**پایه هفتم آموزشگاه استعداد های درخشان میری**

**اشک چشم و بیماری خشکی چشم**

**علیرضا قنبری آلانق و هومن ببردل**

**بسم الله الرحمن الرحیم**

**ای نام تو بهترین سر آغاز**

**بی نام تو نامه کی کنم باز**

**فهرست**

**فهرست مطالب**

چکیده تحقیق ....................................................................4

پیشگفتار ..............................................................................6

اهداف تحقیق .....................................................................7

روش جمع آوری اطلاعات ...............................................8

چشم .....................................................................................9

قسمت های مختلف چشم ............................................10

اشک چشم چیست .........................................................12

لایه های اشک .................................................................13

انواع اشک .........................................................................14

سندرم خشکی چشم .....................................................16

دلایل به وجود امدن خشکی چشم ............................17

نشانه های خشکی چشم ..............................................19

راه های درمان خشکی چشم ......................................20

چه موقع برای خشکی چشم

باید به پزشک مراجعه کرد؟ **...............................**22

راه های درمان خشکی چشم

به صورت بی نسخه و خانگی......................................23

نکات دیگر و توصیه های

کلی برای درمان خشکی چشم ..................................29

فهرست

فهرست عکس ها

قسمت های چشم ۱-۱....................................................3

غده اشکی ۲-۱.......................................................................5

لایه اشکی ۳-۱.......................................................................6

اشک ۴-۱.................................................................................7

قطره اشکی ۵-۱......................................................................13

خشکی چشم ۶-۱....................................................................20

**چیکیده ی تحقیق**

**چشم‌ها اعضای دستگاه بینایی‌اند این اندام برای موجودات توانایی دریافت و پردازش جزئیات دیداری و توان پاسخ، پاسخی که لزوماً برای انجامش نیاز به بینایی نیست را فراهم می‌کنند. چشم، نور را شناسایی می‌کند و آن را تبدیل به پیام‌های الکتروشیمیایی در یاخته‌های عصبی می‌کند**

**و اما اشک چشم چیست ؟**

**مایعی که باعث تمیزی و شستشوی‌ سطح چشم، ضدعفونی‌ شدن چشم‌ها، لغزنده کردن چشم‌ها برای‌حرکت آسان کره چشم و پلک‌ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم‌ها و پلک‌ها‌، ایجاد ارتباط میان انسان‌ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس و... می‌شود؛ چیزی جز اشک نیست**

**اشک چشم از سه لایه تشکیل شده است ؛**

1. **لایه موکوس : داخلی‌ترین لایه اشک است. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلولهای‌ ملتحمه و قسمت داخلی‌پلک‌ها ترشح می‌شود**
2. **لایه آبی : این لایه 90 درصد اشک را تشکیل می‌دهد و حاوی آب و دیگر مواد نظیر پروتئین‌های‌لاکتوفرین، لیزوزیم (نوعی آنزیم که باعث از بین رفتن باکتری ها میشود) و لیپوکالین، الکترولیت‌ها (نمک ها)، آنتی‌اکسیدانها و برخی‌ویتامین‌ها است‌. این لایه عمدتا توسط غدد اشکی‌ترشح می‌شود**
3. **لایه چربی : این لایه روغنی است و خارجی‌ترین لایه اشک را تشکیل می‌دهد. این لایه توسط غدد می‌بومین(meibomian) که در لبه پلک‌های‌ فوقانی‌ و تحتانی‌ واقع می‌باشند ترشح می‌شود**

**سندرم خشکی چشم چیست ؟**

**خشکی چشم یک بیماری شایعی است و زمانی رخ می‌دهد که اشک چشم شما قادر به فراهم کردن رطوبت کافی برای چشم شما نباشد**

**خشکی چشم زمانی رخ می‌دهد که اشک بسیار سریع تبخیر شود(کیفیت اشک پایین باشد) یا هنگامی که چشم‌ها اشک بسیار کمی تولید کنند، اتفاق می افتد. از مهمترین دلایل آن کم پلک زدن هنگام تمرکز است برای مثال، در حین مطالعه، رانندگی یا کار با کامپیوتر؛ مخصوصا در هنگام بازی های کمپیوتری و تماشا فیلم ها و کارتون ها که خیلی تمرکز بیشتری میطلبد و شخص در هنگام تمرکز در یک دقیقه حدودا ۳ یا ۴ بار پلک میزند**

**علایم خشکی چشم**

1. **احساس نیش زدن، سوزش، و خارش در چشم‌ها**
2. **مخاط غلیظ و زیاد در اطراف چشم‌ها**
3. **حساسیت به نور**
4. **قرمزی چشم‌ها**
5. **احساس وجود جسم خارجی در چشم**
6. **مشکل در استفاده از لنزهای تماسی**
7. **مشکل در رانندگی در شب**
8. **اشک‌ریزی چشم، که بدلیل پاسخ بدن به خشکی چشم صورت می‌پذیرد.**
9. **تاری دید یا خستگی چشم**

**و اما درمان های این بیماری عبارت اند از : اشک مصنوعی، تحریک غدد اشکی، برطرف کردن کمبود امگا۲ و ویتامین آ، برطرف کردن مشکل خوب بسته نشدن پلک ها و...**

