

تاری دید و دوبینی: آشنایی با علائم و علل

تاری دید و دوبینی از مشکلات شایع بینایی هستند که می‌توانند نشانه‌ای از بیماری‌های مختلف چشمی یا سیستم عصبی باشند. این پمفلت آموزشی به زبان ساده شما را با علل، نشانه‌های خطر، روش‌های تشخیصی و اقدامات درمانی این دو اختلال آشنا می‌کند. هدف ما ارائه اطلاعاتی کاربردی و قابل فهم برای مراجعین است تا بتوانند در صورت بروز این مشکلات، اقدامات مناسب را انجام دهند. مطالب این پمفلت بر اساس منابع علمی معتبر و تجربیات بالینی تهیه شده و به شما کمک می‌کند تا سلامت بینایی خود را بهتر مدیریت کنید.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب



انواع شایع تاری دید و دوبینی در گروه‌های سنی مختلف

تاری دید و دوبینی می‌توانند افراد را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهند، اما علل و مشخصات آنها در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است. شناخت این تفاوت‌ها به تشخیص سریع‌تر و درمان مؤثرتر کمک می‌کند.

2	1
نوجوانان و جوانان (۱۲-۳۵ سال) شایع‌ترین علل در این گروه سنی عبارتند از: • خستگی چشم ناشی از استفاده طولانی از صفحات دیجیتال • میگرن همراه با اختلالات بینایی • عفونت‌های چشمی • آسیب‌های ورزشی یا تصادفات • مصرف برخی داروها یا مواد مخدر	کودکان (زیر ۱۲ سال) در کودکان، تاری دید اغلب به دلیل مشکلات انکساری مانند نزدیک‌بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم است که با عینک قابل اصلاح هستند. دوبینی در کودکان می‌تواند نشانه مشکلاتی مانند: • انحراف چشم (استرابیسم) • ضعف عضلات چشم • بیماری‌های مادرزادی سیستم عصبی • تنبلی چشم (آمبلیوپی)
4	3
سالمندان (بالای ۶۰ سال) در سالمندان، علل تاری دید و دوبینی متنوع‌تر هستند: • آب مروارید (کاتاراکت) • دژنراسیون ماکولا وابسته به سن • سکته‌های مغزی کوچک یا بزرگ • بیماری پارکینسون • عوارض جانبی داروهای متعدد مصرفی • بیماری‌های عروقی مرتبط با سن	میانسالان (۳۵-۶۰ سال) در این گروه سنی، علل شایع عبارتند از: • پیرچشمی (پرزبیوپی) - سخت شدن عدسی چشم • گلوکوم (آب سیاه) • رتینوپاتی دیابتی در افراد مبتلا به دیابت • فشار خون بالا و تأثیر آن بر عروق شبکیه • مشکلات تیروئید و تأثیر آن بر عضلات چشم

توجه داشته باشید که بسیاری از مشکلات بینایی در صورت تشخیص زودهنگام، قابل درمان هستند. برای مثال، تشخیص و درمان به موقع استرابیسم و آمبلیوپی در کودکان می‌تواند از آسیب‌های دائمی به سیستم بینایی پیشگیری کند. همچنین، کنترل مناسب بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و فشار خون بالا می‌تواند خطر عوارض چشمی را کاهش دهد.

دکتر فریدون مرادی
متخصص مغز و اعصاب

نشانه‌های خطر که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند

برخی از علائم همراه با تاری دید یا دوبینی می‌توانند نشان‌دهنده شرایط اورژانسی باشند که نیاز به مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس دارند. شناخت این نشانه‌های خطر می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های جدی یا حتی نجات جان بیمار نقش مهمی داشته باشد.

درد شدید چشم همراه با تاری دید

درد شدید چشم که با قرمزی، تاری دید و حساسیت به نور همراه است، می‌تواند نشانه حمله حاد گلوکوم، عفونت شدید چشم یا التهاب داخل چشم باشد.

