



طاهره بیگزاده و اصغر شهدادی به ترتیب کارشناس مسؤول آموزش بهورزی و کارشناس مبارزه با بیماری‌ها دانشگاه علوم پزشکی جیرفت  
مژگان رحمانیان و اکبر پورمقدم به ترتیب کارشناس آموزش و ارتقای سلامت و مدیرمرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی جهرم

### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- اهمیت بهداشت چشم را بدانند.
- اختلال‌های بینایی و بیماری‌های شایع چشم را شرح دهند.
- نکات بهداشتی در مراقبت چشم را بیان کنند.

## خودمراقبتی در بهداشت چشم

### مقدمه

خودمراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که یاد بگیریم چگونه از خود مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است. لذا شعار امسال نیز به بیان «خودمراقبتی، یک عمر سلامتی» اختصاص یافته است، که نشان از اهمیت این موضوع دارد و به مسؤولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک زندگی سالم، تدبیراندیشی جهت جلوگیری از رخ دادن حوادث و بیماری‌ها، مراقبت‌های بهداشتی خاص و مراقبت بهینه بیماری‌های مزمن اطلاق می‌شود.

چشم حساس‌ترین عضو بدن است و در عین حساسیت زیاد در معرض تهدیدهای محیطی فراوانی قرار دارد. مواظبت از چشم جهت جلوگیری از بیماری، کاری بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان بیماری است؛ چرا که در بیماری جز هزینه ممکن است مقداری از بینایی خود را نیز از دست بدهیم. انسان بیش از ۷۰ درصد اطلاعات زندگی را از طریق چشم دریافت می‌کند به همین دلیل توجه به بهداشت چشم امری بسیار مهم است.

### ساختمان چشم به دو قسمت زیر تقسیم می‌شود:

۱. کره چشم: عضو اصلی بینایی است که از سه لایه خارجی یا صلبیه، میانی یا لایه عروقی کره چشم و لایه درونی کره چشم یا شبکیه تشکیل شده است.
۲. ضمایم چشم: شامل کاسه چشم، پلک و ابرو، پرده ملتحمه پلک، غده‌ها و مجاری اشکی و ماهیچه‌های گرداننده چشم است که محافظت، حرکت دادن و تسهیل کار چشم را بر عهده دارد.

### اختلال‌های بینایی

دوربینی، نزدیک بینی و آستیگما تیسیم از اختلال‌های عمده بینایی هستند.

### دوربینی

در افراد دوربین، اشعه‌های نورانی که به‌طور موازی به چشم می‌تابد، در عقب شبکیه، تشکیل تصویر می‌دهد که این اختلال گاهی علل ارثی دارد. افرادی که به این عارضه دچار هستند، در دید نزدیک مشکل داشته و دور را می‌بینند. چشمان خود را زیاد می‌مالند. در موقع کارهای ظریف مضطرب و بی‌قرار هستند. در موقع خواندن یا نوشتن، سر را دورتر از حد معمول نگاه می‌دارند. درد چشم، سردرد، التهاب پلک، تیک صورت و گاهی سرگیجه دارند. برای درمان دوربینی، از عینک‌های با عدسی محدب استفاده می‌شود.

### نزدیک‌بینی

نزدیک‌بینی به حالت و عادت کسانی که چشم خود را تنگ می‌کنند تا بهتر ببینند، اطلاق می‌شود. عواملی نظیر کار نزدیک، کمی نور، کمبود ویتامین‌ها و غیره در ایجاد نزدیک‌بینی مؤثر هستند. افرادی که به این

عارضه دچارند، در دید دور مشکل دارند و اغلب موقع نگاه کردن به دور، گردن می‌کشند. در موقع نوشتن یا خواندن، سر را از حد معمول نزدیک‌تر می‌برند. گاهی یک چشم را می‌بندند و با تنگ کردن چشم دیگر، سعی در تطابق اجسام دارند. سردرد و آبریزی از چشم نیز مشاهده می‌شود. برای درمان نزدیک‌بینی، از عینک‌های با عدسی مقعر مناسب استفاده می‌شود.

### آستیگماتیسم

در این عارضه، تصویر یک نقطه، همان یک نقطه درک نمی‌شود، بلکه از یک نقطه از هر جسم خارجی، دو خط افقی دیده می‌شود. و تصویری که ایجاد می‌کند، زیاد روشن و واضح به نظر نمی‌رسد. افراد مبتلا به آستیگماتیسم، اغلب سر را به کتاب یا تصویر نزدیک می‌کنند، سردرد دارند و چشم را هنگام مشاهده تصاویر ظریف می‌مالند. تصحیح چشم آستیگمات اغلب ساده بوده و با استفاده از عدسی استوانه‌ای که در جهت مناسبی از چشم قرار داده می‌شود، انجام می‌گیرد.