**پیش گفتار**

**موضوع اصلی این مقاله اشک چشم و خشکی چشم است. اشک چشم یکی از مهمترین قسمت های چشم است که باعث مرطوب بودن چشم و شستشوی چشم می شود؛ اما متاسفانه بعضی از مردم، به اهمیت این ماده گران بها توجه نمی کنند. در این مقاله شما به اشک چشم، قسمت های مختلف اشک چشم، اهمیت اشک چشم و اثرات نبودن اشک چشم پی می برید. یکی از اثرات کمبود اشک چشم خشکی چشم است که یکی از بیماری های شایع دنیا است. راه های مختلفی برای پیشگیری از گآن وجود دارد که در ادامه با آنها اشنا خواهید شد پس لطفا با ما همراه باشید.**

**اهداف تحقیق**

**اهداف تحقیق ما آشنایی افراد با اشک چشم که یکی از مهم ترین چیز ها در چشم است و همینطور کمک به رفع بیماری شایع یعنی خشکی چشم که به دلیل افزایش استفاده از وسایل کامپیوتری بسیار شیوع پیدا کرده است**

**دلیل اینکه ما به سمت این گزینه رفتیم مبتلا شدن بنده یعنی علیرضا قنبری آلانق است که به دلیل درمانش اطلاعات زیادی کسب کردیم و همینطور آقای هومن ببردل با کتاب ها و علایق پیشینش اطلاعات زیادی در حوزه چشم را داراست**

**روش جمع آوری اطلاعات**

**روش های گرد آوری اطلاعات عباردتند از :**

**مراجعه به اینترنت و کتاب های چاپی**

**مصاحبه با پزشک**

**چشم**

**چشم‌ها اعضای دستگاه بینایی‌اند این اندام برای موجودات توانایی دریافت و پردازش جزئیات دیداری و توان پاسخ، پاسخی که لزوماً برای انجامش نیاز به بینایی نیست را فراهم می‌کنند. چشم، نور را شناسایی می‌کند و آن را تبدیل به پیام‌های الکتروشیمیایی در یاخته‌های عصبی می‌کند**

**ساختمان چشم انسان شبیه یک کره است. در قسمت جلوی این کره یک پنجره شفاف به نام قرنیه وجود دارد. نور از محیط خارج وارد قرنیه شده و پس از عبور از مردمک به عدسی می‌رسد. عدسی نور را به صورت دقیق روی شبکیه متمرکز می‌کند تا تصویر واضحی بر روی شبکیه ایجاد شود. چشم انسان قادر به تشخیص ۱۰ میلیون رنگ است.تشخیص داده شده که چشم فعال ترین عضو بدن است؛ تخمین زده میشود که عضله چشم بیش از ۱۰۰۰۰۰ بار در روز تکان میخورد. بیشتر این حرکات سریع چشم در خلال خواب و در مرحله خواب دیدن انجام میشود.**

**چشم چطور می‌بیند؟**

**چشم‌ها برای دیدن، مجبور به حرکت هستند. شش عضله خارجی که کره چشم را احاطه کرده‌است، مانند نخ‌های خیمه شب بازی عمل می‌کند و آن‌ها چشم‌ها را به صورت هماهنگ در جهات مختلف حرکت می‌دهد.**

**اما اصلی‌ترین عنصری که چشم ما برای دیدن به آن نیاز دارد، نور است. نور تصویر اشیاء را در چشم می‌نشاند. اولین چیزی که نور هنگام ورود به چشم آن را لمس می‌کند، لایه نازکی از اشک است. پشت این لایه مرطوب، قرنیه چشم قرار دارد. این پوشش شفاف به تمرکز نور کمک می‌کند.**

**نور پس از عبور از این لایه که زلالیه نام دارد، وارد مردمک می‌شود. بازشدن مردمک با عنبیه یا همان بخش رنگی چشم صورت می‌گیرد و میزان این بازشدگی به میزان ورود نور بستگی دارد. نور پس از آن عدسی چشم می‌تابد که عملکرد آن مانند لنز دوربین است. عدسی، پرتوهای تابیده به شبکیه را متمرکز می‌کند. ضخامت عدسی با توجه به دور یا نزدیک بودن اشیاء، تغییر می‌کند**

**قسمت های مختلف چشم**

**قرنیه**

**قرنیه یک قسمت دایره‌ای شکل با تحدب به جلو است. قرنیه قسمت شفاف لایه خارجی در جلو می‌باشد و تحدب آن به سمت جلو است. قبل از ورود نور به عدسی، نور در قرنیه شکست می‌یابد و پرتوهای نور همگرا می‌شوند. قرنیه عروق خونی ندارد (چون) برای عبور نور باید شفاف باشد و بنابراین از طریق انتشار تغذیه می‌شود**

**صلبیه**

**پرده‌ای ضخیم، محکم و سفیدرنگ است که قسمت بیرونی کره چشم را پوشانیده و ضخامت آن از عقب به جلو به‌تدریج کاسته می‌شود. سطح درونی آن قهوه‌ای رنگ و مجاور مشیمیه است. صلبیه در جلوی چشم مسطح شده و قرنیه را به وجود می‌آورد.**

**زلالیه**

**زلالیه مایع شفافی است که فضای جلوی عدسی را پر می‌کند. زلالیه از مویرگ‌ها ترشح می‌شود و مواد غذایی و اکسیژن را برای عدسی و قرنیه فراهم می‌کند و مواد دفعی را نیز جمع‌آوری کرده و از طریق خون دفع می‌کند**

**عنبیه**

**(اگر به چشم فردی از روبرو نگاه کنیم قسمت سفید رنگ، صلبیه و قسمت رنگی چشم عنبیه نام دارد). در عنبیه دانه‌های رنگی وجود دارد که حاوی ملانین‌اند. تراکم این دانه‌ها، رنگ چشم را تعیین می‌کند.**

