

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

آب مروارید (کاتاراکت)

Cataract

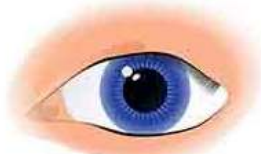


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

آب مروارید چیست؟

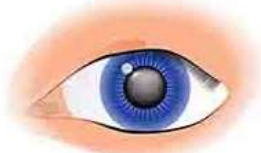
آب مروارید به کدر شدن عدسی طبیعی چشم گفته می‌شود. عدسی چشم شما مانند شیشه یک دوربین است؛ باید شفاف باشد تا نور به درستی روی شبکیه متمرکز شده و تصویر واضحی ایجاد کند. وقتی این عدسی به مرور زمان کدر می‌شود، مانند این است که یک لایه مه یا غبار روی لنز دوربین کشیده شده باشد؛ در نتیجه، دید شما تار می‌شود.



چشم سالم



لنز تمیز



چشم مبتلا به آب مروارید



لنز پوشیده شده با
آب مروارید

علل بروز آب مروارید چیست؟

مهم‌ترین دلیل، افزایش سن است. با گذشت زمان، پروتئین‌های موجود در عدسی چشم تغییر کرده و باعث کدر شدن آن می‌شوند. اما عوامل دیگری نیز می‌توانند در این روند نقش داشته باشند:



مصرف
الکل



آسیب
چشمی



قرار گرفتن زیاد در
معرض نور خورشید



مصرف
سیگار



دیابت

- آسیب نور خورشید: محافظت نکردن از چشم‌ها در برابر اشعه ماوراء بنفش (UV) در طولانی مدت.
- بیماری‌های زمینه‌ای: مانند دیابت که خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.
- مصرف برخی داروها: به خصوص مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها.
- سبک زندگی: مصرف زیاد الکل و سیگار کشیدن.
- آسیب یا ضربه به چشم در گذشته.

علائم آب مروارید چیست؟

علائم اصلی که باید توجه کنید:

- **تاری دید:** دیدن دنیا به صورت مه‌آلود و تاری، اصلی‌ترین علامت است. همانطور که گفتیم، عدسی چشم شما کدر می‌شود. این کدورت مانند این است که یک پرده نازک یا مه جلوی دید شما را گرفته باشد. نور نمی‌تواند به راحتی از عدسی عبور کند و روی شبکیه متمرکز شود، در نتیجه تصویر واضحی تشکیل نمی‌شود. ممکن است احساس کنید که دنیا را از پشت یک شیشه کثیف یا بخار گرفته تماشا می‌کنید. خواندن نوشته‌های ریز، تشخیص چهره افراد از فاصله دور، یا دیدن جزئیات در تصاویر برایتان دشوار می‌شود. این علامت معمولاً به تدریج بدتر می‌شود.



