از غدد چربی خارج شده و در دسترس لایه اشکی قرار بگیرد. برای اینکار می توان از حوله تمیزی که با آب گرم مرطوب شده است حدوداً ۴۰ درجه سانتی گراد و یا ۱۰۴ درجه فارنهایت استفاده کرد. حوله گرم را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پلکها قرار می دهیم. سپس لبه پلکها را با آب ولرم و کمی شامپوی بچه به حدی که چشممانمان را نسوزاند تمیز می کنیم. دقت شود که هم لبه خارجی و هم لبه داخل پلکها باید تمیز گردد (داخل و خارج لبه مژه ها). مرحله بعد استفاده از پمادهای چشمی از جمله اریتروماستین **Erythromycine, Tobradex** و یا **Maxitrol** می باشد که روی لبه پلکها و بعد از تمیز کردن کامل آن قسمت قرار داده می شود. مصرف این پمادها باید زیر نظر پزشک معالج و به مدت محدود استفاده باشد.

نقش تغذیه سالم و ویتامین های در خشکی چشم

۱- مصرف کافی آب

۲- محدود کردن مصرف الکل و کافین (قهوه)

۳- استفاده از **Omega-3** به فرم روغن ماهی **Flaxseed Oil** و



امروزه معلوم شده است که خشکی مزمن چشم باعث بروز التهاب در سطح خارجی چشم ها می شود. این امر به دلایل مختلف از جمله بالاتر رفتن اسمولاریتی یا غلظت اشک و اثرات التهابی ناشی از آن و یا فرسایش مزمن در اثر حرکت پلکها در سطح خشک و خشن چشم ایجاد می گردد. بنابراین بیماران دچار خشکی چشم در یک حلقه معیوب گرفتار می شوند که خشکی چشم باعث بروز التهاب در سطح چشم ها و التهاب در سطح چشم ها باعث خشک تر شدن چشم ها می شود.

بنابراین امروزه استفاده از داروهای ضد التهابی مانند سیکلوسپورین ها که به فرم **Restasis** عرضه می گردد و یا داروهای سترئویدی مانند **FML, Alrex, Lotemax** و یا یکی از ارکان اصلی درمان خشکی چشم محسوب می گردد. برای بروز اثرات درمانی **Restasis** بیمار باید صبور بوده و حداقل به مدت سه ماه یا بیشتر از این دارو استفاده نماید تا نتایج درمانی آنرا مشاهده کند. در عوض داروهای سترئویدی به سرعت باعث بهبود علائم بیماری می گردد ولی بدلیل عوارض جانبی این داروها مانند بروز کاتاراکت یا آب سیاه مصرف طولانی مدت این قطره ها توصیه نمی گردد.

پ - مرحله سوم درمان خشکی چشم مسدود کردن مسیر عبور اشک به مخاط بینی توسط پلاک های کلاژنی و یا پلاستیکی (**Silicon**) است که اصطلاحاً پانکتال پلاک یا (**Punctal Plug**) نامیده می شود. با شکل قرار دادن این پلاک ها در مدخل مجرای اشکی یا پانکتوم (**Punctum**) اشک در سطح خارجی چشم به مدت طولانی تری حفظ می گردد.

ت - همینطور اگر بیماران دچار عارضه حساسیت یا آلرژی در چشم ها هستند باید درمان لازم از جمله داروهای ضد آلرژیک مانند **Patanol Alrex** را استفاده نمایند