

گلوکوم

نگاه کلی



گلوکوم (آب سیاه) در واقع گروهی از بیماریهای چشم که با افزایش فشار داخل چشم ، تغییرات مرضی در ریسک بینایی و همچنین بروز نقایص ویژه میدان بینایی مشخص می شود؟

آب سیاه گاهی اوقات به عنوان درد بی صدا نامیده می شود. زیرا توانایی ربودن بینایی فرد را قبل از اینکه دچار مشکل خاصی شود دارد.

این بیماری دومین عامل کاهش بینایی در آمریکا است.

علائم و نشانه ها

- گلوکوم (آب سیاه) انواع مختلفی دارد که بسته به نوع آنها، علائم و نشانه های متفاوتی خواهد داشت .
گلوکوم زاویه باز اولیه که شایع ترین فرم گلوکوم است باعث کاهش دید تدریجی در هر دو چشم می شود و تا زمان ایجاد نقایص وسیع در میدان بینایی تشخیص داده نمی شود.

- گلوکوم حاد زاویه بسته بطور ناگهانی در پاسخ به افزایش سریع فشار داخل چشم اتفاق می افتد که کاهش بینایی در طول یک حمله می تواند تا ساعتها پایدار باقی بماند و نیازمند مداخله سریع است. این حملات معمولاً در بعداز ظهرها که مردمک هم گشاد شده اند اتفاق می افتد درد می تواند بسیار شدید باشد که علائم و نشانه های آن به این قرار است :

- بینایی غیر واضح (blurred vision)

- دیدن یک هاله اطراف نورها (Halos around lights)

- قرمز شدن چشم

- درد شدید چشمی

- تهوع استفراغ

گلوکوم زاویه باز و زاویه بسته هر دو می توانند به شکل اولیه و ثانویه ایجاد بشوند.

زمانی که علت اصلی آنها ناشناخته باشد اولیه نامیده شده و زمانی که می توان علت واضحی برای آنها ذکر کرد (آسیب به چشم و یا بیماری چشمی خاصی) "ثانویه" گفته می شوند.

علل (Causes)

فشار داخل چشم که به آن Iop (Iop) intra ocular pressure می گویند باعث می شود که چشم شکل اصلی و عملکردش را بطور مناسب حفظ کند. در واقع Iop مشابه هوای داخل بالن عمل می کند، با افزایش فشار داخل با سن امکان ترکیدن وجود دارد در صورتیکه با افزایش داخل چشم احتمال آسیب به عصب چشمی خواهد بود.

عوامل خطر

اگر فشار داخل چشم بالاتر از حد نرمال باشد فرد در ریسک ابتلا به گلوکوم قرار می گیرد. هنوز تعدادی از مردم هستند که با وجود افزایش فشار داخل چشم، این بیماری برای ایشان عارض نگشته است، این حالت باعث شده که پیش گویی در مورد ابتلا به گلوکوم مشکل شود.

- سن : سن بزرگترین عامل خطر برای گلوکوم محسوب می شود. هر فردی در سن بالاتر از ۶۰ سال در ریسک ابتلا به گلوکوم قرار دارد باید توجه کرد که در سیاهپوستان این سن بالاتر ۴۰ سالگی در نظر گرفته می شود.

- نژاد : سیاهپوستان بیشتر از سفید پوستان در معرض خطرند و تعداد بیشتری از آنها در نهایت این بیماری کور خواهند شد که دلیل آن هنوز نامشخص است.

- سابقه فامیلی گلوکوم : وجود سابقه فامیلی گلوکوم در خانواده باعث افزایش احتمال ابتلا به این بیماری در دیگر اعضای خانواده خواهد شد.

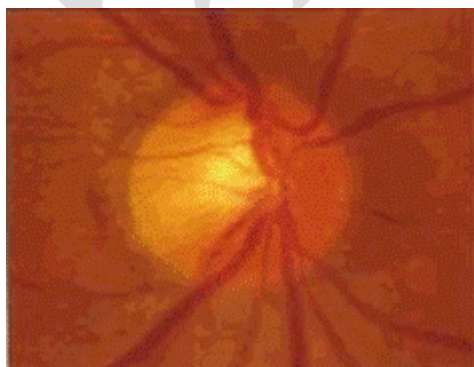
- *Medical Conditions* : دیابت (مرض قند) و افزایش فشار خون ، بیماری قلبی به عنوان یک عامل خطر در افزایش احتمال ابتلا به گلوکوم محسوب می شوند.