- **کاهش شدت رنگ‌ها:** رنگ‌ها کمرنگ‌تر یا زردتر دیده می‌شوند. کدورت عدسی باعث می‌شود که طول موج‌های مختلف نور (که رنگ‌ها را تشکیل می‌دهند) به طور یکسان از آن عبور نکنند. معمولاً نور آبی کمتر عبور می‌کند و نور زرد و قهوه‌ای بیشتر. ممکن است متوجه شوید که رنگ‌ها (مانند لباس‌ها، گل‌ها، یا مناظر) به اندازه قبل زنده و روشن نیستند. همه چیز ممکن است کمی رنگ پریده یا مایل به زرد/قهوه‌ای به نظر برسد. برخی افراد این تغییر را به عنوان “کدر شدن رنگ‌ها” توصیف می‌کنند.
- **حساسیت به نور و خیرگی:** نورهای شدید، به خصوص نور چراغ ماشین در شب، بسیار آزاردهنده و پخش شده به نظر می‌رسند. عدسی کدر، نور را به جای متمرکز کردن، پراکنده می‌کند. این پراکندگی نور باعث ایجاد هاله یا خیرگی در اطراف منابع نور می‌شود. این علامت به خصوص در شب بسیار آزاردهنده است. نور چراغ خودروها، چراغ‌های خیابان، یا حتی لامپ‌های داخل خانه ممکن است باعث ایجاد یک “هاله” یا “پرتوهای نور” در اطراف منبع نور شود که دید را مختل می‌کند. این حالت می‌تواند رانندگی در شب را بسیار خطرناک کند. همچنین نور مستقیم خورشید نیز ممکن است آزاردهنده‌تر از قبل شود.
- **تغییر مداوم نمره عینک:** ممکن است متوجه شوید که نمره عینک شما مداوم در حال تغییر است.
- **نیاز به نور بیشتر:** برای مطالعه یا کارهای دقیق، نیاز به روشنایی بیشتری پیدا می‌کنید. با کدر شدن عدسی، توانایی چشم برای جمع‌آوری نور کافی برای دید واضح کاهش می‌یابد. برای خواندن کتاب، روزنامه، یا انجام کارهایی مانند خیاطی یا تعمیرات کوچک، به لامپ یا چراغ روشن‌تری نیاز پیدا می‌کنید.
- **دوبینی در یک چشم:** در موارد پیشرفته‌تر، کدورت عدسی می‌تواند باعث شود که نور از مسیرهای مختلفی عبور کند و تصویری تکراری یا سایه‌دار ایجاد کند. این علامت کمتر شایع است اما در برخی افراد دیده می‌شود. به این معنی که حتی وقتی یک چشم را می‌بندید، در همان چشم، ممکن است یک تصویر کمی جابجا شده یا سایه‌دار در کنار تصویر اصلی ببینید.



در ارتباط با آب مروارید چه میتوان کرد؟

پیشگیری قطعی وجود ندارد، اما کارهایی برای کاهش خطر یا کند کردن روند آن مفید است:

- استفاده از عینک آفتابی استاندارد: هنگام بیرون رفتن، از عینک‌هایی که کاملاً جلوی اشعه UVA و UVB را می‌گیرند، استفاده کنید.
- رژیم غذایی سالم: مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها (مانند ویتامین C و E).
- ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل.

درمان آب مروارید بستگی به شدت آن و میزان اختلالی دارد که در بینایی فرد ایجاد می‌شود. از آن‌جا که این بیماری به‌صورت تدریجی پیشرفت می‌کند، در مراحل ابتدایی معمولاً نیازی به جراحی نیست، اما در مراحل پیشرفته‌تر معمولاً تنها راه مؤثر درمان عمل جراحی تعویض عدسی چشم است.

۱. درمان‌های غیرجراحی (مرحله خفیف)

در مراحل آغازین که کدروی عدسی هنوز کم است و دید فرد زیاد مختل نشده، چشم‌پزشک معمولاً از درمان‌های حمایتی استفاده می‌کند:

- اقدامات کمکی و اصلاحی:
 - تغییر نمره عینک: برای مدتی می‌توان با عینک جدید، کاهش شفافیت دید را جبران کرد.
 - عدسی‌های ضدانعکاس: برای رانندگی شب و کارهای دارای نور زیاد مفید است.
 - استفاده از نور روشن‌تر: در هنگام مطالعه یا کارهای دقیق، نور بیشتر کمک می‌کند.
 - عینک آفتابی مناسب: برای کاهش حساسیت به نور و جلوگیری از پیشرفت بیشتر کدورت عدسی.
- درمان‌های حمایتی عمومی:
 - اگرچه هنوز درمان دارویی قطعی برای توقف پیشرفت آب مروارید وجود ندارد، اما رعایت برخی عادات کمک‌کننده است:
 - تغذیه مناسب، به‌ویژه مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها (ویتامین C، E و کاروتنوئیدها).
 - ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل.
 - کنترل بهتر بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت.