### بیماری‌های چشم

چشم یک عضو حساس است که ممکن است دچار چند نوع بیماری شایع شود شامل:

**گل‌مژه:** التهاب غدد لبه پلک‌هاست که بروز مداوم آن نشان‌دهنده ضعف سیستم ایمنی است. این التهاب اغلب عفونی و بسیار دردناک است. از جمله عوامل ایجاد گل‌مژه، باکتری چرکی به نام «استافیلوکوک» است که تماس با دست‌های آلوده نیز سبب سرایت آن می‌شود.

گفتنی است برای درمان گل‌مژه می‌توان از کمپرس‌های گرم استفاده کرد؛ اما در صورت دردناک بودن زیاد باید به پزشک مراجعه شود.



**آب مروارید:** یکی از بیماری‌های چشم که منجر به کدورت عدسی چشم و باعث تاری دید و در مراحل پیشرفته کوری می‌شود. با نشانه‌هایی مانند تارشدن یا محوشدن بینایی، حساس شدن به روشنایی، کم‌رنگ‌شدن یا محوشدن رنگ‌ها، دید کم در شب، دوبینی یا چندبینی، افزایش دید نزدیک و تغییر مداوم شماره عینک همراه است و افزایش سن، تغذیه نامناسب، بیماری قند، تماس با نورخورشید، مصرف دخانیات و ضربه از جمله علل ابتلا به آب مروارید است. آب مروارید ناشی از افزایش سن، شایع‌ترین نوع آب‌مروارید است، احتمال ابتلای افراد به آب مروارید در سنین ۶۵ تا ۷۴ سالگی ۵۰ درصد و در اشخاص بالای ۷۵ سال ۷۰ درصد است.

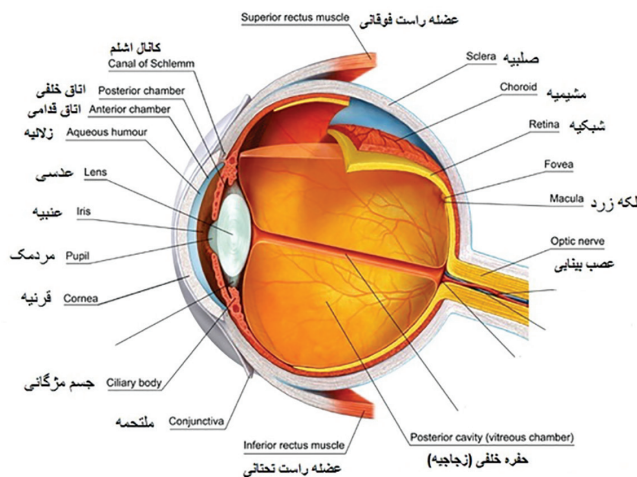
**آب سیاه یا گلوکوم:** به معنای بالا رفتن فشار داخل چشم است که می‌تواند سبب آسیب عصب بینایی و در نتیجه کوری دایمی شود. باید دانست که بعضی از انواع بیماری آب سیاه می‌تواند تا مراحل انتهایی بیماری هیچ نشانه‌ای نداشته باشد و هنگامی فرد متوجه بیماری خود می‌شود که میزان دید به شدت و به طور غیرقابل برگشت افت کرده است. بنابراین تشخیص زودرس آب سیاه و شروع درمان به موقع؛ کلید اصلی در پیشگیری از پیشرفت بیماری و کاهش دید بیمار خواهد بود.

### نشانه‌های هشداردهنده بیماری‌های چشم

در صورت بروز یکی از نشانه‌های زیر باید به چشم‌پزشک مراجعه کرد:

- نزدیک کردن اشیاء به چشم یا تنگ کردن چشم برای دیدن اشیاء نزدیک
- تمایل غیر طبیعی سر به یک سمت برای دیدن اشیایی که در روبرو قرار دارند
- مالش غیرطبیعی و مداوم چشم‌ها
- هنگامی که فرد در برخی از ساعات روز بهتر از بقیه اوقات روز می‌بیند.
- احساس دوتایی و یا در هم دیدن اشیاء
- ورم ملتحمه چشم یا ریزش غیر عادی اشک از چشم‌ها
- ناتوانی یا سستی عضلات چشم
- عوارض دیگر که موجب اختلال در دید طبیعی شود
- سیگار کشیدن، چرا که ثابت شده است، سیگار کشیدن با برخی بیماری‌های چشم مانند آب‌مروارید ارتباط دارد.