**عدسی**

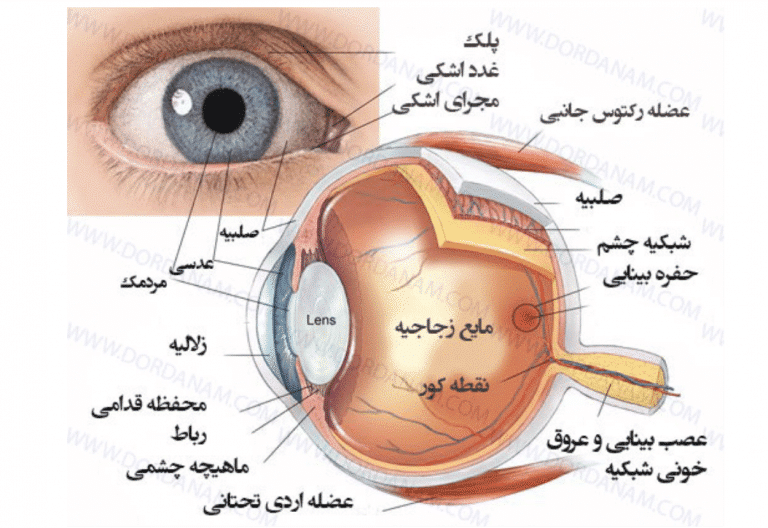
**عدسی چشم کپسولی برآمده (محدب) است و جزئی شفاف از ساختار چشم است که همراه با قرنیه، پرتوهای نور را شکسته و آن‌ها را بر روی شبکیه متمرکز می‌کند**

**مشیمیه**

**مشیمیه یکی از لایه‌های ساختمان چشم است که بین صلبیه و شبکیه قرار گرفته‌است. این لایهی رنگ‌دانه‌دار حاوی مویرگ‌های فراوانی است که تغذیهی عنبیه و سلول‌های گیرندهی نور شبکیه را بر عهده دارد. مشیمیه در جلوی چشم، بخش رنگین چشم یعنی عنبیه را به وجود می‌آورد. همچنین رنگدانهی سیاه ملانین موجود در سلول‌های مشیمیه، برای جلوگیری از بازتاب نور و دید واضح، لازم است. افراد زال به‌طور ژنتیکی فاقد رنگدانه‌اند پرتوهای نور درون کرهی چشم این افراد در جهت‌های گوناگون بازتاب پیدا می‌کنند. در نتیجه این افراد، دید واضحی ندارند. ذره‌هایی به نام ملانین در آن قرار دارند.**

**شبکیه**

**شبکیه، داخلی‌ترین لایهی چشم حساس به نور است که شامل سلول‌های مخروطی (مسئول دید رنگی و جزئیات اجسام) و سلول‌های استوانه‌ای (مسئول دید سیاه و سفید و دید در نور کم) هستند. با تحریک سلول‌های استوانه‌ای یا مخروطی، سیگنال‌های عصبی از لایه‌های عصبی زیرین شبکیه نهایتاً به فیبرهای عصب بینایی و قشر مغز می‌رسند**

****

**قسمت های چشم ۱-۱**

**اشک چشم چیست؟**

**اشک ماده ای است که از غدد اشکی ترشح میشود، از جمله کار هایی که اشک انجام میدهد این است که؛**

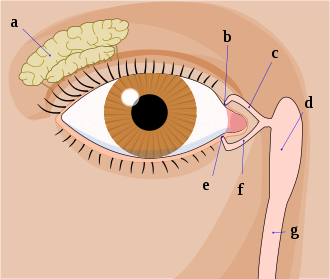
* **باعث بهبود حرکت چشم میشود**
* **باعث خارج شدن مواد محرک داخل چشم میشود و به سیستم ایمنی کمک میکند که جلوی عفونت چشم را بگیرد**

**مایعی که باعث تمیزی و شستشوی‌ سطح چشم، ضدعفونی‌ شدن چشم‌ها، لغزنده کردن چشم‌ها برای‌حرکت آسان کره چشم و پلک‌ها، جلوگیری ازخشک شدن چشم‌ها و پلک‌ها‌، ایجاد ارتباط میان انسان‌ها، دفع مواد تجمع یافته حاصل از فرآیند پاسخ به استرس و... می‌شود؛ چیزی جز اشک نیست**

**بدون این مایع؛ چشم‌ها دچار سوزش، خارش و قرمزی‌، احساس غبار، حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت‌های‌مکرر و شدید، وبالاخره دچار خشکی‌چشم‌ و در نهایت نابینایی می‌شویم.**

**غُدد اَشکی : Lacrimal gland یک جفت**[**غدد برون‌ریز**](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%BA%D8%AF%D8%AF_%D8%A8%D8%B1%D9%88%D9%86%E2%80%8C%D8%B1%DB%8C%D8%B2)**هستند که در سمت بالای کاسه هر دو چشم قرار دارند و اشک تولید می‌کنند. غدد اشکی غده‌های کوچک دوسانتیمتری و بادامی‌شکل‌اند و در گوشه بیرونی چشم‌ها و پشت پلک‌های فوقانی قرار گرفته‌اند**

