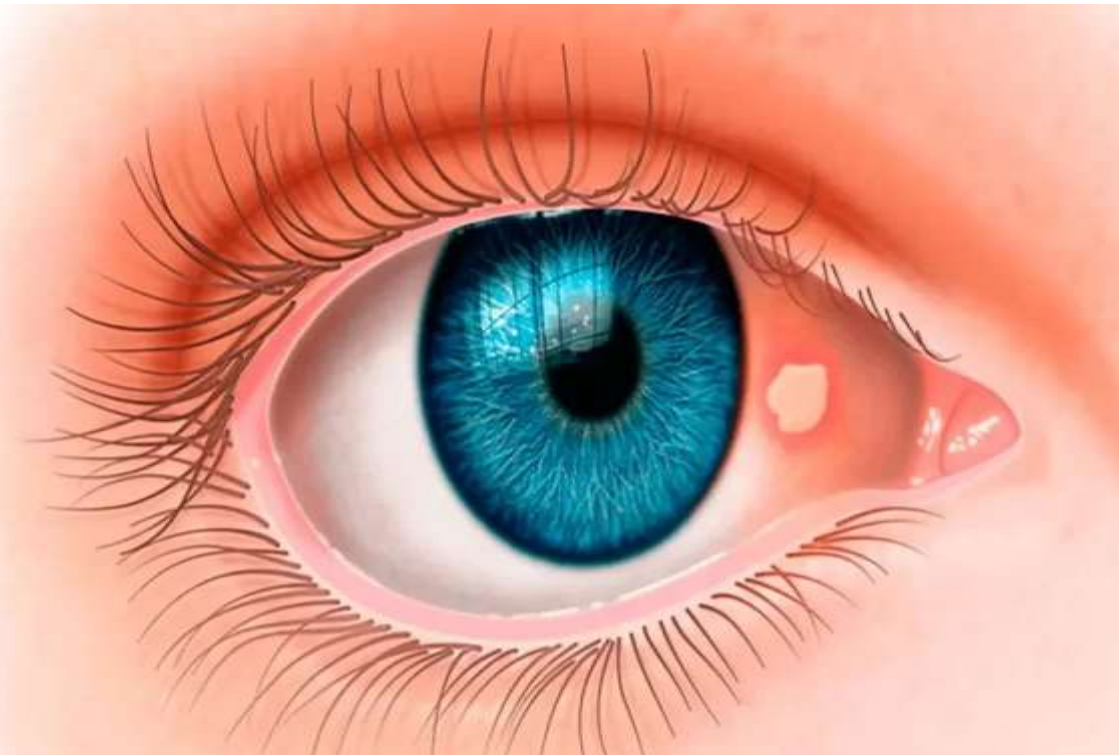


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

ناخنک

Pterygium

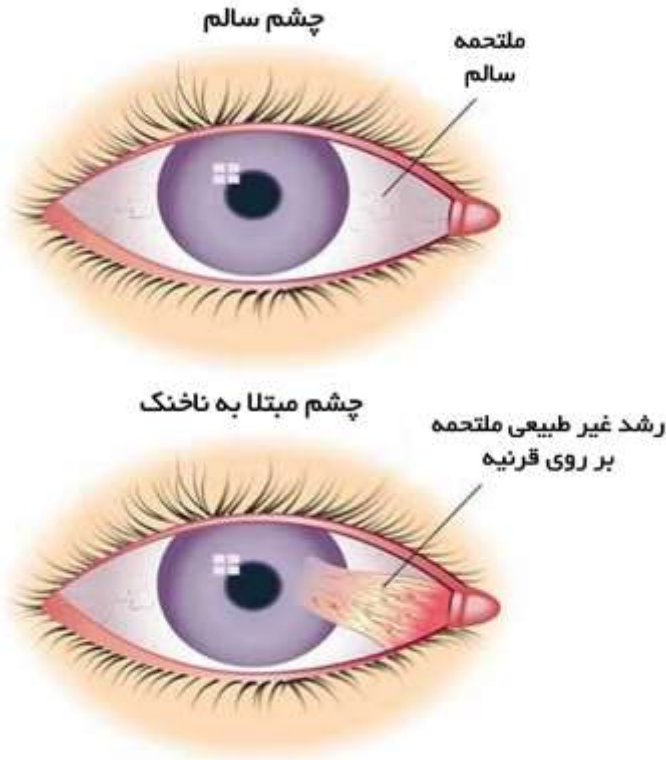


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

ناخنک چیست؟

ناخنک چشم یک زائده گوشتی، معمولاً صورتی یا مایل به سفید است که از ملتحمه شروع شده و به سمت قرنیه (بخش رنگی و شفاف جلوی چشم) رشد می‌کند. ملتحمه شما غشای شفافی است که سفیدی چشم شما را می‌پوشاند و معمولاً به قسمت شفاف چشم شما یعنی قرنیه ختم می‌شود. همچنین داخل پلک‌های شما را خط می‌کشد. این ضایعه معمولاً خوش‌خیم است، اما اگر رشد کند و به مرکز قرنیه برسد، می‌تواند دید را مختل کند.