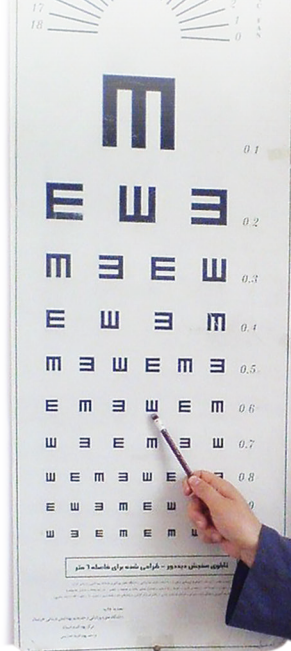




### نتیجه گیری

چشم، آینه جسم و روح است و بازتاب آنچه در فرد می گذرد. برای چشم‌های سالم باید مراقب سلامت عمومی بدن بود و در سالم‌سازی روح و روان خود کوشید.

۱. اصول چشم پزشکی نویسنده: حمید ترابی، مهناز ترابی
۲. مبانی چشم پزشکی تالیف: دکتر محمد علی جواد، دکتر کامران احمدی
۳. نظام جامع توانمندسازی مردم برای مراقبت از خود (نویسندگان: دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر مسعود احمدزاده اصل، دکتر میر محسن شریفی)
۴. سایت آوای سلامت (دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت)



### نکات بهداشتی جهت مراقبت از چشم ها

- استفاده همیشگی از مواد غذایی حاوی ویتامین های مختلف به ویژه ویتامین آ در رژیم غذایی.
- ویتامین آ در جگر، قلو، زرده تخم مرغ، شیر پرچرب، کره، روغن کبد ماهی، اسفناج، کاهو، سبزی های زرد مثل هویج، کدو حلوائی و میوه های زرد و نارنجی مثل زردآلو، قیسی، خرمالو، موز، خربزه و انواع مرکبات وجود دارد.
- داشتن خواب و استراحت کافی
- تماس نداشتن دست های آلوده و کثیف با چشم
- حفاظت چشم ها در برابر اشعه ماورای بنفش آفتاب با استفاده از عینک های آفتابی مرغوب
- انجام فعالیت در نور کافی: نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده، خیره کننده نباشد و به طور یکسان پخش شده باشد.
- برای خودمراقبتی از چشم ها، پس از مطالعه مداوم بیش از یک ساعت و نیم برای مدتی چشم های خود را بسته و یا به دیوار سفید و اشیای دور نگاه کنید و یا چشمان خود را برای مدت کوتاهی مشغول فعالیت دیگری کنید تا خستگی آن رفع شود. این توصیه برای رانندگان اتومبیل نیز صادق است، لذا پس از یک ساعت ونیم رانندگی باید اتومبیل را نگه داشته و برای مدت کوتاهی به چشم ها استراحت داد.
- تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. برای مراقبت از چشم هنگام استفاده از تلویزیون رعایت نکاتی مثل استفاده نکردن از تلویزیون دارای نقص، نگاه کردن از فاصله حداقل ۲/۵ متری به صفحه تلویزیون، استراحت دادن به چشم پس از ۲ ساعت تماشای تلویزیون ضروری است.
- اقدام به موقع جهت رفع عیوب چشم به ویژه در اطفال، جوانان و دانش آموزان که لازمه موفقیت در درس و مطالعه برای آن ها داشتن بینایی سالم است.
- مراجعه منظم به پزشک برای افراد میان سالی که دچار فشارخون بالا و دیابت هستند، یا در خانواده شان سابقه ابتلا به «گلوکوم» وجود دارد. شایان ذکر است با افزایش سن، بینایی شخص ضعیف می شود.
- عدسی به مرور زمان کدر شده و میدان بینایی کاهش می یابد و در نتیجه دید محیطی فرد دچار مشکل می شود. به علت از بین رفتن تدریجی خاصیت الاستیک عدسی و تبدیل آن به توده ای تقریباً جامد، فرآیند تطابق نیز کند شده و شخص دچار پیرچشمی می شود، در این حالت او به عینک مخصوص نیاز خواهد داشت.