دوبینی همراه با سردرد شدید

دوبینی که ناگهان شروع شده و با سردرد بسیار شدید همراه است، می‌تواند نشانه خونریزی مغزی، آنوریسم یا فشار بالای داخل مغز باشد.

تاری دید ناگهانی و شدید

از دست دادن ناگهانی بینایی در یک یا هر دو چشم می‌تواند نشانه جدا شدن شبکیه، انسداد عروق چشم یا سکتة چشمی باشد که نیاز به درمان فوری دارد.

• علائم همراه با مشکلات عصبی

- افتادگی پلک همراه با دوبینی
- اختلال در تعادل یا هماهنگی حرکات
- ضعف یا بی‌حسی در صورت یا اندام‌ها
- اختلال در تکلم یا بلع
- تغییرات رفتاری یا سطح هوشیاری

• علائم همراه با فشار خون بالا

- سردرد پس‌سری شدید
- تهوع و استفراغ
- تپش قلب
- تنگی نفس
- خونریزی از بینی



عوامل خطر ساز تشدیدکننده

بیماران با شرایط زیر باید به علائم هشداردهنده توجه بیشتری داشته باشند:

- سابقه فشار خون بالا
- دیابت کنترل نشده
- سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی
- سابقه ترومبوز (لخته خون)
- بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس یا مولتیپل اسکلروزیس
- مصرف داروهای رقیق‌کننده خون

راهکارهای تشخیصی و روش‌های بررسی تاری دید

تشخیص دقیق علت تاری دید و دوبینی نیازمند بررسی‌های تخصصی است. پزشک متخصص با توجه به علائم، سن بیمار و سایر عوامل خطر، روش‌های تشخیصی مناسب را انتخاب می‌کند. آشنایی با این روش‌ها به بیماران کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتر در فرآیند تشخیص همکاری کنند.

معاینه کامل چشم

اولین قدم در بررسی مشکلات بینایی، معاینه کامل چشم توسط چشم‌پزشک است. این معاینه شامل بررسی حدت بینایی، فشار داخل چشم، عملکرد عضلات چشم، وضعیت شبکیه و عصب بینایی می‌شود.

تصویربرداری‌های پیشرفته

در مواردی که علت عصبی یا ساختاری مطرح است، تصویربرداری از مغز و چشم‌ها توسط CT، MRI، اسکن، آنژیوگرافی یا اولتراسوند انجام می‌شود.



معاینه عصبی

در صورت مشکوک بودن به علل عصبی، متخصص مغز و اعصاب معاینات تخصصی برای بررسی عملکرد اعصاب مغزی، رفلکس‌ها، قدرت عضلانی و حس‌ها انجام می‌دهد.

آزمایش‌های تکمیلی

بررسی‌های آزمایشگاهی مانند قند خون، هموگلوبین A1C، پروفایل چربی، تست‌های تیروئید و در موارد خاص، آزمایش‌های ایمنونولوژیک ممکن است درخواست شود.

تست‌های تخصصی چشم‌پزشکی

توضیحات	کاربرد	نام آزمایش
کمک به تشخیص آسیب‌های عصب بینایی، مسیرهای بینایی و آسیب‌های مغزی	بررسی نقایص میدان بینایی	تست میدان بینایی
تشخیص تغییرات میکروسکوپی در شبکیه و عصب بینایی	بررسی دقیق ساختار شبکیه و عصب بینایی	توموگرافی لایه‌ای شبکیه (OCT)
تشخیص نشت، انسداد یا آسیب عروقی شبکیه	بررسی گردش خون شبکیه	آنژیوگرافی فلورسئین
کمک به تشخیص بیماری‌های ارثی و دژنراتیو شبکیه	بررسی عملکرد الکتریکی شبکیه	الکترورتینوگرافی (ERG)

آمادگی‌های لازم برای آزمایش‌ها



برای برخی از آزمایش‌ها مانند آنژیوگرافی، نیاز به تنه‌ها و آماده‌سازی است. پزشک می‌تواند راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد.

