



اطلاعاتی درباره خشکی چشم

خشکی چشم چیست؟

خشکی چشم زمانی رخ می‌دهد که چشمان شما به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند یا اشک‌ها به درستی عمل نمی‌کنند. این وضعیت می‌تواند باعث شود چشمان شما احساس ناراحتی، بیش از حد خشک یا آبی کنند یا بینایی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد. این یک مشکل شایع است، به‌ویژه با افزایش سن.

علائم چیست؟

ممکن است توجه کنید:

- احساس خشکی، شن‌زدگی یا خراشیدگی در چشم‌ها
- سوزش، خارش یا خستگی چشم‌ها
- تاری دید
- احساس وجود جسم خارجی در چشم
- آبریزش چشم‌ها (چشم‌ها ممکن است برای جبران خشکی، اشک بیشتر تولید کنند)
- حساسیت به نور

علت‌ها چیست؟

خشکی چشم می‌تواند به دلیل موارد زیر ایجاد شود:

- پیری
- تغییرات هورمونی (مانند یائسگی)
- برخی داروها
- استفاده از لنزهای تماسی
- جراحی چشم (مانند جراحی لیزیک یا آب مروارید)
- برخی شرایط پزشکی
- علائم خشکی چشم می‌توانند با موارد زیر تشدید شوند:
- باد، هوای خشک یا سیستم گرمایش/تهویه هوا
- فعالیت‌هایی که در آنها کمتر پلک می‌زنید (مانند خواندن یا استفاده از صفحه‌نمایش)



چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک چشم شما چشمانتان را معاینه می‌کند و درباره علائم‌تان می‌پرسد. پزشک ممکن است تست‌های خاصی برای بررسی چشم‌هایتان انجام دهد.

درمان چگونه است؟

راه‌های زیادی برای مدیریت خشکی چشم وجود دارد. پزشک شما ممکن است توصیه کند:

- اشک مصنوعی (قطره چشم روان‌کننده بدون نسخه)
- قطره‌های چشمی تحت نسخه برای کاهش التهاب یا کمک به تولید بیشتر اشک
- کمپرس گرم یا تمیز کردن پلک‌ها
- مکمل‌های امگا-3
- تغییر محیط (مانند استفاده از مرطوب‌کننده در زمستان)
- استراحت هنگام خواندن یا استفاده از صفحه‌نمایش
- رویه‌های خاصی برای نگه داشتن اشک روی چشم به مدت طولانی‌تر

زندگی با خشکی چشم

- قطره‌های چشمی خود را همان‌طور که تجویز شده استفاده کنید
- هنگام خواندن یا استفاده از صفحه‌نمایش بیشتر پلک بزنید
- از فن‌های مستقیم، دود یا محیط‌های خشک اجتناب کنید
- عینک‌ها را در داخل و خارج از منزل بپوشید تا از چشمانتان در برابر هوا یا باد محافظت کنید
- اگر علائم بهبود نیافت، به پزشک اطلاع دهید

سوالات متداول

س: آیا خشکی چشم به چشمانم آسیب می‌زند؟

- ج: در بیشتر موارد، خشکی چشم در درازمدت مضر نیست، اما خشکی چشم درمان نشده گاهی می‌تواند باعث تحریک یا آسیب به سطح چشم شود.

س: آیا خشکی چشم درمان می‌شود؟

- ج: خشکی چشم معمولاً یک وضعیت مزمن است، اما با درمان مناسب، بیشتر افراد می‌توانند آن را به خوبی مدیریت کرده و راحت باشند.



این سند توسط دکتر استیو آرشیونوف بررسی شده است.