**مایع اشکی از طریق 6-12 مجرای‌ کوچک ترشحی‌ به فضای‌میان چشم و پلک فوقانی‌ وارد می‌شود. با هر بار باز و بسته کردن چشم‌ها اشک ازمجاری‌ ترشحی‌ غدد اشکی‌ مکیده شده و به سمت مجرای‌ اشکی - بینی‌که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی‌چشم‌ها قرار گرفته هدایت می‌شود در انتها اشک به کیسه اشک و سپس به حفره بینی‌ می‌‌ریزد. به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آبریزی بینی‌ شد.**

****

**غده اشکی ۲-۱**

**لایه های اشک :**

**لایه موکوس mucous : داخلی‌ترین لایه اشک است. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلولهای‌ ملتحمه و قسمت داخلی‌پلک‌ها ترشح می‌شود. این لایه قرنیه را می‌پوشاند تا یک لایه آبگریز برای‌پخش و گسترش یکنواخت لایه آبی‌فراهم آید. این لایه اشک را روی‌سطح چشم می‌‌چسباند. بدون این لایه، اشک به صورت قطره‌های‌ریز در خواهد آمد.**

**لایه آبی aqueus : این لایه 90 درصد اشک را تشکیل می‌دهد و حاوی آب و دیگر مواد نظیر پروتئین‌های‌لاکتوفرین، لیزوزیم (نوعی آنزیم که باعث از بین رفتن باکتری ها میشود) و لیپوکالین، الکترولیت‌ها (نمک ها)، آنتی‌اکسیدانها و برخی‌ویتامین‌ها است‌. این لایه عمدتا توسط غدد اشکی‌ترشح می‌شود. وظایف این لایه شامل اکسیژن رسانی‌به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی‌بیوتیک‌های‌ طبیعی‌(لیزوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشم‌ها ازسلول‌های‌ مرده، گردوغبار، مواد محرک و حساسیت زا است**

**لایه (چربی) لیپید (lipid) : این لایه روغنی است و خارجی‌ترین لایه اشک را تشکیل می‌دهد. این لایه توسط غدد می‌بومین(meibomian) که در لبه پلک‌های‌ فوقانی‌ و تحتانی‌ واقع می‌باشند ترشح می‌شود. این لایه با ایجاد یک حایل آبگریز از تبخیر لایه اصلی‌ اشک (لایه آبی) جلوگیری‌ می‌کند. وظایف دیگر این لایه شامل افزایش کشش سطحی‌ و جلوگیری از سر ریز شدن اشک از پلک‌ها و لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل بازو بسته کردن پلک‌ها است‌.**

* **جزء چربی توسط غدد میبومین در پلک‌ها تولید می‌شود.**
* **جزء آبکی توسط غدد اشکی موجود در پشت بخش بیرونی پلک بالا تولید می‌شود.**
* **جزء موسین توسط سلول‌های جامی در ملتحمه که سفیدی چشم (صلبیه) را می‌پوشاند تولید می‌شود.**

****

**لایه اشکی ۳-۱**

**انواع اشک :**

**اشک پایه basal tears : در چشمان پستانداران سالم قرنیه پیوسته (24 ساعته) توسط اشک‌های‌ پایه خیس و تغذیه می‌شود. این اشک باعث لغزنده شدن چشم‌ها و شستشوی‌ چشم‌ها از ذرات خارجی‌ می‌شود. مایع اشک حاوی آب، موسین، چربی،‌ لیزوزیم، لاکتوفرین، لیپوکالین، ایمنوگلوبولین‌ها، گلوکز، سدیم کلراید، کلراید پتاسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها، برخی‌ ویتامین‌آ ها است‌**

**اشک رفلکس reflex tears : هر چیزی‌ که باعث تحریک و یا خشک شدن چشم شود، می‌تواند تولید این نوع اشک را افزایش دهد. این نوع اشک به طور غیر ارادی‌ و در پاسخ به مواد محرک چشم نظیر ذرات خارجی، گرد و غبار، آلرژن‌ها، پاتوژن‌ها و مواد محرک دیگری‌ همچون بخار پیاز، گاز اشک‌آور و افشانه فلفل ترشح می‌شود. این اشک‌ها سعی‌می‌کنند تا مواد محرک و آزار دهنده را از چشم‌ها پاک کنند. باد شدید و نور شدید خورشید نیز می‌تواند باعث تولید اشک رفلکس شود.**

**اشک احساسی emotional tears : این اشک هنگام احساساتی‌شدن انسان‌ها و یا احساس درد فیزیکی‌ ترشح می‌شود. آغازگرهای‌ هیجانی‌ این نوع اشک معمولا خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ طبعی‌ و ناکامی‌‌ می‌باشند. ترکیبات شیمیایی‌ این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی‌متفاوت است. اشک احساسی‌حاوی‌ هورمون‌ها و پروتئین‌های‌بیشتری است**

****

**اشک ۴-۱**

**سندرم خشکی چشم**

**سندرم خشکی چشم چیست ؟**

**خشکی چشم یک بیماری شایعی است و زمانی رخ می‌دهد که اشک چشم شما قادر به فراهم کردن رطوبت کافی برای چشم شما نباشد. اشک می‌تواند به دلایل زیادی ناکافی باشد. برای مثال، خشکی چشم ممکن است در صورتی که اشک کافی تولید نشود و یا اگر چشم شما اشک با کیفیت پایینی تولید کند، ایجاد گردد**