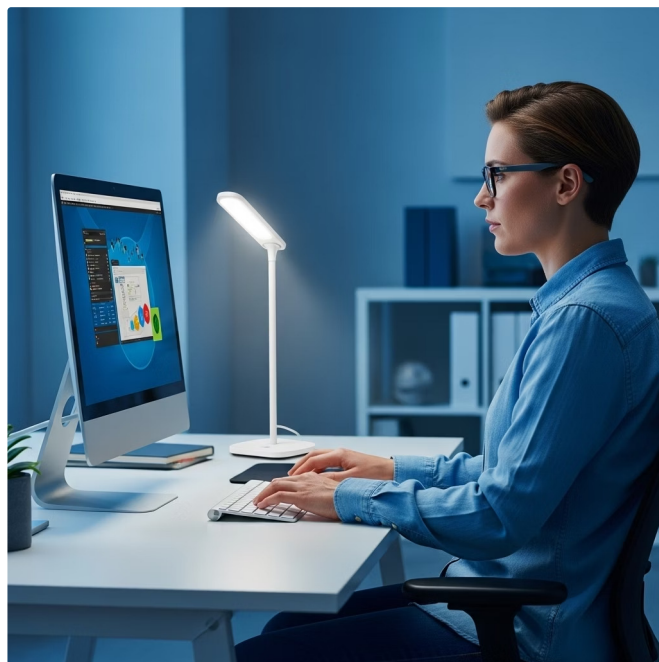
توصیه‌ها و مراقبت‌های لازم برای بیماران مبتلا به مشکلات بینایی

بیماران مبتلا به تاری دید و دوبینی علاوه بر پیگیری درمان‌های پزشکی، باید مراقبت‌های ویژه‌ای را در زندگی روزمره رعایت کنند. این مراقبت‌ها به کاهش علائم، جلوگیری از تشدید بیماری و افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند.

1

مراقبت‌های روزمره

- استفاده منظم از عینک یا لنز تجویز شده
- استراحت منظم چشم‌ها (قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید)
- تنظیم نور مناسب محیط کار و مطالعه
- استفاده از عینک آفتابی استاندارد در محیط‌های پر نور
- پلک زدن مکرر و آگاهانه به خصوص هنگام کار با رایانه



2

مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای

- کنترل دقیق قند خون در بیماران دیابتی
- پایش و کنترل منظم فشار خون
- مصرف منظم داروهای تجویز شده برای بیماری‌های زمینه‌ای
- انجام آزمایش‌های دوره‌ای طبق توصیه پزشک
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها، به ویژه کورتیکواستروئیدها

توصیه‌های تغذیه‌ای

تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامت چشم‌ها دارد. مصرف منظم موارد زیر توصیه می‌شود:

- سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج و کلم پیچ (منابع لوتئین و زآگزانتین)
- ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین (منابع امگا-۳)
- میوه‌ها و سبزیجات رنگی (منابع ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها)
- آجیل‌ها و دانه‌ها (منابع ویتامین E)
- مصرف کافی آب برای پیشگیری از خشکی چشم

توصیه‌های ایمنی برای افراد دچار تاری دید یا دوبینی

ایمنی در منزل

- نصب نوار رنگی لبه پله‌ها
- حذف فرش‌های لغزنده
- نصب دستگیره در حمام و توالت
- استفاده از چراغ‌های شب در

تردد و حمل و نقل

- خودداری از رانندگی در صورت دوبینی یا تاری دید شدید
- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- استفاده از عصا، سفید در صورت

استفاده از فناوری

- فعال کردن قابلیت‌های دسترس‌پذیری در تلفن و رایانه
- تنظیم اندازه فونت بزرگ‌تر
- استفاده از نرم‌افزارهای تبدیل متن به گفتار

