

# خشکی چشم

## (سندرم خشکی چشم)

**وقتی چشم‌ها به اندازه کافی مرطوب نمی‌مانند...**




## این بیماری چیست؟

خشکی چشم زمانی ایجاد می‌شود که چشم **اشک کافی تولید** نکند یا کیفیت اشک مناسب نباشد و سطح چشم به اندازه کافی مرطوب نماند.

## علائم و نشانه‌ها



- احساس خشکی و سوزش چشم
- قرمزی و خارش چشم
- احساس وجود شن یا جسم خارجی
- تاری دید موقت
- خستگی چشم هنگام مطالعه یا کار با کامپیوتر
- حساسیت به نور و اشک‌ریزش غیرطبیعی

## علل و عوامل ایجاد خشکی چشم

- اختلال در عملکرد غدد جرپی پلک
- استفاده طولانی از موبایل و کامپیوتر
- افزایش سن و تغییرات هورمونی
- باد، گردوغبار و هوای خشک
- استفاده طولانی از لنز تماسی
- برخی داروها

## روش‌های درمان



- استفاده از قطره اشک مصنوعی
- کمپرس گرم و رعایت بهداشت پلک
- استراحت دادن به چشم هنگام کار با نمایشگر
- استفاده از دستگاه بخور در محیط‌های خشک
- مصرف داروهای تجویزشده توسط چشم‌پزشک در موارد شدید

## راه‌های پیشگیری




- رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله خدود ۶ متری نگاه کنید.
- پلک زدن منظم هنگام کار با کامپیوتر
- نوشیدن آب کافی
- پرهیز از قرار گرفتن مستقیم در معرض باد و کولر
- استفاده از عینک محافظ در محیط‌های خشک

## نکته مهم



خشکی چشم معمولاً قابل کنترل است، اما در صورت تداوم علائم، **درد چشم**، **حساسیت شدید به نور یا کاهش دید**، **مراجعه به چشم‌پزشک** ضروری است.

**مراقبت از چشم‌ها، کلید داشتن دید بهتر و زندگی سالم‌تر است.**