



درباره علل، علائم و راهکارهای پیشگیری و درمان خشکی چشم

## مبادا که این چشمه بخشد

ملیکا اوری

اپتومتریست

دانشگاه علوم پزشکی مشهد



نظیر آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای فشار خون، می‌توانند باعث خشکی چشم شوند. (۲) عوامل محیطی مانند باد، دود، هوای خشک و استفاده طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش‌ها نیز در تشدید این مشکل نقش دارند. (۲) استفاده مداوم از لنزهای تماسی، جراحی‌های اصلاح بینایی (مانند لیزیک و لازک و...) و انسداد غدد میومین (غدد ترشح کننده اشک چشم) نیز از عوامل مؤثر هستند. (۲)

### علائم رایج

علائم خشکی چشم شامل احساس سوزش، تاری دید هنگام مطالعه، وجود جسم خارجی در چشم، قرمزی، حساسیت به نور و گاهی اشک‌ریزی بیش‌ازحد است. (۳) این اشک‌ریزی واکنشی جیرانی از سوی بدن برای مقابله با تحریک ناشی از خشکی است. (۱)

### مقدمه

خشکی چشم یکی از اختلالات شایع چشمی است که به دلیل کاهش تولید اشک یا اختلال در عملکرد آن رخ می‌دهد. (۱) این وضعیت می‌تواند منجر به ناراحتی، سوزش، تاری دید و حتی اختلالات بینایی شود. (۲) اشک نقش مهمی در حفظ سلامت سطح چشم، شست‌وشوی ذرات خارجی و پیشگیری از عفونت دارد؛ بنابراین اختلال در تولید یا عملکرد آن می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. (۱)

### عوامل خطر

خشکی چشم در افراد بالای ۵۰ سال شایع‌تر است و زنان به دلیل تغییرات هورمونی بیشتر در معرض آن قرار دارند. (۲) برخی بیماری‌ها مانند دیابت، آرتریت روماتوئید، سندرم شوگرن و اختلالات تیروئیدی، همچنین مصرف داروهایی



## راه‌های پیشگیری

- برای پیشگیری از خشکی چشم، توصیه می‌شود (۲،۳):
- هنگام کار با رایانه یا مطالعه، مرتب پلک بزنید.
  - رطوبت محیط زندگی و کار را با استفاده از دستگاه بخور افزایش دهید.
  - از عینک آفتابی محافظ در فضای باز استفاده کنید.
  - از جریان مستقیم هوا به چشم‌ها جلوگیری کنید.
  - در محیط‌های بسیار خشک مانند هواپیما یا ارتفاعات زیاد و مناطق بیابانی، کمتر حضور یابید.
  - در صورت امکان سعی کنید از سشوار استفاده نکنید یا جهت آن را از صورت دور کنید.
  - اگر صبح‌ها با چشم‌های خشک از خواب بیدار می‌شوید، شب‌ها پیش از خواب از قطره‌های چشمی غلیظ یا پماد اشک مصنوعی استفاده کنید.

## روش‌های درمان

- در صورت ابتلا به خشکی چشم؛ درمان با هدف حفظ رطوبت طبیعی چشم و کاهش علائم انجام می‌شود. انتخاب روش درمانی مناسب بسته به شدت علائم و علت زمینه‌ای توسط اپتومتریست یا چشم‌پزشک انجام می‌شود.
۱. استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی بدون مواد نگهدارنده، ژل‌ها و پمادهای مرطوب‌کننده در موارد خفیف مؤثر است. این محصولات بدون نسخه در دسترس هستند و می‌توانند به‌طور مکرر استفاده شوند. (۲)
  ۲. در موارد شدیدتر، ممکن است قطره‌های مخصوص افزایش تولید اشک و مکمل‌های تغذیه‌ای حاوی امگا-۳ تجویز شوند. (۱)

۳. درمان التهاب پلک یا سطح چشم با استفاده از کمپرس گرم، پاک‌کننده‌های مخصوص و داروهای ضدالتهاب می‌تواند به بهبود علائم کمک کند. (۲)

۴. اصلاح سبک زندگی نقش مهمی در کنترل خشکی چشم دارد. پرهیز از باد، دود و کولر، استفاده از دستگاه بخور، کاهش زمان کار با صفحه‌نمایش، نوشیدن آب کافی (۸ تا ۱۰ لیوان در روز)، خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت شبانه) و استفاده از عینک آفتابی دوردار در فضای باز از جمله اقدام‌های مؤثر هستند. (۱)

۵. در مواردی که درمان‌های غیرجراحی مؤثر نباشند، ممکن است نیاز به مداخلات جراحی وجود داشته باشد که تشخیص آن بر عهده پزشک متخصص است. (۱)

خشکی چشم اگرچه آزاردهنده است، اما با تشخیص بموقع و رعایت نکات مراقبتی قابل کنترل و درمان است. مراجعه منظم به اپتومتریست و چشم‌پزشک و توجه به علائم اولیه می‌تواند از پیشرفت این اختلال جلوگیری کرده و سلامت بینایی را حفظ کند.

## References

1. National Eye Institute. Dry Eye [Internet]. U.S.A: The National Institutes of Health; Aug. 06, 2025 [2025/09/29]. Available from: <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/dry-eye>
2. American Optometric Association. Dry eye [Internet]. U.S.A: American Optometric Association; 2025 [2025/09/29]. Available from: <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/dry-eye>
3. Michael A Puente, Jr. What Is Dry Eye? Symptoms, Causes and Treatment [Internet]. U.S.A: American Academy of Ophthalmology; Oct. 15, 2024 [2025/09/29]. Available from: <https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-dry-eye>