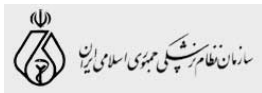


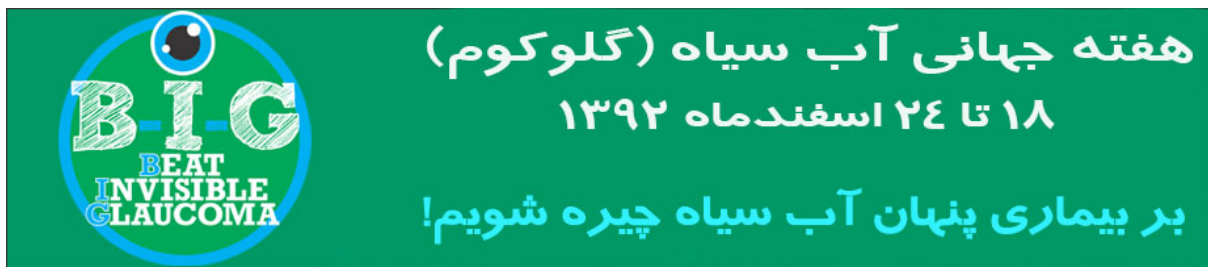


خبرنامه انجمن فوق تخصصی گلوکوم

اسفند ماه ۱۳۹۲ - سال اول - شماره پنجم



- سمینار دو روزه تازه های گلوکوم در اهواز با ۱۲ امتیاز باز آموزی، ۱۵ و ۱۶ اسفند ۱۳۹۲ برگزار خواهد شد.



هفته جهانی آب سیاه (گلوکوم)

چیره شدن بر بیماری پنهان آب سیاه (گلوکوم)

B.I.G.: Beat Invisible Glaucoma

ششمین هفته جهانی گلوکوم، از ۱۸ تا ۲۴ اسفندماه ۱۳۹۲ در تمام دنیا برگزار خواهد شد. انجمن گلوکوم ایران به عنوان عضوی از انجمن جهانی گلوکوم (WGA) و انجمن جهانی بیماران مبتلا به گلوکوم (WGPA) به صورت مشترک برای افزایش آگاهی عمومی در ارتباط با این دزد خاموش بینایی تلاش می‌کنند: حرکت عمومی BIG (چیره شدن بر بیماری پنهان گلوکوم) با همین هدف در سال ۲۰۱۴ / ۱۳۹۲ شروع شده است. در این راه، نخستین نکته‌ای که جلب توجه می‌کند آن است که علیرغم تمام پیشرفت‌ها و تلاش‌های صورت گرفته، هنوز هم بسیاری از مردم در ارتباط با این بیماری آگاهی کافی ندارند و بسیاری از بیماران نمی‌دانند که به این بیماری مبتلا هستند و هیچ درمانی دریافت نمی‌کنند.

حرکت شعاری BIG در سال ۱۳۹۲ توسط دکتر جف پلارد، دبیر کل انجمن گلوکوم استرالیا، پیشنهاد شده است و به گفته وی، «میزان کم شناسایی گلوکوم از یک سو و افزایش شیوع بیماری گلوکوم به دلیل افزایش امید به زندگی و سن جوامع از سوی دیگر، نشان می‌دهند که راه‌حلهایی مانند BIG برای آموزش جوامع در ارتباط با بیماری آب سیاه و نیاز به معاینه منظم عصب بینایی برای کاهش نابینایی در جهان، ضروری هستند و به همین دلیل است که شعار BIG برای تشویق به یک حرکت عمومی در هفته جهانی گلوکوم در سال ۲۰۱۴/۱۳۹۲ انتخاب شده است.»

گلوکوم (آب سیاه) چیست؟

گلوکوم، به مجموعه‌ای از بیماری‌های چشمی گفته می‌شود که در آن‌ها آسیب پیش‌رونده عصب بینایی در محل خروج آن از چشم ایجاد می‌شود و به همین دلیل در انتقال داده‌های بینایی به مغز اختلال ایجاد می‌شود. بیشتر موارد گلوکوم در صورتی که درمان نشوند، بدون هیچ‌گونه هشدار یا علامت واضحی که بیمار متوجه آن شود، به سمت بدتر شدن فزاینده دید و در نهایت نابینایی پیشرفت می‌کنند. این آسیب بینایی عمدتاً غیرقابل برگشت است و به همین دلیل است که به بیماری گلوکوم، «دزد خاموش بینایی» گفته می‌شود.