**خشکی چشم ناراحت‌کننده است. اگر مبتلا به خشکی چشم باشید، ممکن است احساس سوزش چشم داشته باشید. ممکن است در برخی موقعیت‌های خاص خشکی چشم را تجربه کنید، نظیر بودن در هواپیما، در اتاقی که دارای تهویه هوا است، در حین دوچرخه‌سواری و یا بعد از نگاه کردن طولانی مدت به صفحه کامپیوتر**

**دلایل به وجود امدن خشکی چشم**

**خشکی چشم زمانی رخ می‌دهد که اشک بسیار سریع تبخیر شود(کیفیت اشک پایین باشد) یا هنگامی که چشم‌ها اشک بسیار کمی تولید کنند، اتفاق می افتد. از مهمترین دلایل آن کم پلک زدن هنگام تمرکز است برای مثال، در حین مطالعه، رانندگی یا کار با کامپیوتر؛ مخصوصا در هنگام بازی های کمپیوتری و تماشا فیلم ها و کارتون ها که خیلی تمرکز بیشتری میطلبد و شخص در هنگام تمرکز در یک دقیقه حدودا ۳ یا ۴ بار پلک میزند**

**و دیگر دلایل عبارت اند از ؛**

* **وضعیت غیرطبیعی پلک ها : به عنوان مثال خوب بسته نشوند و حالت دار باشند نظیر برگشت پلک به بیرون (اکتروپیون) و برگشت پلک به داخل (انتروپیون)**
* **عوارض دارو ها : گاهی ممکن است از عوارض داروها مثل ترکیبات آنتی‌هیستامین، ضد افسردگی، ضد فشار خون و... باشد.**
* **هوای نامناسب : بودن در جاهای گرم و خشک، بادخیز و پر گرد و غبار مخصوصا کسانی که سفر های هوایی زیادی دارند ؛ زیرا هوای هواپیما بسیار خشک است و گردش پیدا میکند و خطر ابتلا را زیاد میکند**
* **افزایش سن و زن بودن : سندرم خشکی چشم می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در سن‌های بالاتر بویژه خانم ها و بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تر است**
* **لنز های تماسی : (لنز هایی که برای زیبایی چشم یا ضعف چشم زده میشود)با اینکه تعیین میزان تاثیر لنز در مشکل خشکی چشم دشوار است، اما ناراحتی خشکی چشم یک دلیل اصلی برای عدم ادامه دادن استفاده از لنز در افراد مختلف می‌باشد.**
* **بیماری پارکینسون : این بیماری باعث کاهش تعداد دفعات پلک زدن هم میشود**
* **سیگار کشیدن : سیگار کشیدن علاوه بر خشکی چشم مرتبط با مشکلات جدی چشم مانند دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و یوئیت می‌باشد.**
* **مشکلات سلامتی: برخی بیماری‌های سیستمیک مانند دیابت، بیماری‌های مرتبط با تیروئید، لوپوس و روماتیسم مفصلی در خشکی چشم نقش دارند.**
* **جراحی عیوب انکساری چشم : جراحی‌های عیوب انکساری چشم مانند لیزیک نیز ممکن است باعث کاهش تولید اشک و خشکی چشم‌ها شوند. خشکی چشم ناشی از این عمل‌ها معمولاً موقتی هستند.**
* **بیماری شوگرن : که بیماری مزمن و معروفی است که باعث کم شدن اشک و بزاق میشود**

**نشانه های خشکی چشم**

1. **احساس نیش زدن، سوزش، و خارش در چشم‌ها**
2. **مخاط غلیظ و زیاد در اطراف چشم‌ها**
3. **حساسیت به نور**
4. **قرمزی چشم‌ها**
5. **احساس وجود جسم خارجی در چشم**
6. **مشکل در استفاده از لنزهای تماسی**
7. **مشکل در رانندگی در شب**
8. **اشک‌ریزی چشم، که بدلیل پاسخ بدن به خشکی چشم صورت می‌پذیرد.**
9. **تاری دید یا خستگی چشم**

**تشخیص خشکی چشم :**

* **معاینه کامل چشم : معاینه جامع چشم که شامل سابقه کامل سلامت کلی شما و سلامت چشم شما می شود می تواند به تشخیص علل خشکی چشم کمک کند.**
* **اندازه گیری حجم اشک چشم : اندازه گیری حجم اشک، دکتر ممکن است تولید اشک را با استفاده از آزمون Schirmer اندازه گیری کند. در این آزمون، نوارهای بلاستی کاغذ زیر پلکهای زیرین قرار می گیرند. بعد از پنج دقیقه، پزشک مقداری از نوار را که توسط اشک شما خیس شده اندازه گیری می کند.**
* **تأیین کیفیت اشک چشم : تعیین کیفیت اشک، آزمایش های دیگر با استفاده از رنگ های مخصوص در چشم ها برای تعیین وضعیت سطح چشم انجام می شود.**

**راه های درمان خشکی چشم**

**این بیماری معمولاً وضعیتی در حال پیشرفت است که بسته به علت آن ممکن است قابل درمان نباشد ولی با تمهیداتی می‌توان علائم سوزش، تحریک و احساس جسم خارجی را بر طرف نمود یا کم کرد**.

