



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



تدوین ۱۳۹۴/۲/۱
آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱
کد: B-HE-1400-003

سوء مصرف
لنز تماسی

دفتر بهبود کیفیت
و اعتبار بخشی

سوء مصرف لنز تماسی



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش سلامت
گروه هدف: برای استفاده کنندگان
از لنز تماسی



یا ابصر اننا نظیرین

سوء مصرف لنز تماسی

هدف از این مطلب آشنایی با اقدامات مراقبتی
در استفاده از لنز تماسی است.



نوع بیماری:

استفاده مداوم از لنزهای تماسی ممکن است موجب ایجاد عفونت چشمی، زخم قرنیه و سوراخ شدگی قرنیه گردد. بیمار از قرمزی چشم، درد و ترس از نور شکایت دارد.

از مواردی که موجب ایجاد عفونت و زخم قرنیه می شوند:

- عدم رعایت بهداشت دست ها در هنگام تعویض
- مدت زمان طولانی استفاده از لنز
- استفاده از لنزهای غیر استاندارد و تایید نشده
- نگهداری از لنزها در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی



درمان:

درمان معمولاً به صورت سرپایی بوده و استفاده مداوم از قطره های آنتی بیوتیک توصیه می گردد.

این قطره ها در چند روز اول به صورت تغلیظ شده استفاده شده و پس از شروع علایم بهبودی به تدریج با فواصل زمانی طولانی تر تجویز و بعد از چند روز در صورت پاسخ به درمان به قطره های معمولی آنتی بیوتیک تبدیل می شوند.

عوارض بیماری:

در مواردی که پاسخ به درمان مناسب نباشد، زخم قرنیه پیشرفت نموده و منجر به نازکی قرنیه و سوراخ شدن قرنیه می گردد. در این صورت اقدام جراحی ضروری است.



روش های جراحی از جمله استفاده از چسب یا پیوند قرنیه انجام می گیرد.

عوارض داروها:

سوزش چشم شایع ترین عارضه قطرات چشمی فورت می باشد. مصرف این قطره ها باید تا بهبود بیماری ادامه داشته و به هیچ عنوان نباید قطع گردد.

تداخلی بین غذا و مصرف دارو وجود ندارد

میزان فعالیت:

بیمار محدودیت فعالیتی خاصی نداشته و می تواند با احتیاط فعالیت های خود را از سر بگیرد.

تغذیه:

منعی جهت تغذیه بیمار وجود ندارد.

در صورتی که بیمار دارای بیماری های زمینه ای نظیر دیابت یا بیماری قلبی باشد، رعایت رژیم دیابتیک و کم نمک قلبی توصیه می شود.

ایمنی و احتیاط:

از شیلد چشمی جهت محافظت و جلوگیری از وارد آمدن ضربه به چشم می توان استفاده کرد. باید از بستن و پانسمان چشم توسط پد، گاز، پارچه یا دستمال اکیداً خودداری گردد. زیرا این امر موجب افزایش دما و رطوبت قرنیه و فراهم نمودن محیط مناسب جهت رشد میکروب می گردد.



مدیریت درد:

جهت تسکین درد بیمار، ممکن است پزشک مسکن تجویز نماید.

اقدامات درمانی و تشخیصی:

اقدامات آزمایشگاهی برای تعیین نوع باکتری ضروری است. در تهیه کشت، نمونه از لبه پلک، ترشحات ملتحمه و نیز نمونه از محل زخم در قرنیه گرفته می شود.



عدم مصرف دخانیات:

مصرف دخانیات بدلیل ریسک بالای احتمال ابتلا به عفونت به شدت منع می شود.

داروهای تجویز شده در اورژانس:

قطره های فورت در اورژانس برای بیمار تهیه شده، در صورت تجویز این قطره ها روش استفاده از آن توسط پزشک آموزش داده می شود.

مراقبت از زخم:



از دست کاری چشم خودداری شود .
چشم نیاز به هیچگونه پانسمانی ندارد .
از محافظ چشمی جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به چشم می توان استفاده کرد .

وضعیت بیماری:

پیش آگهی بیماری بستگی به نوع اولسر دارد .
در بعضی موارد اولسر کاملاً بهبود یافته و اسکاری (جوشگاه یا جای زخم) برجای نمی گذارد و در بعضی موارد سوراخ شده و نیاز به پیوند قرنیه دارد .

