

چشم درد؛ علائم و روشهای درمان

زمانی که باید به پزشک مراجعه کنید:

چیزی در چشم فرو رفته است.

- ضربه ای به چشم وارد آمده است.

- اطراف چشم، درد خفیفی دارید که بیش از دو روز ادامه می یابد.

- اطراف چشم، درد ناگهانی را احساس می کنید.

- همراه با تغییری در بینایی، دردی نیز احساس می کنید و ضمن حساسیت به نور، سردرد هم دارید.

علائم به شما چه می گویند؟

چشم ها حساس ترین عضو بدن هستند. آنها پایه های عصبی را تنظیم می کنند تا به حفاظت اندام های بینایی کمک می کنند. وزش هوای سرد و خشک به طرف داخل پلک، می تواند این عصب ها را تحریک کند و علامت درد را به مغز بفرستد. در نتیجه، چشم ها دردناک می شوند یا جراحی مختصری می بینند. عفونت سینوسی، ماهیچه های مجاور را متورم می سازد و ذق ذق کردن شروع می شود و یا گاه درد شدیدی در پشت حفره چشم ایجاد می شود. در نتیجه، ثابت نگه داشتن چشم ها، آن هم در مدت زمانی طولانی می تواند به ماهیچه هایی که چشم ها را در موقعیت های درست به حرکت در می آورند، فشار زیادی وارد آورد. به همین دلیل اطراف چشمستان بعد از خیره نگاه کردن به صفحات رایانه، کمی دردناک می شود یا وقتی که صفحات مان قطوری را بی وقفه می خوانید، دچار این حالت می شوید. اگر نور مطالعه، کم باشد یا نور بالای سر بسیار شدید باشد نیز، ممکن است مردمک چشمستان دردناک شود.

علاوه بر این، استفاده از عینک های نامناسب یا عینک های تاریخ گذشته، ماهیچه های اطراف چشم را نیز تحت فشار قرار می دهد. گاهی ریشه درد، در جای دیگری از بدن می باشد. ممکن است آنچه که به عنوان درد چشم احساس می کنید، در واقع سردرد یا دردی در ماهیچه های صورت باشد که علت عصبی داشته باشد. اما اگر درد شدیدی باشد، چشم ها قرمز و دید کم می شود و احتمال دارد ترمی باشد که شامل نواحی رنگی چشم می شود. تورم غشای عنبیه چشم که اغلب به واسطه عفونتی در محل دیگری از بدن ایجاد می شود، درد شدید همراه با علائم دیگر، بخصوص حالت تهوع و هاله هایی اطراف نور و علائم آب سیاه (کوری تدریجی) دارد و اطراف چشم فشاری ایجاد می کند که می تواند در صورت درمان نشدن، منجر به کورک شود.

تسکین درد:

هر نوع تداوم درد در چشم یا درد ناگهانی آن، مستلزم معاینه پزشک و درمان احتمالی است. اگر مشخص شود که مبتلا به تورم غشای عنبیه شده اید، باید برای کاهش بافت های متورم که روی اعصاب فشار می آورند، دارو های ضد تورم استفاده کنید. در مورد کوری تدریجی (آب سیاه) باید از قطره ضد فشار استفاده کنید. زمانی که فشار کنترل شد، می توانید برای جلوگیری از ایجاد آب، از جراحی لیزری استفاده کنید.

در خصوص درد هایی که عامل آن عفونت سینوسی است، از توصیه های زیر استفاده کنید:

قطره را درست در چشم بریزید: باید مطمئن شوید که قطره، درست داخل چشم بریزد نه روی گونه ها. سر را به سمت عقب گچ کنید و یک یا دو قطره را داخل پلک پایین بریزید. دو دقیقه چشم ها را باز نگه دارید و می توانید از انگشت استفاده کرده و آن را داخل گوشه چشم فشار دهید. با این روش، قطره وارد چشم می شود.

- برای خارش چشم از اشک مصنوعی استفاده کنید: اشک های مصنوعی، چشم هایی را که در اثر خشکی، هوای سرد یا دود، ناراحت شده اند، تسکین می بخشد. اگر بعد از دو روز با استفاده از این قطره ها سوزش چشم ها درمان نشد، به پزشک مراجعه کنید.

دو عدد آسپرین بخورید و استراحت کنید: اگر درد خفیفی را در اطراف چشم احساس کردید، می توانید از سر درد باشد، اگر چنین بود، هر شش تا هشت ساعت، یک یا دو عدد آسپرین بخورید تا مشکل بر طرف شود. اگر بعد از دو روز خوب نشدید، به پزشک مراجعه کنید.

چشمک بزنید: استراحت کردن بعد از مطالعه طولانی یا کار دقیق، می تواند به قدر کافی فشار چشم را کاهش (تسکین) دهد. هر ده دقیقه یک بار، نگاه را از مانیتور یا صفحه کتاب بردارید و به دور دست خیره شوید و چشم ها را از حالت تمرکز و یا خیرگی، بیرون بیاورید.

از مداد استفاده کنید: سعی کنید چشم ها را روی مدادی متمرکز کنید که به آرامی به طرف بینی نزدیک می شود و بعد دوباره آن را بر گردانید. هر بیست دقیقه یک بار این تمرین را انجام دهید تا خستگی چشم ها را بعد از ساعت ها کار با رایانه و یا مطالعه، تسکین دهید.

از نور افکن و نور ملایم استفاده کنید: در نور ضعیف یا نور خیره کننده، ماهیچه های چشم به دنبال حرکت دادن چشم به سوی موقعیتی هستند که حداکثر نور را به دست آورند. بهترین روشنایی، روشنایی با زمینه ملایم است با نوری که روی آنچه که م خوانید، متمرکز شده باشد.

عینک خود را بررسی کنید: عینک هایی که از روی بینی لیز می خورند، باعث ناراحتی چشم می شوند. تجویز نادرست عینک نیز، می تواند روی چشم ها فشار ایجاد کند. پس لاقط سالی یک بار برای معاینه چشم و رفع هر گونه تغییر در دید، به پزشک مراجعه کنید