



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی تخصصی
چشم پزشکی خاتم الانبیاء (ص)

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی کد: ۰۷۸_۱۴۰۰_B_HE
پایزگی (۰۷) ۱۴۰۲/۱۷/۰۱ پایزگی بعد: ۱۴۰۴/۸/۱



خشکی چشم

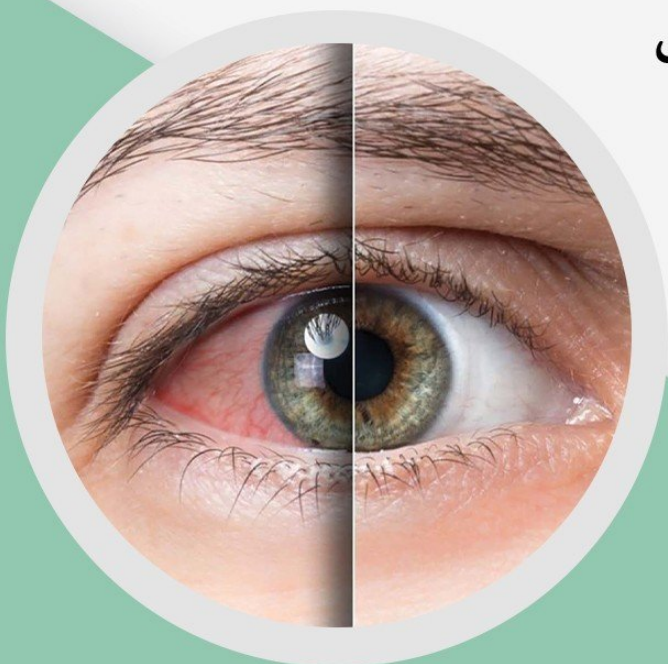
تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت
گروه هدف: بیماران مبتلا خشکی چشم

خشکی چشم

خشکی چشم به علت کاهش یا فقدان مزمن اشک و چربی سطح چشم ایجاد می شود. این وضعیت ممکن است سبب تحریک و ناراحتی خفیف ولی دائمی چشم شود.

علائم

- ✓ سوزش، خارش و قرمزی چشم
- ✓ حساسیت به نور
- ✓ احساس وجود جسم خارجی در چشم
- ✓ مشکل در استفاده از لنزهای تماسی
- ✓ تاری دید یا خستگی چشم
- ✓ اشک ریزش



راه های پیشگیری

- پلک زدن منظم هنگام مطالعه یا خیره شدن به صفحه کامپیوتر
- پس از ۲۰ دقیقه مطالعه یا نگاه به مانیتور چند دقیقه استراحت کنید
- استفاده از عینک آفتابی در خارج از منزل
- نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم آبی بدن
- قرار دادن صفحه نمایش کامپیوتر در زیر سطح چشم (اگر کامپیوتر بالاتر از سطح چشم باشد، چشم‌های خود را برای دیدن آن بیشتر باز می‌کنید.)
- ترک سیگار یا دوری از دود سیگار دیگران
- استفاده منظم از اشک مصنوعی با نظر پزشک معالج (کسانی که به این مشکل مزمن مبتلا هستند)
- رژیم غذایی دارای ویتامین A و اسید چرب امگا ۳ داشته باشید. (ویتامین A در جگر، هویج، و بروکلی وجود دارد و امگا ۳ در ماهی، گردو و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود.)

درمان

برای بسیاری از افراد، استفاده مرتب از قطره‌های چشمی (اشک مصنوعی) کافی است. در بعضی از موارد بررسی سوابق پزشکی شما و رفع علت زمینه ای می تواند بسیار کمک کننده باشد.

توصیه های لازم

- ۱ در معرض گرد و غبار قرار نگیرید.
- ۲ قبل از ریختن قطره دست ها را شست و شو دهید و سر را به عقب خم کرده و به آرامی پلک پایین را به پایین کشیده و سپس یک قطره دارو ریخته شود.



چکاندن قطره گوشه داخلی چشم را حدود ۱ الی ۲ دقیقه با انگشت اشاره نگه دارید

۳ موقع چکاندن قطره مراقب باشید که قطره چکان با پلک یا چشم تماس پیدا نکند

۴ بین ریختن قطره های مختلف حداقل ۵ دقیقه صبر کنید تا اثر لازم را داشته باشند. اگر لازم است قطره و پماد چشمی را باهم مصرف کنید بهتر است اول قطره در چشم ریخته شود.

۵ هنگام استحمام مژه هارا با شامپو بچه شستشو دهید.

۶ در صورت استفاده از لوازم آرایشی پیش از خواب انها را پاک کنید.

۷ در صورت پایدار بودن علائم به پزشک مراجعه کنید.





www.uptodate.com

جهت دسترسی آسان به محتوای
آموزشی بیمارستان تخصصی چشم
پزشکی خاتم الانبیاء(ص) می توانید
کد زیر را اسکن نمایید

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

آدرس: مشهد ، چهارراه ابوطالب ، بیمارستان
تخصصی خاتم الانبیاء (ص)
آدرس کلینیک سلامت: طبقه همکف ، اتاق ۸



تلفن : ۰۵۱-۳۷۲۸۱۴۰۱-۴
داخلی اورژانس ۱۱۵ - کلینیک سلامت ۱۲۷



کدپستی : ۹۱۹۵۹۶۵۹۱۹
نمبر: ۰۵۱- ۳۷۲۸۵۲۹۲

