

اگر این علائم را در چشمان خود دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید

### علائم خطرناک در چشم ها



چشم ها تنها پنجره هایی به سمت روحمان نیستند، اگر خوب دقت کنیم متوجه می شویم که علائمی در این دو عضو بینا می توانند پنجره ای به سمت سلامتی مان نیز باشند.

### علائم خطرناک در چشم ها

چشمهائتان اگر تحریک، قرمز و یا کمی تغییر کرده باشد معاینه آنها می تواند اطلاعات با ارزشی درباره سلامت در اختیارتان قرار دهد، از دیابت و فشار خون گرفته تا آسیب اشعه های خورشید. مسلماً هیچکس نمی گوید که نقش متخصص چشم را در خانه بازی کردن ایده ی خوبی است. متخصصان و پزشکان چشم همیشه معاینه منظم چشم ها را توصیه کرده اند و شما نیز اگر تغییری ناگهانی و عمده در بینایی خود حس کردید، حتماً به پزشک مراجعه نمایید. حال به شرح علائمی می پردازیم که با دیدن هر یک بدانید چه اتفاقی در چشم شما رخ داده است، بسیار مراقب باشید و به پزشک مراجعه کنید:

1- این علائم نشان می دهد، چشمانتان را خسته کرده اید



چشم های تحریک شده و قرمز از نشانه های خستگی است. چه تمام روز به صفحه نمایش خیره شده باشید چه بیش از حد لنز گذاشته باشید، خستگی و بیش از حد کار کشیدن از چشم ها خود را با قرمزی، خشکی و ناراحتی نشان می دهند. خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش می تواند عوارض جدی را در پی داشته باشد، مانند سندروم بینایی کامپیوتر، که شامل نشانه هایی از جمله خستگی چشم، تاری دید، سردرد، و درد گردن و شانه ها است. برای اینکه خطر بروز چنین مشکلی را کاهش دهید، از قانون 20/20/20 پیروی کنید: بعد از استفاده از کامپیوتر به مدت 20 دقیقه، به چیزی در 20 فوتی ( 6 متر ) خود به مدت 20 ثانیه نگاه کنید، تا چشمانتان استراحت کنند. استراحت دادن به عضلات چشم و مرطوب کردن قرنیه، که پنجره جلوی چشم به حساب می آید باعث می شود چشم ها بیشتر احساس راحتی کنند. اگر از لنز استفاده می کنید هر زمان چشمانتان قرمز، خسته و یا خشک شد، به آنها استراحت دهید.

**2- این علائم نشان می دهد، شرایطی دارید که روی رگ های خونی تان تاثیر می**

**گذارد**



چشم ها نقطه ای از بدن هستند که پزشکان بدون احتیاج به بریدن بدن می توانند رگ ها را مشاهده کنند. یک پزشک می داند رگ طبیعی چه شکلی است و هرگونه تغییر در سایز و اندازه رگ می تواند نشان دهنده فشار خون یا تصلب شریان باشد که هر دو، تا طولانی مدت بدون نشانه می مانند. به عبارت دیگر متخصص چشم می تواند خیلی زودتر از یک پزشک عمومی تغییرات را تشخیص و مشکل را متوجه شود، مانند فشار خون، خطر سکته مغزی و یا ایجاد پلاک در شریان ها و اینها علائمی نیست که بشود از آنها چشم پوشی کرد، چون در بلند مدت می توانند منجر به آسیب هایی نظیر کوری شوند.

**3- این علائم نشان می دهد، از آلرژی رنج می برید**



اگر یکی از تبلیغات قرص های ضد حساسیت را دیده باشید، می دانید نشانه های حساسیت قرمزی و اشک آمدن از چشم است. معمولا مقداری قرمزی چیزی نیست که باعث نگرانی شود، چون می تواند عوارض جانبی چیزی مثل واکسن آنفولانزا باشد. تحریک آلرژیک می تواند تنها در یک چشم خود را نشان دهد. قرمزی و پف کردگی بر اثر سرما خود را در هر دو چشم نشان می دهد.

