

بسمه تعالی

ترجمه و تدوین:
دکتر محمد پوراسلامی
فهیمة داوودی مقدم

لنزهای چشمی و رعایت نکات بهداشتی

برای بسیاری از مردم استفاده از لنزهای چشمی یک روش بسیار خوب و موثر جهت رفع خطاهای بینایی به شمار می رود. اگر چه اغلب کسانی که از این لنزها استفاده می کنند سالها بدون هیچگونه مشکلی از عینک بی نیاز هستند ولی هر سال هزاران نفر به مشکلات و عوارض این لنزها (بعضاً بسیار خطرناک) دچار می شوند. لذا به منظور پیشگیری از این مشکلات، استفاده کنندگان از این لنزها باید عوارض احتمالی و روشهای پیشگیری از آن را آموخته و بکار برند.

مهمترین گام برای جلوگیری از مشکلات لنزهای چشمی، رعایت نکات بهداشتی است که توسط پزشک مربوطه بیان می شود ولی متأسفانه بسیاری از استفاده کنندگان، این نکات را رعایت نمی کنند.

مواردی از قبیل استفاده بیش از حد از لنز، ضد عفونی نکردن دستها هنگام خارج کردن یا جاگذاری لنز، اشتباه در عوض کردن پوشش لنز، عوض کردن محلولها بدون مشورت با پزشک مربوطه و کوتاهی در مراجعه به موقع به پزشک، می تواند به پیدایش مشکلات ناشی از این لنزها منجر شود.

یک گام مهم دیگر در پیشگیری از این مشکلات، توجه به هشدارهای چشم فرد استفاده کننده می باشد. در اولین مشاهده سوزش یا قرمزی غیرعادی، استفاده از لنز چشمی باید متوقف شده و با پزشک متخصص در مورد علل احتمالی این التهاب مشورت شود.

باید به خاطر داشت "آموزش" موثرترین روش برای پیشگیری از مشکلات لنزهای چشمی است. در زیر به مواردی از این مشکلات و نحوه پیشگیری از آنها اشاره می شود:

- هیپوکسی:

- لنز چشمی به منزله سدّی برای تامین اکسیژن قرنیه عمل می نماید و سبب هیپوکسی قرنیه و ایجاد تغییرات متابولیکی در اپیتلیوم می شود. در نتیجه ذخایر گلیکوژن کاهش یافته و حساسیت و چسبندگی قرنیه افزایش می یابد. هیپوکسی قرنیه ای با عدم تحمل لنز توسط چشم فرد استفاده کننده، رشد و نمو غیر عادی رگهای خونی در قرنیه و تغییرات مربوط به خطاهای انکساری همراه می باشد.

- عدم تحمل لنز:

علائم عدم تحمل لنز در فرد استفاده کننده به دلیل کمبود اکسیژن رسانی به قرنیه (هیپوکسی) ایجاد می شود. این علائم عبارتند از: درد، افزایش حساسیت به نور (فتوفوبی)، پیدایش رگهای خونی مرئی در صلیبیه، تورم پلکها، افزایش ضخامت قرنیه، خراش (ساییدگی) قرنیه، قرمزی چشم، التهاب و عفونت اتاق قدامی چشم، کاهش قدرت بینایی و متکم چسبیدن لنز به چشم. این علائم ممکن است با عوض کردن لنز و استفاده از لنزهای سخت نفوذپذیر به گاز با قدرت اکسیژن رسانی بالا و یا لنزهای با چسبندگی کمتر با نظر و تشخیص پزشک متخصص بهبود یابد.

- رشد و نمو غیر عادی رگهای خونی در قرنیه:

در صورت استفاده بیش از حد یا طولانی مدت از لنز، احتمال پیدایش عارضه فوق که یک تغییر فیزیولوژیکی تهدید کننده برای بینایی است وجود دارد. قرنیه به طور عادی عاری از رگهای مرئی است، ولی در صورت استفاده طویل المدت از لنز، به منظور رساندن اکسیژن و مواد غذایی به قرنیه، رگهای خونی مشخص می شوند. برای برطرف شدن این عارضه، توقف استفاده از لنز، رعایت دستورات بهداشتی توصیه شده از سوی پزشک متخصص و استفاده از لنزهای سخت نفوذپذیر به گاز با قدرت اکسیژن رسانی بالا ضروری است.

- تغییرات مربوط به خطاهای انکساری:

این تغییرات در نتیجه هیپوکسی و یا تاب برداشتن قرنیه می باشد. تاب برداشتن قرنیه، تغییری در شکل آن است که احتمالاً به دلیل عمل مکانیکی لنز بر روی قرنیه و یا تداخل در متابولیسم عادی قرنیه می باشد.