- از دیگر عوامل مؤثر می توان به جدا شدگی شبکیه (*Retinal detachment*) ، تومور چشم ، یوئیت ، *Iritis* اشاره کرد.

- *آسیبهای فیزیکی* : ترومای شدید که باعث افزایش فشار داخل چشم شوند نیز به عنوان عامل خطر محسوب می شوند.

- *استفاده طولانی مدت کورتون ها* : استفاده دار مدت از کورتیکواستروئیدها فرد را در ریسک ابتلاء به گلوکوم ثانویه قرار می هد.

- *ابنورمالیتی های چشم* : وجود ساختارهای غیر طبیعی چشم، فرد را مستعد ابتلا به گلوکوم ثانویه می کند. بهتر است که افراد بالای ۴۰ سال هر ۲ تا ۴ سال یکبار و افراد بالای ۶۵ سال هر یک تا دو سال برای معاینه به چشم پزشک مراجعه کنند.



اگر شما یک یا چند عامل خطر را دارا هستید بهتر است که برنامه ریزی دقیق تری برای مراجعه به چشم پزشک داشته باشید.

علاوه بر موارد فوق ، دقت کافی را در مورد علائم و نشانه های گلوکوم زاویه بسته ، بطور مثال سردرد شدید ، درد شدید چشم و آبرو، حالت تهوع ، تاری دید، وجود هاله اطراف نورها، مبذول بفرمائید. در صورت وجود هر کدام از این علائم خودتان را هر چه سریعتر به نزدیکترین بیمارستان برسانید.

درمان

در صورتیکه پزشک تشخیص دهد که فشار داخل چشم بیمار افزایش پیدا کرده و به عصب بینائی آسیب رسانده و فرد دچار کاهش بینایی شده است ، بایست گلوکوم درمان شود. بیمار مبتلا به گلوکوم نیاز به پیگیری دقیق دارد. درمان Topical (سطح چشم) برای بیمار در نظر گرفته می شود ، که اگر جواب نداد بیمار کاندید عمل جراحی خواهد شد.

پیشگیری

در یک مطالعه دیده شده که کاهش سطح کلسترول بخصوص در بیماران قلبی عروقی باعث کاهش ریسک ابتلا به گلوکوم زاویه باز خواهد شد.

معاینه منظم می تواند از بروز آسیب های جبران ناپذیر جلوگیری کند، در نتیجه توصیه می شود که افراد بالای ۴۰ سال هر ۲ تا ۴ سال به چشم پزشک مراجعه کنند.

- داشتن رژیم سالم : قرار دادن ویتامینها و مواد معدنی از جمله ویتامین A / ویتامین C / ویتامین E / روی و مس در رژیم غذایی روزانه و همچنین محدود کردن میزان مایعات روزانه.

- ورزش منظم : در فرد مبتلا به گلوکوم زاویه باز اگر حداقل ۳ بار در هفته برنامه ورزش منظم داشته باشد تا حدی امکان کاهش فشار چشم وجود دارد. البته در یوگا بدلیل پائین نگه داشتن سر برای مدت طولانی ممکن است، افزایش فشار داخل چشم ایجاد شود. در رابطه با نوع ورزش حتماً باید با پزشک خود مشورت لازم انجام شود.

- استرس : استرس ممکن است باعث حمله گلوکوم حاد زاویه بسته شود. نتیجتاً تکنیکهای آرامش زا (Relaxtion) می تواند کمک کننده باشد .

حفاظت از چشم : تروما به چشم می تواند باعث افزایش فشار داخل چشم شود توصیه به استفاده از عینکهای محافظتی هنگام ورزش کردن و یا هنگام کار کردن با مواد شیمیایی ، جدی است.