

دلیل قرمزی و التهابات چشم

قرمزی چشم یکی از مشکلاتی هست که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. دلیل قرمز شدن چشم ها معمولا التهابات عروق خونی هستند که فاصله بسیار کمی با چشم دارند، در این مقاله علت قرمزی چشم را مورد بررسی قرار داده ایم.

به گزارش سایت خبری پرسون، قرمزی چشم یکی از مشکلاتی هست که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. دلیل قرمز شدن چشم ها معمولا التهابات عروق خونی هستند که فاصله بسیار کمی با چشم دارند، در این مقاله علت قرمزی چشم را مورد بررسی قرار داده ایم.

دلیل قرمزی چشم ها و التهابات چشم

انواع تحریک ها

شاید خیلی از افراد تصور کنند قرمز شدن چشم فقط به دلیل حساسیت، گریه کردن و یا از این دست موارد است که باید بگوییم این تصور اشتباه است و دلایل بسیار متنوعی برای قرمز شدن چشم وجود دارد. در ادامه هر کدام از دلایل قرمز شدن چشم را به اختصار برای شما شرح می دهیم.

خشکی چشم

یکی از مهم ترین دلایل قرمز شدن چشم، خشکی چشم است. دلیل این امر این است زمانی که رطوبت کافی در چشم ها وجود نداشته باشد، بافت های چشم تحریک و ملتهب می شوند که قرمزی چشم از اولین علائم این مشکل است. از مهم ترین دلایل خشک شدن چشم می توان به آب و هوا اشاره کرد، البته کسانی هم که زمان طولانی به صفحه موبایل، کامپیوتر و .. خیره می شوند نیز مستعد خشکی چشم هستند.

آلرژی

از دیگر دلایل قرمز شدن چشم می توان به آلرژی یا حساسیت اشاره کرد. از مهم ترین دلایلی که باعث آلرژی می شوند می توان به نگهداری حیوانات در منزل، قرار گرفتن در محیط های آلوده به گرد و غبار و حساسیت های فصلی اشاره کرد. مخصوصا در فصل بهار که فصلی حساسیت زا است، قرمز شدن چشم بسیار شایع است.

داروها

شاید برای شما هم جالب باشد بدانید که مصرف بعضی از داروها هم می تواند باعث خارش یا قرمزی چشم شوند. به طور مثال بعضی از داروهای مسکن مثل ایبوپروفن می توانند باعث خشکی چشم شوند. همانطور که در بالا اشاره شد، خشکی چشم از مهم ترین دلایل قرمزی چشم است. برای رفع این مشکل توصیه می شود از قطره های اشک مصنوعی برای خیس کردن چشم ها استفاده شود.

قرمزی چشم در زنان

بانوانی که در دوران یائسگی هستند ممکن است از قرمزی چشم گلایه داشته باشند که معمولا دلیل این مشکل خشک شدن چشم ها است. از دلایل دیگری که باعث خشک شدن چشم های بانوان می شود می توان به عدم تعادل در سطح هورمون ها اشاره کرد. برای مرطوب نگه داشتن چشم ها توصیه می شود از کمپرس گرم یا قطره اشک مصنوعی استفاده شود.

خواب کم

خواب کافی سبب استراحت چشم ها می شود و اثرات سوء را از بین می برد. البته استفاده از قطره های مرطوب کننده چشم نیز کمک کننده است. برای کیفیت خواب می توان راهکارهایی را پیشنهاد داد که از آن جمله زمان های مناسب خوابیدن، کنار گذاشتن گوشی تلفن همراه و یا تماشای تلویزیون.

لنزهای تماسی

جالب است بدانید یکی از مهم ترین عوامل خارش، خشک و قرمز شدن چشم ها، لنزها هستند. لنزهای بی کیفیت و آلوده می توانند باعث قرمزی شدید چشم ها شوند. البته ممکن است کسانی که دارای چشم هایی با رطوبت مناسب هستند بتوانند مدت طولانی از لنز بدون قرمز شدن چشم استفاده کنند.

عفونت های ویروسی و باکتریایی در چشم از جمله عوامل شایع چشمی هستند. ورم یا چشم صورتی شایعترین این عفونت ها هستند. اگر متوجه خروج هر نوع ترشحاتی از چشم شدید، درد چشم دارید، بینایی یا حساسیتتان کم شده، احتمالاً ورم ملتحمة دارید و باید آن را درمان کنید.