۲. درمان جراحی (در مراحل متوسط تا شدید)

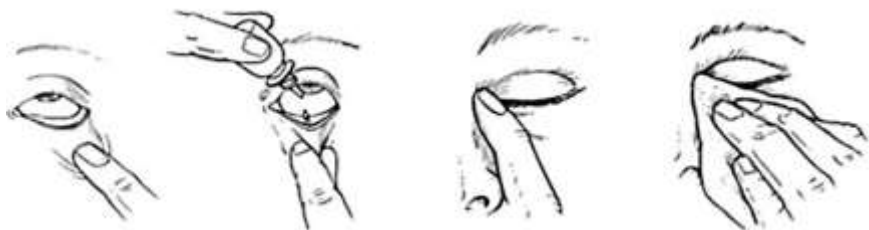
وقتی آب مروارید باعث می‌شود بینایی تا حدی کاهش پیدا کند که در زندگی روزمره (رانندگی، مطالعه، کار یا تشخیص چهره‌ها) اختلال ایجاد کند، چشم‌پزشک معمولاً جراحی تعویض عدسی را توصیه می‌کند. در این عمل، عدسی کدر چشم خارج شده و یک عدسی مصنوعی شفاف جایگزین آن می‌شود. این عدسی جدید دائمی است و نیاز به تعویض بعدی ندارد.

استفاده منظم از قطره‌ها:

پس از جراحی، پزشک معمولاً قطره‌های آنتی‌بیوتیک و ضدالتهابی تجویز می‌کند. این قطره‌ها به کاهش التهاب و جلوگیری از عفونت کمک می‌کنند. نکات مهم شامل:

- زمان‌بندی دقیق: قطره‌ها را طبق برنامه‌ریزی پزشک مصرف کنید (معمولاً چند بار در روز).
- فواصل خواب شبانه (۶-۵ ساعت) لازم نیست برای چکاندن قطره از خواب بیدار شوید. (با نظر پزشک)

روش صحیح استفاده: بهتر است قطره توسط فرد دیگری در چشم شما چکانده شود و قبل از ریختن قطره دست ها را شستو شو دهد و سر را به عقب خم کرده و به آرامی پلک پایین را به پایین کشیده و سپس یک قطره دارو ریخته شود. بعد از چکاندن قطره گوشه داخلی چشم را حدود ۱ دقیقه با انگشت اشاره نگه دارید. موقع چکاندن قطره مراقب باشید که قطره چکان با پلک یا چشم تماس پیدا نکند.



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

فعالیت:

• محافظت از چشم:



– استفاده از عینک یا پوشش: پس از عمل، احتمال دارد پزشک عینک یا محافظی برای چشم های شما تجویز کند. این کمک می کند تا از آسیب دیدگی در برابر نور یا اجسام خارجی جلوگیری کنید. حداقل به مدت یک هفته از آن استفاده کنید. این محافظ قابل شستشو می باشد و میتوانید هر روز آنرا با آب و صابون بشوئید.

– پرهیز از گرد و غبار و دود: در روزهای اول، سعی کنید از مکان های پر زحمت، دودی، یا آلوده دور بمانید.

• پرهیز از مالیدن چشم:



– اجتناب از دست زدن: مالیدن یا فشار دادن به چشم عمل شده می تواند باعث آسیب به عدسی جدید و عوارض مرتبط گردد. سعی کنید حداقل به مدت یک هفته به چشم خود دست نزنید و آن را نمالید.

• استراحت و خواب کافی:

استراحت کافی به بهبودی سریع تر کمک می کند. نکاتی برای بهبود استراحت:

- **چرت‌های کوتاه:** در طول روز از چرت‌های کوتاه بهره بگیرید.
- **خواب راحت:** در شب‌های اول، به حالت راحت بخوابید. موقع خواب از یک بالش نرم برای حمایت از سر و چشم‌های خود استفاده کنید.

• **پرهیز از فعالیت‌های سنگین:**

- **اجتناب از ورزش شدید:** فعالیت‌هایی همچون دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، یا هر فعالیت شدید ممکن است به چشم فشار آورد.
- **خودداری از شنا و استخر و استفاده از وسایل آرایشی:** باید برای حدود ۲ تا ۴ هفته از شنا کردن در استخر، دریا و سایر محیط‌های مرطوب و آرایش چشم پرهیز کنید.

• **سایر:**

- نماز خواندن از روز عمل (با وضوی جیره) بلامانع است و از روز بعد از جراحی وضو بلامانع است.
- رکوع و سجده از روز بعد از عمل بلامانع است.
- روز بعد از عمل از رانندگی پرهیزید.
- چند روز اول بعد از عمل فعالیت جنسی نداشته باشید.
- سعی کنید از عطسه و استفراغ شدید پیشگیری کنید.
- از ورود شامپو به چشم جلوگیری کنید.
- بعد از عمل مسافرت با اتومبیل، هواپیما و یا هر وسیله نقلیه ای بلامانع است.



