

بیماری های چشم و نکات که روزه داران باید توجه کنند

بیماری های چشم و نکات که روزه داران باید توجه کنند

روزهداری، بیماری های چشم و چکاندن قطره های چشمی

آب سیاه (گلوکوم) و روزه داری

روزهداری و آب سیاه به سه دلیل به هم ارتباط دارند:

۱. پایین آوردن فشار چشم مداخله کلیدی ما در درمان و کنترل بیماری آب سیاه است و این موضوع نشان داده شده است که به دنبال دریافت مایعات زیاد پس از افطار و سحر، فشار چشم افزایش می یابد. این نوسان البته زیاد نیست و در حدود ۲.۵ میلی متر جیوه اندازه گیری شده است.^{۱۰۲}
۲. این فرضیه مطرح است که رژیم غذایی سالم (شامل میوه، لبنیات و سبزیجات) موجب سلامت بیشتر عصب بینایی می شود که در بیماری آب سیاه در معرض آسیب است.
۳. قطره هایی که برای پایین آوردن فشار چشم استفاده می کنیم می توانند از راه مجرای تخلیه اشک به بینی و سپس حلق راه یابند!

از این رو سه رویکرد زیر قابل طرح هستند:

– برخی از متخصصین با گرفتن جانب احتیاط، توصیه شان به روزه نگرفتن در بیماران آب سیاه به طور کلی است.

– درباره افراد مبتلا به آب سیاه پیشرفته و کنترل نشده اجماع نسبی به نگرفتن روزه است.

– اما افراد مبتلا به آب سیاه و علاقمند به روزهداری می توانند برنامه زیر را مراعات کنند:

۱. پیش از ماه مبارک، به پزشک خود مراجعه نمایید و از کنترل مناسب بیماری خود اطمینان یابید.

۲. از کیفیت رژیم غذایی خود (و نه کمیت) در روزهداری مطمئن شوید (در صورت لزوم با دریافت مشاوره تغذیه).

۳. به ضرورت، پزشک می تواند برای مهار افزایش فشار چشم به دنبال افطار و سحر، زمان بندی قطره های قبلی را بازنگری نماید یا یک قطره جدید کنترل فشار چشم را برای یک ساعت پیش از افطار اضافه نماید. حتی می توانید با صلاح دید و نظر چشم پزشکی خود، در ساعات پس از افطار (و سحر)، جهت اندازه گیری فشار چشم به اورژانس مرکز چشم پزشکی مراجعه نمایید و از کنترل بودن فشار چشم در این ساعات نیز مطمئن شوید.

روزهداری و خشکی چشم

یکی از تاثیرات روزهداری کم شدن آب بدن است. این امر می تواند موجب کم شدن جریان اشک چشم و به تبع آن افزایش غلظت اشک^۳ و خشکی چشم (به دلیل کاهش تولید اشک پایه) شود و افرادی که مشکل اشک و خشکی چشم دارند، با روزه داری، خشکی چشمشان بیشتر شود. این قضیه زمانی که روزه داری در فصول گرم سال است و طول زمان روزهداری بلند است، بیشتر ظاهر می یابد. این افراد می توانند با استفاده از قطره های اشک های مصنوعی و گذراندن وقت در فضای خنک و مرطوب این مشکل را مرتفع نمایند. در موارد شدیدتر، مشورت با پزشک توصیه می شود.

روزهداری و عیوب انکساری

چنین گفته می شود که روزهداری موجب افزایش نمره عینک می شود. این جمله مبنای علمی ندارد و نمی توان عدم روزهداری را به دلیل نمره بالای عینک، توصیه کرد.

گاهی بروز پیرچشمی (تاری دید برای کارهای نزدیک و مطالعه)، با روزه داری همزمان می شود. شاید روزه داری پیرچشمی را چند ماهی جلو بیندازد اما ایجاد کننده اش نیست.

درباره روزهداری پس از اعمال انکساری اختلاف نظر وجود دارد. برخی عدم روزه داری در ۱ تا ۲ ماه پس از عمل را توصیه می کنند و برخی از همان چند روز پس از عمل روزهداری را به لحاظ چشم پزشکی مجاز می دانند.

روزهداری و جراحی آب مروارید

بیمارانی که به دلیل آب مروارید، عمل جراحی می شوند و داخل چشمشان لنز گذاشته می شود، می توانند روزه بگیرند. این بیماران بایستی در طول زمان روزه، داروهای چشمی خود را استفاده کنند.