مسایل بهداشت فردی:

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که انسان به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقاء سلامت خود و در نهایت اطرافیانش انجام می دهد.
مهمترین اقدام جهت رعایت بهداشت فردی و همچنین مراقبت از چشم، شستشوی مداوم دست ها می باشد . سعی کنید دست های خود را به صورت مداوم بشوید و از تماس دست آلوده با چشمانتان به شدت پرهیز نمایید .



شستشوی دستها قبل و بعد از استفاده از داروهای چشمی نیز توصیه می گردد.

خواب و استراحت :

چشمان شما در طول روز دچار خستگی شده و به استراحت نیاز دارند. این استراحت از طریق خواب امکان پذیر می باشد.

عادت هایی که شما را به خوابیدن بهتر تشویق می کنند :

- (۱) حتما برنامه ی منظمی برای وقت خواب خود داشته باشید.
- (۲) مراقب آنچه که می خورید و می نوشید، باشید.
- هرگز گرسنه یا کاملاً سیر به رختخواب نروید.
- (۳) برای زمان خواب خود، برنامه ای خاص داشته باشید.
- (۴) در محیطی راحت و آرام بخوابید.
- (۵) چُرت های روزانه را محدود کنید. چُرت های طولانی مدت روزانه می تواند خواب شبانه را با مشکلی جدی مواجه سازد.
- (۶) ورزش را در برنامه ی روزانه ی خود قرار دهید. ورزش منظم می تواند خوابی بهتر را برای شما به ارمغان بیاورد، به شما کمک کند تا سریع تر بخوابید، و از خوابی عمیق لذت ببرید



(۷) استرس خود را کنترل و مدیریت نمایید. هنگامی که کار زیادی برای انجام دادن دارید و درباره ی آن بسیار فکر می کنید خواب شما ممکن است با اختلالاتی مواجه شود.



الگوی دفع:

در صورت داشتن یبوست توصیه های زیر می تواند موثر باشد :

دریافت مایعات و فیبرهای غذایی را در رژیم غذاییتهان افزایش دهید. مایعات گرم در این خصوص موثرترند .

سبوس باید به تدریج به رژیم غذایی افزوده شود .

افزایش مصرف آلو ، میوه های خشک ، سبزیجات خام و مغزها مفید است. در بسیاری از افراد نوشیدن یک لیوان آب آلو ی گرم بسیار موثر است.



زمان مراجعه بعدی :

جهت بیمار مبتلا به زخم قرنیه پرونده سرپایی در اورژانس تهیه می شود . بیمار باید هر روز جهت معاینه و اطلاع از چگونگی پیشرفت درمان زخم به اورژانس مراجعه نماید .

داروهای پس از ترخیص:

بیمار باید قطره های تجویز شده را استفاده نماید . قطره های تغلیظ شده در چند روز اولیه فواصل هر یک ساعت و سپس هر ۲ تا ۶ ساعت تجویز شده و بعد از پاسخ به درمان به قطره های معمولی تبدیل می گردند .

تغذیه پس از ترخیص:

محدودیت تغذیه ای جهت مشکل چشمی ندارد.
در صورت داشتن بیماری زمینه ای رعایت رژیم غذایی خاص بسته به نوع بیماریشان توصیه میشود. مصرف روزانه غذاهای حاوی فیبر و رژیم حاوی میوه فراوان به بیماران توصیه می شود.

فعالیت پس از ترخیص:

پس از ترخیص بیمار می تواند به فعالیت های خود مانند سابق ادامه دهد و محدودیت فعالیتی ندارد.

نشانه های خطر پس از ترخیص:

در صورت عدم پیشرفت در بهبود بیماری و تشدید علایم به اورژانس مراجعه نمایید.

چگونگی دستیابی به مراقبت اورژانس:

اورژانس بیمارستان به صورت ۲۴ ساعته فعال است.
در صورت بروز مشکل اورژانسی می توانید به قسمت اورژانس مراجعه نمایید.



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



<http://Khatam.mums.ac.ir>

مشهد، چهارراه ابوطالب، بیمارستان تخصصی چشم خاتم الانبیاء (ص)

شماره تماس: ۰۵۱-۳۷۲۸۱۴۰۱-۴ داخلی اورژانس ۱۱۵

نمبر: ۰۵۱-۳۷۲۸۵۲۹۲ کدپستی: ۹۱۹۵۹۶۵۹۱۹