علل بروز ناخنک چیست؟

مهم‌ترین عامل شناخته شده، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض عوامل محیطی است:

- تابش اشعه ماوراء بنفش (UV): قوی‌ترین عامل شناخته شده، بخصوص در افرادی که در مناطق آفتابی زندگی می‌کنند یا ساعات زیادی در معرض نور خورشید هستند.
- محیط خشک و گرد و غبار: مواجهه مداوم با باد، گرد و غبار و آلودگی هوا.
- تحریک مزمن: سابقه خشکی چشم شدید یا التهابات مکرر چشم.

ناخنک چه علائمی دارد؟

علائم می‌توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند و گاهی اوقات تا زمان رشد زیاد، علامتی وجود ندارد:

- مشاهده زائده: دیدن یک تکه گوشتی روی سفیدی چشم که به سمت مرکز چشم حرکت می‌کند.
- قرمزی و التهاب: احساس وجود جسم خارجی یا تحریک شدن چشم، به خصوص در انتهای روز.
- تحریک و سوزش: خشکی، خارش و احساس وجود شن در چشم.
- تاری دید (در موارد پیشرفته): اگر ناخنک به قدری رشد کند که روی قرنیه سایه بیندازد یا شکل قرنیه را تغییر دهد (ایجاد آستیگماتیسم)، دید فرد کاهش می‌یابد.

در ارتباط با ناخنک چه کاری میتوان کرد؟

درمان بستگی به اندازه و علائم ناخنک دارد:

مرحله اول (درمان غیرجراحی): اگر ناخنک کوچک باشد و فقط باعث تحریک و قرمزی شود، درمان بر کاهش علائم متمرکز است.

مرحله دوم (درمان جراحی): در صورتی که ناخنک رشد کند، دید را مختل کند، یا زیبایی چشم را به شدت تحت تأثیر قرار دهد، جراحی برداشتن آن توصیه می‌شود.

مراقبت های قبل از عمل:

- در صورت مصرف دارو های ضد انعقاد خون مانند آسپرین و وارفارین و اسویکس پزشک خود را حتما مطلع نمایید.
- شب قبل از جراحی، حمام کنید و بهتر است مژه های خود را با شامپوی بچه خیلی آرام بشوئید.
- از لوازم آرایشی استفاده نکنید.
- مدارک و برگه ها و عکس های مربوط به چشم خود را روز عمل به همراه داشته باشید.
- اگر چشم شما قبل از روز عمل درد، قرمزی و ترشح چرکی دارد حتما به پزشک خود اطلاع دهید.
- داروهای چشمی قبلی خود را طبق روال معمول استفاده نمایید

مراقبت های بعد از عمل:

مراقبت صحیح بعد از عمل برای جلوگیری از بازگشت مجدد (که متأسفانه یکی از نگرانی‌های اصلی پس از جراحی ناخنک است) حیاتی می‌باشد.

استفاده از داروها و قطره ها:

پس از جراحی، پزشک معمولاً قطره های آنتی بیوتیک و ضدالتهابی تجویز میکند. این قطره ها به کاهش التهاب و جلوگیری از عفونت کمک میکنند. نکات مهم شامل:

زمانبندی دقیق: قطره ها را طبق برنامه ریزی پزشک مصرف کنید (معمولاً چند بار در روز).
در فواصل خواب شبانه (۵-۶ 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 و مراقبت از زخم



• 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 هرروز 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 استغراغ 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 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 حلوايي، 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 شبکیه (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).

پیشگیری

- **محافظت در برابر آفتاب:** این مهم‌ترین نکته برای جلوگیری از بازگشت است. استفاده روزانه و حتی در روزهای ابری از عینک آفتابی استاندارد با فیلتر کامل UV400 و کلاه لبه‌دار پهن در هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید، الزامی است.

ناخنک، با وجود جراحی مناسب، ممکن است (بویژه در افراد جوان) مجدد بازگشت کند و رشد نماید

- دوری از محیط خشک و گرد و غبار
- استفاده از اشک مصنوعی
- درمان به موقع بیماری‌های چشمی

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:



- خونریزی شدید
- ترشح چرکی شدید
- کاهش دید
- درد شدید چشم

منابع:

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