پیشگیری و درمان‌های رایج برای تاری دید و دوبینی

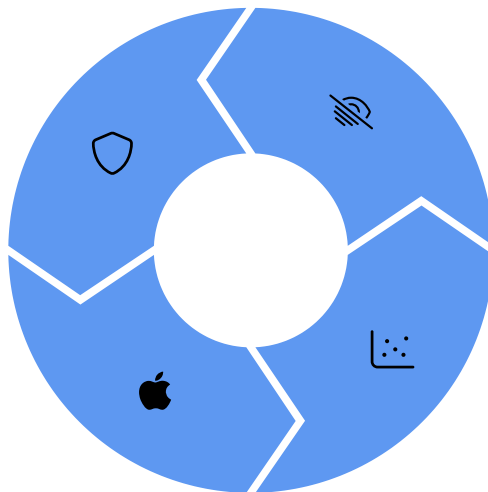
روش‌های پیشگیری و درمان تاری دید و دوبینی به علت زمینه‌ای بستگی دارد. در این بخش، با راهکارهای پیشگیرانه و درمان‌های رایج برای این مشکلات آشنا می‌شوید.

محافظت از چشم‌ها

استفاده از عینک‌های ایمنی هنگام فعالیت‌های خطرناک، عینک آفتابی استاندارد در محیط‌های پر نور و رعایت بهداشت چشم می‌تواند از بسیاری آسیب‌ها پیشگیری کند.

سبک زندگی سالم

تغذیه متعادل، ورزش منظم، پرهیز از دخانیات، کنترل استرس و خواب کافی به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند. خواب ناکافی می‌تواند باعث خستگی چشم و تاری دید موقت شود.



معاینات منظم چشم

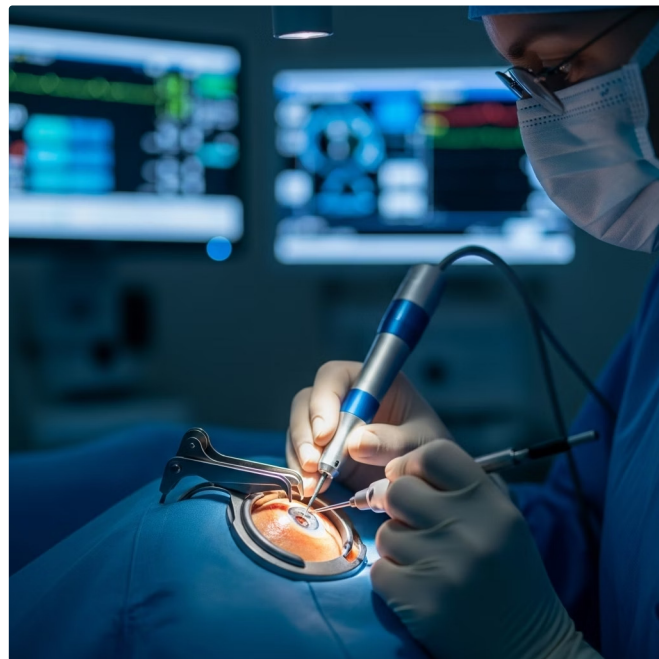
حداقل سالی یک بار معاینه کامل چشم انجام دهید. برای افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به دیابت، فشار خون بالا یا سابقه خانوادگی بیماری‌های چشمی، معاینات با فواصل کوتاه‌تر توصیه می‌شود.

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای

کنترل دقیق بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های تیروئید نقش مهمی در پیشگیری از عوارض چشمی این بیماری‌ها دارد.

روش‌های درمانی رایج

توضیحات	موارد کاربرد	نوع درمان
اصلاح نزدیک‌بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی	مشکلات انکساری	اصلاح دید با عینک یا لنز
خارج کردن عدسی کدر و جایگزینی با لنز مصنوعی	آب مروارید	جراحی کاتاراکت
لیزر درمانی برای مهار رشد عروق غیرطبیعی یا ترمیم پارگی‌های شبکیه	رتینوپاتی دیابتی، دژنراسیون ماکولا	درمان‌های لیزری



نکات مهم درباره درمان

هر درمانی باید زیر نظر پزشک متخصص و با توجه به شرایط خاص هر بیمار انجام شود. عوارض جانبی احتمالی و نحوه پیگیری پس از درمان را از پزشک خود بپرسید. خوددرمانی