چشم صورتی

این بیشتر کودکان هستند که به این عارضه مبتلا می شوند اگر چه در بزرگسالان نیز این امکان وجود دارد. اگر قرمزی چشم شما همراه با علائم دیگری مانند خارش، سوزش و احساس جسم خارجی، ترشح، تورم، آبریزش و یا مجموعه ای از این علائم همراه بود دچار این عارضه هستید. بعضی از موارد چشم صورتی قابل سرایت هستند که اغلب همراه با ویروس و باکتری هستند. بنابراین بهتر است از مالش چشم خود پرهیز نمایید. دست های خود را مرتب بشویید و برای بهبودی درد و ناراحتی از کمپرس سرد روی چشم های خود استفاده کنید.

الکل و مخدرها

استفاده از نوشیدنی ها حاوی الکل نیز می تواند باعث قرمزی شدید چشم ها شود. البته کسانی که مدت طولانی مصرف نوشیدنی های الکلی را ادامه دهند ممکن است به قرمزی دائمی چشم مبتلا شوند. دلیل این مشکل این است که عروق خونی شل می شوند و همین امر باعث می شود چشم های فرد قرمز به نظر بیایند.

پارگی

مویرگ ها به هنگام تحمل فشار یا نیروی زیاد بر چشم ها پاره می شوند. زمانی که رگ های چشم بترکند یا فقط دچار قرمزی موقت شوند، متوجه تفاوت می شوید چون ترکیدن رگ ها تنها در یک چشم ظاهر می شود.

بلفاریت

بلفاریت موجب التهاب پلک و مژه ها می شود و ممکن است به علت بهداشت نامناسب پلک نیز ایجاد شود. غدد روغنی پلک، واکنش های آلرژیک، عفونت های باکتریایی یا انگل روی پلک ها شایع ترین علل بلفاریت هستند. وجود بلفاریت فرد را متوجه احساس سوزش یا وجود شن در چشم ها، ریزش اشک بیش از اندازه، خارش، قرمزی و ورم پلک ها، خشکی چشم یا پوسته شدن پلک ها می کند. برای برطرف کردن علائم و درمان آن باید به بهداشت مناسب پلک از جمله تمیز کردن مرتب مژه ها و ابروها و پوست پلک توجه داشته باشید و سپس به درمان دارویی بپردازید.

دلایل محیطی

آلرژن های موجود در هوا

آلودگی هوا

هوای خشک

دود مکرر

گرد و خاک

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

قرار گرفتن در معرض نور خورشید

پیشگیری

از بروز علت های قرمزی چشم را می توان با استفاده از بهداشت مناسب و اجتناب از تحریک کننده ها که می توانند موجب قرمزی چشم شوند پیشگیری کرد. به عنوان مثال اگر دست ها در تماس با فردی دارای عفونت چشمی بودند، بشویید. آرایش چشم ها را روزانه و پس از استفاده از مواد آرایشی پاک کنید. لنزهای تماسی را بیش از زمان گفته شده، استفاده نکنید و به طور منظم تمیز کنید. از فعالیت هایی که می توانند موجب فشار روی چشم و تحریک چشم هاشوند، اجتناب کنید. اگر چشم ها آلوده شد، بلافاصله آن را با شامپوی چشم یا آب بشویید.

درمان

برای درمان قرمز چشم می توانیم از راه کارهای ساده خانگی استفاده کنیم، در ادامه به برخی از این درمان ها می پردازیم.

کمپرس گرم روی چشم

شستشوی مرتب دست ها

عدم استفاده از انواع لنز های زیبایی و طبی

عدم تماس دست ها با چشم ها

مراجعه به پزشک

در صورتی که فقط به قرمزی چشم مبتلا هستید نیاز نیست نگران باشید، احتمال با درمان های خانگی به نتیجه می رسید. اما اگر در کنار قرمز چشم، اختلال در دید و درد هم داشته باشید، خیلی سریع باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

طب سنتی

طب سنتی هم راه حل هایی برای درمان قرمزی چشم دارد که از مهمترین این درمان ها می توانیم “به شستشوی چند باره چشم ها با آب تمیز” و “چکاندن چای سیاه سرد به صورت قطره در چشم” اشاره کرد.

منبع:چی شی