روزهداری و تاری دید

تاری دید گذرا می تواند به دلیل اختلال لایه اشکی، ضعف در تطابق، کاهش قند و فشار خون باشد که اصولاً نگران کننده نیست.

روزه داری و بیماری های شبکه (مرتبط با بیماری قند و حوادث عروقی)



روزه‌داری و چکاندن قطره‌های چشمی

درباره چکاندن قطره در هنگام روزه‌داری از مراجع محترم تقلید فتاوی‌ای زیر در دسترس است:

۷ آیات عظام امام خمینی (ره)، اراکی، تبریزی، بهجت، مکارم، صانعی، نوری همدانی، موسوی اردبیلی، فاضل لنکرانی، صافی گلپایگانی، وحید خراسانی،

سیستانی، بهجت و سبحانی

اگر دارو به حلق نرسد یا به حلق برسد و فرو نبرد، روزه باطل نمی‌شود. هرچند به طور کلی ریختن قطره به چشم در صورتی که مزه یا بوی آن به حلق برسد، کراهت دارد. یعنی بهتر است ترک شود ولی مبطل روزه نیست.

۷ آیت ... مکارم شیرازی

اگر به حلق وارد نشود، یا شک داشته باشیم، اشکالی ندارد. اگر یقین دارد به فضای حلق می‌رسد و فرو رود، برای روزه اشکال دارد.

۷ آیت ... مظاهری

ریختن دارو به چشم مکروه است.

راه حل

برای مهار یا کاهش ورود قطره چشمی به حلق، تمام یا بخشی از کارهای زیر را به مدت دو دقیقه پس از چکاندن قطره انجام دهید:

۱. پس از چکاندن قطره، اضافه آن را در گوشه چشم پاک کنید.

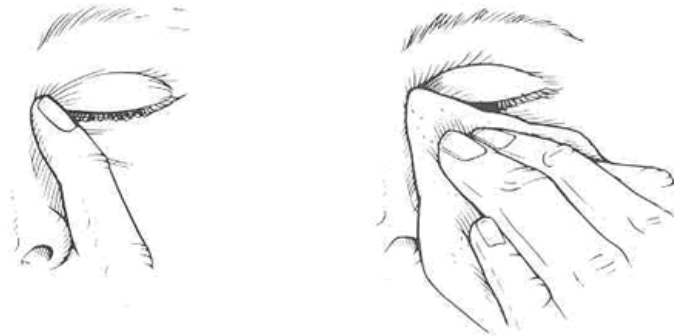
۲. چشم را بسته نگه دارید (پلک نزنید).

۳. سر را به سمت همان چشمی که قطره دریافت کرده است، کج نگاه دارید یا در حالت درازکش بمانید یا سر را پایین نگاه دارید.

به این ترتیب اثر جاذبه زمین در فرو رفتن قطره مهار می‌شود یا اینکه جریان قطره از سمت داخلی چشم (مجاری هدایت اشک به داخل بینی)، به سمت گوشه خارجی چشم هدایت می‌شود.

۴. گوشه داخلی چشم (محل رسیدن پلک بالا و پایین) را فشار دهید.

به این ترتیب مجاری تخلیه اشک به بینی مسدود می‌شوند (شکل ۱).



شکل ۱: نحوه مهار یا کاهش ورود قطره چشمی به حلق

* از استاد دکتر یدالله اسلامی برای مشاوره تشکر می‌شود.

مراجع

۱. Assadi et al. Impact of Ramadan fasting on intraocular pressure, visual acuity and refractive errors. Singapore Med J. ۲۰۱۱ Apr;۵۲(۴):۲۶۳-۶.

۲. Kerimoglu et al. Effect of altered eating habits and periods during Ramadan fasting on intraocular pressure, tear secretion, corneal and anterior chamber parameters. Eye (Lond). ۲۰۱۰ Jan;۲۴(۱):۹۷-۱۰۰.

۳. [Koktekir et al. Effect of Religious Fasting on Tear Osmolarity and Ocular Surface. Eye Contact Lens. ۲۰۱۴ May ۲۸. [Epub ahead of print

دکتر سید فرزاد محمدی (مدیر برنامه ملی پیشگیری از نابینایی و سلامت چشم وزارت بهداشت)

هانیه دلشاد (پرستار و پژوهشگر)