**اما درمان هایی که برای خشکی چشم صورت میگیرد عبارت اند از :**

1. **قطره اشک مصنوعی : که بصورت قطره ای در چشم ریخته میشود این دارو بی نسخه است اما بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و مارکی که مناسب چشم شماست مصرف کنید**
2. **تحریک غدد اشکی : در بعضی افراد با تحریک غدد اشکی به تولید اشک مثل استفاده از دارو پیلوکارپین که باعث افزایش اشک میشود**
3. **برطرف کردن کمبود ویتامین آ یا امگا ۳: گاهی وقت ها خشکی چشم بدلیل کمبود این مواد رخ میدهد که با خوردن مکمل ها یا غرص ها آن را برطرف میکنند**
4. **برطرف کردن مشکل خوب بسته نشدن پلک ها یا بد حالت بودنشان : که با جراحی این مشکلات را حل میکنند**
5. **پلاک‌های سیلیکونی : این روش شامل استفاده از پلاگ‌هایی در پلک‌های بالا و پایین که از آنجا اشک وارد بینی می‌شود، می‌باشد. قرار دادن مقدار بسیار کمی از سیلیکون در این بازشدگی‌ها مانع از تخلیه‌ی اشک از چشم می‌گردد. این پلاگ‌ها می‌توانند موقتی یا دائمی باشند که بستگی به شدت علائم دارد. این فرایند بدون درد است.**
6. **پلاک‌های اکریلیک** : **نوع جدیدی از پلاک‌های چشمی که هنگام قرارگیری در معرض گرمای بدن تبدیل به یک ژل نرم می‌شوند. این پلاک‌ها برای تمام چشم‌ها مناسب هستند و بنابراین نیازی به اندازه‌گیری نمی‌باشد. پلاگ‌های اکریلیک مانند پلاک‌های سیلیکونی عمل می‌کنند**
7. **پلاکهای هیدروژل : این پلاک‌ها نیز نوع جدیدی از پلاک‌های چشمی هستند که هنگام قرار گرفتن در مجرای اشک آور تبدیل به یک ژل نرم و قابل انعطاف می‌شوند**
8. **جراحی : جراحی آخرین راه حل برای افرادی است که نمی‌توانند پلاگ‌های قرار داده شده در مجرای اشک را تحمل کنند. به جای آن، عملی به نام اتوترانسپلانت غدد بزاقی که شامل برداشتن برخی از غددی که بزاق تولید می‌کنند از لب پایین و قرار دادن آنها در زیر پوست دور چشم‌ها است، انجام می‌شود. بزاق تولید شده توسط این غدد به عنوان یک جایگزین برای اشک‌ها عمل می‌کند**

****

**قطره ی اشکی ۵-۱**

چه موقع برای خشکی چشم باید به پزشک مراجعه کرد؟

**اگر این درمان‌ها، خشکی چشم شما را برطرف نکرد یا اگر احساس می‌کنید خشکی چشم‌تان علت دیگری دارد، حتما به پزشک مراجعه کنید. اگر با علائم زیر روبه‌رو هستید باید نزد پزشک بروید:**

* **قرمزی و تورم؛**
* **دردی که بیش‌تر از خارشی خفیف است؛**
* **آسیب چشمی؛**
* **ورم یا ترشح بیش‌ از حد از چشم؛**
* **درد همراه با تورم و سفتی؛**
* [**خشکی دهان**](https://www.chetor.com/24652-%d8%af%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%84-%d8%ae%d8%b4%da%a9%db%8c-%d8%af%d9%87%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d8%b1%d8%a7%d9%87%e2%80%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86/)**؛**
* **ادامه‌ یافتن خشکی چشم بعد از چند روز درمان خانگی.**

**اما درمان خانگی چیست ؟**

**در صفحه بعد متوجه خواهیم شد**

**راه های درمان خشکی چشم بصورت بی نسخه و خانگی**

**اگر دچار خشکی چشم شدید، به موقعیت‌هایی توجه داشته باشید که به احتمال زیاد سبب علائم شما می‌شود. سپس روش‌هایی را بیابید تا از این موقعیت‌ها دوری کنید تا از علائم خشکی چشم پیشگیری کنید. برای نمونه:**

**شستشوی مکرر برای خشک نشدن چشم :**

**افراد مبتلا به چشم خشک تمایل به طور مداوم چشم خود را مالش دهند، که باید برای جلوگیری از التهاب از این امر اجتناب شود. برای از بین بردن این ناراحتی و حفظ سلامتی مناسب چشم، توصیه می شود که پلک های خود را چند بار در روز شستشو دهید. چند قطره شامپو بچه را روی نوک انگشتان پاک خود قرار دهید با چشمان بسته، به آرامی با انگشتان خود نزدیکی پایه مژه ها را**[**ماساژ**](https://namnak.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D9%85%D8%A7%D8%B3%D8%A7%DA%98.p12103)**دهید. صابون را به طور کامل و با استفاده از آب گرم از پلکهای خود بشوید ؛ این عمل را یک یا دو بار در روز انجام دهید.**

**کمپرس گرم برای خشکی چشم:**

**یک پارچه پاک و بدون آهار را در آب گرم بشویید و آب اضافی آن را بگیرید.این پارچه گرم و مرطوب را بر روی پلک های بسته خود نگه داشته تا 10 دقیقه (نه بیشتر از آن). اطمینان حاصل کنید که پارچه را با آب گرم دوباره مرطوب و استفاده کنید. در نهایت، چشم های خود را با آب معمولی تمیز خوب شستشو دهید.از این درمان حداقل دو بار در روز استفاده کنید تا علائم خشکی چشم شما فروکش کند.**

**نکته : هنگام استفاده از یک کمپرس برای چشم خود، ماکزیمم دما را تا 108 درجه فارنهایت حفظ کنید و از آن بالاتر نروید.**

**برای استفاده از روغن کرچک برای درمان چشم های خشک :**

**روغن خالص، ارگانیک، روغن کرچک آزاد بدون هگزا را با استفاده از قطره چشمی، یک قطره از آن را در هر پلک چشم دو بار در روز برای حفظ رطوبت چشم و کاهش قرمزی استفاده کنید.**

