هشدار درباره سونامی خشکی چشم

29 آبان 1402

خشکی چشم جزو شایع‌ترین مشکلات چشمی است و درصورتی که برای فردی رخ بدهد، دیگر اشک چشم‌هایی که تولید می‌شود قادر به ساخت و ترشح روغن مخصوص نخواهد بود.

این عارضه پیش از این در بزرگسالان و سالمندان وجود داشته، اما اکنون مسئله مهم رواج خشکی چشم در کودکان حتی در سنین کمتر از 5 سال است؛ کودکانی که تقریبا از 2یا 3سالگی به بعد از موبایل و رایانه استفاده می‌کنند و میزان استفاده آنها حتی از زمان استاندارد یک تا 2ساعته هم فراتر رفته است.

متخصصان می‌گویند با مراجعه کودکانی مواجه هستند که به‌دلیل استفاده روزانه بیش از 7ساعت از این تجهیزات الکترونیک، دچار خشکی چشم شده‌اند و در آینده‌ای نه‌چندان دور باید در انتظار بروز سونامی خشکی چشم بود؛ این در حالی است که ممکن است کودکان مشکلات چشمی خود را بیان نکنند؛ به همین دلیل اگر به رفع این عارضه اقدام نشود، می‌تواند منجر به عفونت، از بین رفتن سلول‌های بنیادی سطح چشم، کاهش بینایی و رگ‌زدایی سطح قرنیه شود.

محمود جباروند، دبیرکل انجمن چشم‌پزشکی ایران و قائم‌مقام بورد تخصصی چشم‌پزشکی وزارت بهداشت هم در گفت‌وگو با همشهری با تأکید بر اینکه اکنون با افزایش موارد خشکی چشم در کودکان مواجه شده‌ایم، نظارت بیشتر خانواده و محدود کردن زمان استفاده از موبایل و رایانه در کودکان را ضروری می‌داند. این مسئول توضیحات بیشتری را درباره دلایل افزایش ابتلا به این عارضه، شناسایی علائم آن و راه‌های درمانی حتی بدون مراجعه به پزشک بیان می‌کند.

7ساعت خیره به موبایل

«تعداد کودکانی که دچار سوزش و خستگی چشم می‌شوند رو به افزایش است که مربوط به استفاده بیش از حد از رایانه و موبایل است و اگر ادامه پیدا کند، قطعا باعث مزمن شدن بیماری و آسیب جدی به چشم خواهد شد.» این نکته را دبیرکل انجمن چشم پزشکی ایران می‌گوید، اما در پاسخ به این سؤال که در عصر حاضر استفاده از این تجهیزات به‌دلیل افزایش آموزش‌های آنلاین یا انجام بسیاری از امور از طریق گوشی‌های موبایل بیشتر شده و دوری از آنها اجتناب‌ناپذیر است، ادامه می‌دهد: «دقیقا همین است، اما توصیه ما این است که هر یک تا 1.5ساعت استفاده از تجهیزات، یک ربع تا 20دقیقه این دستگاه‌ها را کنار بگذارند. استفاده مداوم از این دستگاه‌ها منجر به چنین آسیب‌هایی می‌شود.

در همین بازه زمانی هم توصیه می‌شود که آبی به چشم بزنند و پلک زدن را هم فراموش نکنند.» او مشکل اصلی را شیوع استفاده از این تجهیزات از همان دوران ابتدای کودکی می‌داند و می‌گوید: «خشکی چشم در کودکان با سنین کمتر هم رایج شده چون استفاده از گوشی‌های تلفن همراه در کودکان 2یا 3ساله هم رایج شده است. نکته مهم اینجاست که استفاده آنها از این تجهیزات بیش از حد استاندارد(یک تا 2ساعت) است. گاهی کودکان 6 تا 7 ساعت مداوم از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند، بدون اینکه هیچ

استراحتی برای چشم‌شان داشته باشند که این مسئله برای بینایی آنها آسیب‌زاست.»

چرا نباید اشک چشم استفاده کرد؟

برخی مردم به یکدیگر توصیه می‌کنند که هنگام بروز درد در ناحیه چشم یا احساس خستگی و سوزش از قطره‌های چشمی یا اشک مصنوعی استفاده کنند، اما جباروند استفاده از این فرآورده‌ها را توصیه نمی‌کند و در توضیح آن می‌گوید: «معمولا نیازی به استفاده از این محصولات نیست. کسانی که هیچ مشکلی ندارند، سطح صاف در قسمت آبکی چشم، لایه زیرین و لایه چربی دارند.

این افراد اگر خوب پلک بزنند و صورت‌شان را شست‌وشو دهند، همچنین چشم را یکی، دو مرتبه ماساژ دهند، این لایه‌ها به‌خوبی تشکیل می‌شوند و دچار عارضه خشکی چشم نمی‌شوند.» او ادامه می‌دهد: «استفاده مداوم از اشک‌مصنوعی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ مگر درباره کسانی که بیماری خاصی دارند. دلیل آن هم این است که این محصولات ماده نگهدارنده دارند که برای سلول‌های سطح چشم آسیب‌زا هستند.» دبیرکل انجمن چشم پزشکی ایران درباره نحوه ماساژ چشم هم می‌گوید: «لب پلک را پس از شست‌وشو به‌صورت مختصر ماساژ دهند که در نتیجه آن چربی‌ها خارج می‌شوند و چشم در وضعیت بهتری قرار می‌گیرد.»

تشدید خشکی چشم در آلودگی هوا

با توجه به اینکه این روزها آلودگی هوا بیشتر شده، دبیرکل انجمن چشم پزشکی ایران این مسئله را هم منجر به تشدید خشکی چشم می‌داند و می‌گوید: «درباره همین مسئله هم پلک زدن و شست‌وشوی چشم کافی است.» جباروند درباره اینکه آیا استفاده از توصیه سنتی شست‌وشوی چشم با چای مناسب است، هم می‌گوید: «مشکلی در این‌باره وجود ندارد، اما برای کسانی خوب است که مشکل التهاب چشم دارند. کسانی که هیچ مشکلی ندارند، نیازی نیست به‌جز آب، چشم خود را با مایع دیگری شست‌وشو دهند.»

عوارض جدی تداوم خشکی چشم

«خشکی چشم با استفاده کمتر از تجهیزات الکترونیک، استراحت دادن به چشم، پلک زدن و شست‌وشوی چشم قابل درمان است، اما اگر به آن توجه نشود عوارضی جدی برای چشم دارد.» دبیرکل انجمن چشم‌پزشکان ایران با بیان این مطلب درباره این عوارض می‌گوید: «خشکی چشم باعث آزردگی سلول‌های سطح چشم می‌شود. اگر این عارضه طولانی شود، سلول‌های بنیادی سطح چشم تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند و باعث رگ‌زایی سطح قرنیه می‌شود. ایجاد کدورت قرنیه هم از عوارض خشکی چشم است.»