**-این علائم نشان می دهد، دچار استرس شدید هستید و یا به کافئین حساسید**



انقباض پلک اذیت کننده ای که گاهی دچارش می شوید، می تواند نشانه های خستگی، استرس بالا و یا حساسیت به کافئین باشد. ابتدا مقدار قهوه و یا چایی که استفاده می کنید را کم کنید و ببینید آیا تغییری ایجاد می شود یا خیر. اگر مشکلات استرس است، می دانم که گفتنش خیلی راحت تر از انجامش است، اما سعی کنید استرس خود را کاهش دهید. در موارد نادر انقباض پلک می تواند نشان دهنده ی مشکلات شدید عصبی و یا عضلانی باشد، مانند بلغارواسپاسم، یک تیک است که به مرور در هر دو پلک افزایش پیدا می کند و می تواند باعث کوری موقت، یا اسپاسم همی فاسیال شود، که شامل یک سمت صورت به شکل کلی است و به دلیل فشرده شدن یک عصب در صورت اتفاق می افتد. در چنین شرایطی حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

**-5 این علائم نشان می دهد، ممکن است مشکلات عصبی داشته باشید**

تغییر در آناتومی چشم ها می تواند یک نشانه ی بارز از مشکلات عصبی باشد. اگر مردمک چشم نتواند در برابر نور به صورت طبیعی واکنش نشان دهد (مثلا اگر بعد از بیرون آمدن از فضایی تاریک همچنان مردمک ها باز بود) ، به سختی چشمتان را بدون حرکت دادن سر از سمتی به سمت دیگر و یا بالا و پایین بچرخانید و یا اگر نورهای چشمک زن می بینید یا با یک چشم یا هر دو دچار دو بینی می شوید، می تواند شامل مشکلات عصبی از اسکروز متعدد تا میگرن شود. مردمک های غیر هم اندازه که با نام آنیزوکوریا شناخته می شوند، نیز می توانند نشانه ی یک مشکل جدی باشند، از جمله تومور یا آنوریسم) یک بیرون زدگی بصورت حباب در جدار شریان های مغزی است در حقیقت آنوریسم عروق مغزی ناشی از یک ضعف در جدار شریان های مغزی است( به همین دلیل است که معاینه سالانه توسط متخصص پزشکی بسیار توصیه می شود.

#### **6- این علائم نشان می دهد، ممکن است کلسترول بالایی داشته باشید**

عادات غذایی تان می تواند روی ظاهر چشمانتان هم تاثیر بگذارد. اگر متوجه قوس یا حلقه ای نسبتا سفید اطراف عنبیه چشم ( قسمت رنگی چشم ) شدید، می تواند نشانه ی کلسترول بالا باشد. این رنگ سفیدی که در عنبیه می بینید، توسط چربی های لبه قرنیه در نتیجه بالا بودن سطح کلسترول، ایجاد می شود.

#### **7- این علائم نشان می دهد، ممکن است مبتلا به دیابت باشید**

چشمان غیر مسلح قادر به دیدنش نیست، تغییرات خاص در قرنیه و رگ های خونی چشم می تواند پزشک تان را متوجه وجود دیابت کند. پزشک می تواند متوجه حضور پلاک در شبکیه چشم و خونریزی های کوچک در مویرگ های شبکیه افرادی که دیابت دارند، شود.

**8- این علائم نشان می دهد، فقط سنتان بالا رفته ( همانطور که سن همه ما بالا**

**می رود )**



ناراحتی چشم می تواند خیلی ساده فقط نشانه ای از بالا رفتن سن باشد. همینطور که سنتان بالا میرود چشم ها خشک تر می شود، و زیاد اشک تولید نمی کنید، این مورد مخصوصا در خانم ها تاثیر بیشتری دارد. اگر خشکی زیادی حس کردید، شاید بهتر باشد دیگر به جای لنز از عینک استفاده کنید، چون لنز می تواند چشم های خشک را تحریک کند.

**9- این علائم نشان می دهد، مدت زمان زیادی را زیر نور خورشید بوده اید**



چشم ها همچنین می توانند نشانه ی آسیب دیدگی بدن زیر نور خورشید در طول زمان باشند. مدت زمان زیادی را بدون محافظت از چشم زیر نور خورشید سپری کردن می تواند فرد را دچار مشکلاتی از جمله آب مروارید، دژنراسیون ماکولا ( شایع ترین عامل کوری در افراد مسن )، و همچنین سرطان پلک و یا بد فرم شدن دو سمت چشم بکند. همیشه چشم های خود را با عینک ضد آفتاب مناسب و همچنین کرم های ضد آفتاب محافظت کنید.

**PERFECT INFORMATION**