**برای درمان خشکی چشم غذاهای حاوی امگا ۳ مصرف کنید:**

**تحقیقات نشان می‌دهد خوردن اسیدهای چرب امگا ۳  می‌تواند سندروم خشکی چشم را کاهش دهد. این چربی به‌خاطر قدرتش در کاهش التهاب بدن معروف است و ممکن است بتواند با کاهش التهاب چشم و افزایش تولید اشک‌ با کیفیت، خشکی چشم را از بین ببرد.  
می‌توانید از مکمل‌های امگا ۳، یا مواد غذایی‌ حاوی این اسیدچرب استفاده کنید. مانند:**

* **روغن دانه کتان؛**
* **روغن پالم یا نخل؛**
* **روغن سویا؛**
* **ماهی‌های چرب، از جمله سالمون، ماهی تن و ساردین؛**
* **گردو؛**
* **تخم‌مرغ‌هایی که با چربی‌های امگا ۳ غنی شده‌اند.**

**روغن نارگیل برای خلاصی از خشکی چشم:**

**پنبه ای را در روغن نارگیل خیس کنید و به مدت 15 دقیقه بطور مستقیم بر روی پلک های بسته قرار دهید. از این روش در فواصل منظم در طول روز استفاده کنید ، همچنین روغن نارگیل را بعنوان روغن، صبح ها در معده خالی برای حذف سموم از بدن خود استفاده کنید که می تواند باعث برطرف شدن خشکی چشم شود.**

**تمرین چشمک زدن و ورزشی ساده برای درمان خشکی چشم :**

**چشمک زدن منظم می تواند جریان اشکی را بهبود بخشد، چشم ها را مرطوب کند و همچنین اشک را به اطراف چشم ها پخش کند. این عمل به نوبه خود نشانه خشکی چشم را کاهش می دهد.**

**همچنین گردش خون در چشم ها را تنظیم و جلوه سرخی چشم را کاهش می دهد. در واقع، هر چشمک زدن مواد مغذی را به ساختارهای سطحی چشم رسانده و کمک می کند آنها را سالم نگه دارد. تمرین چشمک زدن را 5 بار حداقل هر ساعت به مدت چند هفته انجام دهید. سپس می توانید تناوب این عمل را حداقل تا 4 بار در روز کاهش دهید.**

* **چشمان خود را به طور کامل ببندید و تا 2 شمارش کنید.**
* **سپس، پلک ها را به هم فشرده و دوباره تا 2 شماره صبر کنید.**
* **در نهایت چشمان خود را باز کنید و شمارش کنید تا 2.**
* **این تمرین چشمک زدن به طور کامل چشم را با لایه ای تازه از اشک شستشو می دهد.**

**همچنین در هنگام استفاده از رایانه یا دستگاههای تلفن همراه، تلاش آگاهانه برای چشمک زدن خود را افزایش دهید. قانون 20/20/20 را اعمال کنید، یعنی هر 20 دقیقه ، چیزی را که حداقل 20 پا از شما دور است حداقل 20 ثانیه نگاه کنید.**

**آلوئه ورا برای رفع خشکی چشم:**

**یک برگ آلوئه ورا را کاملا شسته و ژل آن را استخراج کنید. ژل روی یک تکه پنبه قرار دهید و آن را به آرامی در خارج از پلک خود مالش دهید.اجازه دهید به مدت 10 دقیقه روی پلک بماند.و سپس با آب تمیز شستشو دهید. از این درمان 2 یا 3 بار در روز استفاده کنید.**

**توجه: ژله** [**آلوئه ورا**](https://namnak.com/%DA%98%D9%84-%D8%A2%D9%84%D9%88%D8%A6%D9%87-%D9%88%D8%B1%D8%A7.p68133) **را مستقیما در چشم خود قرار ندهید.**

**درمان خشکی چشم با گلاب:**

**یک قطعه پارچه پنبه ای یا یک توپ پنبه ای را در عصاره گل رز (گلاب) خیس کرده و روی پلک های بسته خود قرار دهید. حدود 10 دقیقه بگذارید بماند و در روز 2 یا 3 بار این عمل را تکرار کنید.**

**یکی دیگر از گزینه ها این است که چشم های خود را با آب خالص رز شستشو کنید یا از**[**گلاب**](https://namnak.com/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%DA%AF%D9%84%D8%A7%D8%A8.p19530)**خالص به عنوان اشک مصنوعی استفاده کنید و این عمل را 2 تا 3 بار در روز انجام دهید.**

**ماساژ برای درمان خشکی چشم:**

**چند قطره روغن زیتون یا روغن نارگیل را روی انگشتان خود قرار دهید. به آرامی روغن را بر روی پلک های بسته قرار دهید و برای چند دقیقه ماساژ دهید. سپس کف دست خود را بر روی پلک خود بگذارید و آنها را به طور کامل برای چند دقیقه دیگر بپوشانید. باید روغن را از پلک ها شستشو دهید و پاک کنید زیرا جذب می شود.**