تصویری که بیمار گلوکومی می‌بیند



تصویر واقعی

در تمامی دنیا، گلوکوم شایع‌ترین دلیل نابینایی غیرقابل برگشت و درمان‌ناپذیر است؛ با این وجود از حدود ۹۰٪ موارد نابینایی ناشی از این بیماری می‌توان پیشگیری کرد. ۹ میلیون نفر در دنیا به دلیل این بیماری نابینا هستند و با افزایش سن جوامع و افزایش جمعیت، این تعداد بیشتر خواهد شد. به دلیل پیشرفت خاموش بیماری (حداقل در مراحل ابتدایی آن)، تا حدود ۵۰٪ از مبتلایان در کشورهای پیشرفته از ابتلا به این بیماری آگاه نیستند و هیچ درمانی دریافت نمی‌کنند؛ در مناطق کمتر توسعه‌یافته جهان، این آمار تا حد نگران‌کننده ۹۰٪ می‌رسد (طبق مطالعات انجام‌شده در ایران، متأسفانه این عدد در ایران حدود ۷۰٪ هست).

چندین نوع بیماری گلوکوم وجود دارد. برخی از انواع آن ممکن است ناشی از بیماری‌های دیگر چشم باشد که به آن‌ها انواع ثانویه گلوکوم گفته می‌شود؛ اما اکثریت غالب موارد اولیه هستند، یعنی دلیل شناخته‌شده‌ای برای ایجاد آن‌ها پیدا نشده است. زمانی این دیدگاه وجود داشت که دلیل بیشتر یا تمام موارد آب سیاه فشار بالای داخل چشم (IOP) است. با این حال، حتی افرادی که فشار بالای غیرطبیعی چشم ندارند هم ممکن است به آب سیاه مبتلا باشند. فشار بالای داخل چشم، یک «عامل خطر» برای آب سیاه است، اما عوامل خطر دیگری مانند نژاد، سابقه خانوادگی، نزدیک‌بینی بالا و سن هم وجود دارند.

برخی از انواع آب سیاه ممکن است در زمان تولد رخ دهند (انواع «مادرزادی») یا در دوره شیرخوارگی و کودکی ایجاد شوند (انواع «نوجوانان»); اما در اغلب موارد، آب سیاه بعد از دهه چهارم زندگی ظاهر می‌شود و فراوانی آن با افزایش سن بیشتر می‌شود. نسبت درگیری مردان و زنان تقریباً برابر است.

شایع‌ترین انواع بیماری آب سیاه که در بالغین دیده می‌شود، آب سیاه زاویه باز اولیه و آب سیاه زاویه بسته هستند که دز نژادهای گوناگون فراوانی متفاوتی دارند. در ایران، هر دو نوع آب سیاه دیده می‌شود و شیوع بالایی دارد. آب

سیاه زاویه بسته در بیشتر موارد مانند نوع زاویه باز به صورت مزمن دیده می‌شود، اما گاهی اوقات آب سیاه زاویه بسته می‌تواند به صورت حاد دیده شود که در این حالت اغلب به صورت بیماری بسیار دردناک چشمی با از دست دادن سریع دید تظاهر پیدا می‌کند و یک فوریت پزشکی واقعی محسوب می‌شود.

تاکنون هیچ علاجه‌ای برای آب سیاه وجود ندارد و از دست دادن بینایی غیرقابل برگشت است. با این وجود، درمان طبی یا جراحی (لیزری یا در اتاق عمل) می‌تواند از دست دادن بیشتر بینایی را آهسته یا متوقف کند. به همین دلیل، شناسایی زودرس بیماری برای محدود کردن آسیب بینایی و پیشگیری از پیشرفت بیماری به ناتوانی شدید بینایی یا نابینایی ضروری است. چشم‌پزشک شما می‌تواند بیماری آب سیاه را در مراحل اولیه شناسایی کند و بهترین اقدام و روند درمانی را به شما پیشنهاد دهد.