- رسوب گذاری بر روی سطح لنز:

رسوب کلسیم (بصورت کریستال) و بعضی مواد دیگر بر روی سطح لنزهای چشمی احتمال بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی را افزایش می دهد و می توان سبب پیدایش آلرژی، ترشحات چشمی، تغییر در ترکیب شیمیایی اشک و پیدایش نقص در ترکیبات مواد لنز گردد.

افزایش رسوب گذاری، در نتیجه استفاده از لنزهای بلند مدت (دائمی) و یا استفاده طولانی از لنزهای معمولی می باشد. وجود این رسوبات می تواند سبب چسبیدن باکتریها و قارچها به سطح لنز شود و افزایش تدریجی این رسوبات می تواند باعث کاهش قدرت

بینایی، کاهش مقدار اکسیژن رسانی به قرنیه (هیپوکسی)، افزایش سوزش و التهاب چشمی و رگهای خونی مرئی در صلبیه (سفیدی چشم) گردد.

برای پیشگیری از این عارضه، مراقبتهای بهداشتی مناسب از لنز بسیار مهم است. ولی تنها راه حل اصلی برای جلوگیری از افزایش تدریجی رسوبات لنزهای چشمی، تعویض این لنزها با نظر پزشک متخصص می باشد.

- زخمهای قرنیه ای :

شدیدترین مشکلی که می تواند در نتیجه استفاده از لنزهای چشمی بوجود آید، گسترش زخمهای قرنیه ای ناشی از عفونتهای میکروبی است. این زخمها به سطح قرنیه آسیب رسانده و علت اصلی آن سائیدگی پیشرفته و نکروز (مرگ بافتی) می باشد.

حمله مستقیم ویروسی، قارچی یا باکتریایی به قرنیه سالم در انسانهای سالم نسبتاً غیر متحمل است ولی در استفاده کنندگان لنزهای چشمی افزایش می یابد.

علائم این عارضه در فرد عبارتند از: درد چشم و حساسیت به نور، اشکریزش و کاهش قدرت بینایی، تورم قرنیه، تورم و التهاب ملتحمه و رگهای خونی سطح صلبیه و در حالات شدیدتر فشار داخلی چشم و تورم پلکها. اولین قدم برای درمان زخم قرنیه ای، توقف استفاده از لنز می باشد. سایر اقدامات درمانی توسط پزشک متخصص تجویز می گردد.

- آلرژیها :

التهاب حاشیه ای فوقانی مربوط به قرنیه و ملتحمه¹ (CLKC) بعد از دو ماه تا سه سال استفاده از لنز شروع می شود. علائم این عارضه عبارت از سوزش، خارش و قرمزی چشم، پیدایش رگهای خونی در صلبیه و قرنیه چشم، و همچنین افزایش ترشح و حساسیت به نور می باشد.

در اثر تغییراتی که در قرنیه چشم بالاخص در حاشیه فوقانی آن بوجود می آید، ممکن است قدرت بینایی فرد کاهش یابد.

پیشگیری :

همانگونه که قبلاً نیز اشاره گردید آموزش نکات زیر به استفاده کنندگان از لنز مهم ترین و موثرترین روش در پیشگیری از مشکلات لنزهای چشمی و رعایت بهداشت چشم می باشد:

¹ = CLKC: Contact lens superior limbic keratoconjunctivitis

- ۱- رعایت دستورات بهداشتی که توسط متخصصین توصیه می شود.
- ۲- عدم استفاده بیش از حد از لنز (استراحت دادن به چشمها در فواصل استفاده از لنز و بکاربردن عینک در این فواصل) و خارج کردن لنزها از چشم هنگام خوابیدن
- ۳- ضدعفونی کردن دستها هنگام خارج کردن یا جاگذاری لنز
- ۴- دقت در تعویض پوشش لنز
- ۵- عدم تعویض محلولهای لنز بدون مشورت با پزشک متخصص
- ۶- مراجعه به موقع و منظم به چشم پزشک
- ۷- در صورت بروز هرگونه سوزش یا قرمزی غیر عادی، توقف استفاده از لنز و مراجعه به پزشک ضروری است.

References:

- 1- Martin S, Barr O. Preventing complications in people who wear contact lenses. *British Journal of Nursing* 1997;6:614-9.
- 2- Lake A. Prevention of complications related to contact lens wear. *Nursing Times* 1996 ; 92: 36-8.
- 3- Liesegang TJ. Contact Lens- Related Microbial Keratitis. *Cornea* 1997; 16:125-31, 265-73.
- 4- Wesley Jessen advertisement. *Review of Optometry* 1999;136:81.
- 5- Stern GA. Contact Lens Associated Bacterial Keratitis: Past, Present, and Future the *CLAO Journal* 1998; 24:52-6.