**این عمل را 2 تا 3 بار در روز انجام دهید**

**از وزیدن هوا به چشم‌های خود دوری کنید: سشوار‌، بخاری ماشین، تهویه‌های هوا یا فن‌ها را مستقیما به سمت چشم خود نگیرید.**

**هوا را مرطوب کنید: مرطوب‌کننده می تواند در زمستان، رطوبت را به هوای داخل منزل اضافه کند.**

**از عینک‌های آفتابی محافظ یا سایر محافظت‌کننده‌های چشمی استفاده کنید: محافظ‌های ایمنی می‌تواند بر روی عینک‌ها و یا در کناره‌های آن استفاده شود تا مسیر باد و هوا را به چشم مسدود کند. در زمان خرید عینک، در مورد محافظ‌ها سوال کنید.**

**در انجام کارهای طولانی، پلک بزنید: اگر مطالعه می‌کنید و یا کار دیگری انجام می‌دهید که نیازمند تمرکز زیاد است، بطور مرتب پلک بزنید. چشم‌های خود را به مدت چند دقیقه ببندید. یا برای چند دقیقه پشت سر هم پلک بزنید تا تبخیر اشک چشم خود را در بین پلک زدن‌ها کاهش دهید.**

**از محیط آگاه باشید: هوا در ارتفاعات بالا، در مناطق صحرایی و در هواپیماها می‌تواند به شدت خشک باشد. زمانی که در چنین محیط‌هایی هستید، ممکن است بستن مرتب چشم‌ها برای چند دقیقه، جهت مینیمم کردن تبخیر اشک چشم کمک‌کننده باشد.**

**صفحه کامپیوتر خود را در زیر سطح چشم قرار دهید: اگر صفحه کامپیوتر شما بالای سطح چشم شما باشد، برای دیدن صفحه، چشم‌های خود را بیشتر باز می‌کنید. صفحه کامپیوتر را در زیر سطح چشم تنظیم کنید تا چشم‌هایتان زیاد باز نشود. این کار می‌تواند سرعت تبخیر اشک چشم را در بین پلک‌زدن‌ها کاهش دهد.**

**از دخانیات و دود دوری کنید: اگر سیگار می‌کشید، از پزشک خود درباره استراتژی ترک سیگار کمک بگیرید، چرا که کمک زیادی برای شما خواهد کرد. اگر سیگار نمی‌کشید، از افراد سیگاری دوری کنید. سیگار می‌تواند علائم خشکی چشم را کاهش دهد.**

****

**خشکی چشم ۶-۱**

**نکات دیگر و توصیه های کلی برای درمان خشکی چشم :**

* + **از دست دادن آب بدن یکی از شایع ترین علت های خشکی چشم است، بنابراین مصرف مایعات را در بدن خود افزایش دهید تا بدن را آبرسانی کند و نشانه های خشکی چشم را کاهش دهد.**
  + **در طول استفاده از کامپیوتر، وقفه های مکرر داشته باشید.**
  + **تماشای مکرر رایانه، خواندن کتاب و مجلات و تماشای تلویزیون نیز می تواند چشم شما را خشک کند، بنابراین مهم است که وقفه ها را برای به دست آوردن رطوبت فراموش نکنیم.**
  + **اجتناب از دمیدن هوا به طور مستقیم در چشم خود یا با استفاده از خشک کن مو، بخاری ماشین، تهویه هوا... از قرار گرفتن در محیط خشک، داخل و خارج از منزل اجتناب کنید، زیرا هوای خشک به عنوان یک عامل تحریک کننده عمل می کند**
  + **سعی کنید از عینک آفتابی یا دیگر عینک های محافظ برای جلوگیری از هوا و باد خشک استفاده کنید. همچنین هنگام استفاده از دوچرخه یا موتورسیکلت، از محافظ و عینک مناسب استفاده کنید تا از چشم خود محافظت کنید.**
  + **هنگامیکه در معرض هوای خشک در ارتفاعات بالا یا در مناطق بیابانی و در هواپیما قرار می گیرید، چشمان خود را به مدت چند دقیقه ببندید**
  + **از سیگار کشیدن و از قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید.**
  + **سعی کنید در هنگام ظاهر شدن باد در داخل خانه بمانید.**
  + **هنگامی که حرف عینک آفتابی می آید، همیشه از عینک های آفتابی کلاسیک استفاده می شود که 100 درصد از اشعه ماوراء بنفش (UV) را خاموش می کند.**
  + **به علت خاصیت اسیدی، مصرف قهوه بیش از حد می تواند خشکی چشم ها را در بسیاری موارد تشدید کند. بنابراین، مصرف**قهوه**خود را محدود کنید.**
  + **غذاهای اسیدی می توانند علائم خشکی چشم را تشدید کنند، پس از خوردن چنین غذاهایی، تا زمانیکه نشانه های شما کاملا از بین رفته باشند.**
  + **در خشکی چشم خفیف، از اعمالی مانند پلک زدن، تمرین ماییبومیا یا سایر شرایط کمک به پلک، برای درمان می توان بهره جست. در صورت ایجاد علائم خشکی چشم، استفاده از لنزهای تماسی را قطع کرده یا کاهش دهید. حتی می توانید طب سوزنی استفاده کنید تا علائم خشکی چشم را درمان کنید**
  + **در پایان روز، فراموش نکنید که تمام آثار** آرایش چشم**را از چشمان و مژه های خود پاک کنید.**

**خشکی چشم بیماری ای است که با توجه به پیشرفت فضای مجازی روز به روز درحال پیشرفت است**

**اما اگر به موقع تلاش کنید و به درمانش بیاندیشید میتوانید جلوی آن را بگیرید**

**ممنون از توجه شما**

**پایان**