

چشم

۱-۵- در معرض خطر خشکی چشم در رابطه با:

- ۱ - کار چشمی طولانی مدت در مواردی که فرد برای مدت طولانی به چیزی خیره شود و پلک نزند (مثلاً در موقع کار با کامپیوتر، تماشای تلویزیون یا مطالعه).
- ۲ - استفاده از لنزهای تماسی در نتیجه کاهش پلک زدن و کم شدن حس قرنیه
- ۳ - عمل جراحی چشم بخصوص در مرحله بهبودی
- ۴ - قرار گرفتن در مناطق با آب و هوای گرم و خشک و یا استفاده از وسایل گرمازا (مثل بخاری و شومینه) در نتیجه تبخیر شدن اشک از سطح چشم
- ۵ - سن بالای ۵۵ سال در نتیجه کاهش تولید و افزایش تبخیر لایه آبی اشک
- ۶ - بسته نشدن پلک ها در رابطه با مشکلات عصبی
- ۷ - مشکلات تغذیه ای از جمله کمبود ویتامین A
- ۸ - استفاده از داروها بخصوص آنتی هیستامین ها و ضد افسردگی ها در نتیجه کاهش تولید اشک
- ۹ - دود سیگار و سایر مواد شیمیایی در نتیجه افزایش تبخیر اشک
- ۱۰ - عفونت چشم که سبب افزایش تبخیر اشک
- ۱۱ - بیماری های بافت همبند نظیر سندروم شوگرن و روماتیسم مفصلی

تعریف:

بیماری که ناشی از تغییر در کیفیت یا کمیت اشک چشم می باشد .

مشخصات:

اکثر مواقع فرد مبتلا احساس نمی کند که چشمش خشک شده است .
سوزش ، خارش ، گاهی اشک ریزش چشم ها ، احساس وجد جسم خارجی (شن ریزه) در چشم ها ، تاری دید که با پلک زدن برطرف می شود ، قرمزی چشم ها ، در دو اشکال در حرکت پلک ها ، حساسیت به نورهای شدید ، اشک ریزش بیش از حد و عدم

برآیند مورد انتظار:

سطح کره چشم به طور مداوم شسته و خیس و مرطوب باشد و اکسیژن و مواد غذایی کافی به سطح قرنیه برسد.

- ۱ - عدم سوزش و خارش
- ۲ - عدم اشک ریزی چشم ها
- ۳ - عدم احساس جسم خارجی
- ۴ - عدم حساسیت به نورهای شدید
- ۵ - برطرف شدن قرمزی چشم ها
- ۶ - تعادل در تولید و رفع اشک
- ۷ - حرک پلک ها به راحتی انجام شود (باز و بسته شدن پلک ها به راحتی انجام شود)
- ۸ - توانایی پلک زدن بدون درد

اقدامات پرستاری:

- ۱ - قطره های چشمی تجویز شده به طور صحیح و به موقع چکانده شود.
- ۲ - بیمار در طول روز مایعات کافی بنوشد.
- ۳ - به بیمار آموزش داده می شود در مواقعی که کار چشمی طولانی مدت انجام می دهد سعی کند به صورت ارادی پلک بزند .
- ۴ - توصیه به بیمار مبنی بر اینکه تا حد امکان به صفحه مانیتور ، تلویزیون یا کتاب خیره نشود .
- ۵ - توصیه به بیمار مبنی بر اینکه هر ۵ تا ۱۰ دقیقه یک بار برای چند ثانیه پلکها را ببندد .
- ۶ - از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار و دود سیگار پرهیز کند .
- ۷ - زمانی که بیمار در محیط های خشک و در هوای طوفانی قرار می گیرد حتی المقدور از عینک (آفتابی یا طبی) استفاده کند .
- ۸ - توصیه به بیمار در فصول سرد سال که از وسایل گرمازا در منزل استفاده می کنند جهت مرطوب نگه داشتن فضای اتاق از دستگاه بخور استفاده نماید .
- ۹ - توصیه به بیمار در مورد اجتناب از مالیدن چشم ها.