برای پیشگیری از آب سیاه چه می‌توان کرد؟

در حال حاضر، معاینه منظم چشم بهترین شکل پیشگیری از آسیب شدید آب سیاه است. شناسایی زودرس و درمان دقیق و مادام‌العمر می‌تواند دید را در بیشتر بیماران حفظ کند. به طور کلی، برای بیماری آب سیاه در موارد زیر باید بررسی صورت بگیرد:

- قبل از سن ۴۰ سال، هر ۲ تا ۴ سال
- بین سن ۴۰ تا ۵۴ سال، هر ۱ تا ۳ سال
- بین سن ۵۵ تا ۶۴ سال، هر ۱ تا ۲ سال
- بعد از سن ۶۵ سال، هر ۶ تا ۱۲ ماه

در تمام افرادی که در معرض خطر بالای آب سیاه قرار دارند، بعد از سن ۳۵ سالگی هر یک یا دو سال باید معاینه چشم‌پزشکی انجام شود؛ از جمله افراد دارای نژاد سیاه، سابقه ابتلا به دیابت و سابقه خانوادگی آب سیاه در معرض خطر این بیماری هستند. در صورتی که والدین یا خواهر و برادر شما مبتلا به آب سیاه هستند، خطر ابتلا به این بیماری در شما هم وجود دارد.

تشخیص به موقع و درمان مناسب نکات کلیدی در پیشگیری از آب سیاه هستند.

درحالی‌که راه شناخته‌شده‌ای برای پیشگیری از آب سیاه وجود ندارد، نابینایی یا کاهش دید شدید ناشی از آب سیاه در صورتی که بیماری در مراحل اولیه شناخته شود قابل اجتناب است. در شایع‌ترین شکل بیماری (آب سیاه زاویه باز اولیه)، از دست دادن بینایی بی‌سر و صدا، آهسته و پیش‌رونده است. به طور معمول ابتدا دید اطراف (دید محیطی) درگیر می‌شود و با پیشرفت بیماری، دید مرکزی هم درگیر می‌شود.

داروهای آب سیاه با کاهش فشار داخل چشمی، پیشرفت بیماری را کند می‌کنند. درمان‌های جراحی نیز وجود دارند.

فواید ورزش

برنامه ورزشی سبک و منظم برای سلامت عمومی شما مفید است و مطالعات نشان داده‌اند که ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی یا دویدن آهسته برای سه بار یا بیشتر در هفته می‌تواند موجب کاهش فشار داخل چشمی شود. فواید ورزش تنها تا زمانی ادامه دارد که به ورزش ادامه داده شود؛ به همین دلیل است که ورزش سبک و منظم توصیه می‌شود. یوگا می‌تواند مفید باشد؛ اما باید از موقعیت‌های برعکس مانند قرار دادن سر یا شانه بر روی زمین پرهیز کرد، زیرا می‌توانند سبب افزایش فشار داخل چشمی شوند.

محافظت از چشم‌ها

استفاده از عینک‌های محافظ چشم به هنگام ورزش یا کارهای روزمره بسیار مهم است. ضربه به چشم می‌تواند موجب آب سیاه ناشی از ضربه یا آب سیاه ثانویه شود و بنابراین محافظت از چشم در مقابل ضربه یکی از دیگر راه‌های پیشگیری از آب سیاه محسوب می‌شود.

طبق تصمیم انجمن، به مناسبت هفته جهانی گلوکوم (March 9-15, 2014)، روز پنجشنبه ۲۲ اسفند، در مراکز چشم پزشکی فارابی، لبافی تژاد و طرفه در تهران و به طور همزمان در سایر دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور غربالگری رایگان گلوکوم انجام خواهد شد.

پمفلت‌هایی آموزش مردمی و اطلاع رسانی در مورد گلوکوم که توسط انجمن تهیه شده است بین مردم توزیع می‌گردد و کمک‌های مردمی خیرین جهت کمک به بیماران گلوکومی نیز جمع‌آوری خواهد شد.

از کلیه همکاران ارجمند دعوت می‌شود تا ضمن مشارکت در تهیه خبرنامه‌های انجمن، جهت اطلاع رسانی به سایر همکاران برنامه‌های بازآموزی و همایش‌های مرتبط با گلوکوم مراکز خود را از طریق آدرس زیر با انجمن گلوکوم ایران هماهنگ فرمایند.

IranianGlaucomaSociety@gmail.com

انجمن جراحان گلوکوم ایران

گردآوری: دکتر رامین دانشور

radaneshvar@gmail.com

انجمن چشم پزشکی ایران

آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به خیابان فاطمی، کوچه فردوسی، پلاک ۳، طبقه اول

تلفن: ۰۲-۶۶۹۱۹۰۶۱ | فاکس: ۰۴-۶۶۹۴۲۴۰۴ | www.irso.org

©2013 Iranian Society of Ophthalmology. All rights reserved.