تغذیه:

تغذیه بعد از عمل جراحی آب مروارید نقش بسیار مهمی در ترمیم بافت‌ها، جلوگیری از التهاب، و حفظ سلامت چشم دارد. چشم، پس از جراحی، برای بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده به مواد مغذی خاصی نیاز دارد — به ویژه آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی.

• **مواد غذایی مفید برای بهبود چشم و زخم‌های جراحی:**

- **ویتامین C (تقویت بافت‌ها و جلوگیری از التهاب):** این ویتامین برای تولید کلاژن (ماده ترمیم‌کننده زخم‌ها) ضروری است و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد. منابع طبیعی: پرتقال، نارنگی، کیوی، توت‌فرنگی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای قرمز، جعفری. روزانه دست‌کم ۱ عدد میوه‌ی سرشار از ویتامین C مصرف کنید.

- **ویتامین A و بتاکاروتن (حفظ شبکیه و سطح قرنیه):** تغذیه غنی از ویتامین A سبب حفظ سلامت سطح چشم و جلوگیری از خشکی چشم می‌شود. منابع: هویج، کدو حلوائی، اسفناج، جگر، زرده تخم‌مرغ. روزانه سبزیجات نارنجی یا سبز تیره مصرف کنید.
- **روی (Zinc) (بهبود ترمیم زخم):** روی به بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده در محل جراحی کمک می‌کند. منابع: گوشت قرمز بدون چربی، عدس، نخود، تخم کدو، خشکبار. حداقل ۲ بار در هفته منابع غنی از روی مصرف شود.
- **غذایی که باید از آن‌ها پرهیز کنید**

برخی مواد غذایی باعث افزایش التهاب، کند شدن ترمیم زخم، یا افزایش فشار چشم می‌شوند:

- غذاهای خیلی نمکی (سبب افزایش فشار و ورم بافت‌ها می‌شوند).
- غذاهای سرخ‌شده و چرب (به‌خصوص روغن‌های صنعتی یا سوخته).
- نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها (افزایش التهاب و کندی بهبود).
- سیگار و الکل (کاهش جریان خون در بافت چشم و اختلال در ترمیم).
- کافئین زیاد (قهوه یا چای پررنگ زیاد ممکن است فشار داخل چشم را افزایش دهد).

• تغذیه مناسب در روزهای ابتدایی پس از عمل

در ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول از غذاهای نرم، سبک و کم‌ادویه استفاده کنید (مثل سوپ جو، برنج نرم، سبزیجات پخته). مایعات فراوان مصرف کنید (آب، آب نارگیل، دوغ کم‌نمک، آبمیوه طبیعی). از یخ یا آب خیلی سرد برای نوشیدن پرهیز کنید، زیرا ممکن است باعث تحریک مجرای اشکی شود.

• توصیه‌های عمومی و روزمره برای سلامت طولانی‌مدت چشم

- مصرف حداقل ۵ واحد میوه و سبزی در روز (ترجیحاً رنگ‌های مختلف برای دریافت طیف آنتی‌اکسیدان‌ها).
- استفاده از ماهی‌های چرب مثل سالمون، تون یا ساردین ۲ بار در هفته برای دریافت امگا-۳.
- در طول روز برای حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی چشم ۸ لیوان آب بنوشید. همچنین مصرف مایعات و میوه و سبزی از بروز یبوست و در نتیجه افزایش فشار داخل چشم در زمان زردن برای دفع پیشگیری می‌کند.

- کاهش مصرف قندهای ساده برای جلوگیری از افزایش قند خون و در نتیجه آسیب شبکه (مخصوصاً در بیماران دیابتی).
- در صورت مصرف داروهای چشم، از پزشک درباره تداخل غذایی سؤال کنید (برخی قطره‌ها یا داروها ممکن است جذب ویتامین‌ها را تغییر دهند).

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- درد چشم
- قرمزی شدید چشم
- حساسیت به نور
- کاهش دید
- ترشح چرکی چشم
- دیدن جرقه‌های نورانی (مگس پران)



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>