

# آب مروارید



آب مروارید کدر شدن عدسی طبیعی چشم است. برای افرادی که این بیماری را دارند، دیدن از طریق لنزهای ابری، کمی شبیه نگاه کردن از پنجره یخ زده یا مه آلود است. دید ابری ناشی از آب مروارید می تواند خواندن، رانندگی با ماشین (مخصوصاً در شب) یا دیدن حالت صورت دوستان را دشوارتر کند.

اکثر آب مرواریدها به کندی ایجاد می شوند و در اوایل بینایی شما را مختل نمی کنند. اما با گذشت زمان، این بیماری در نهایت بینایی شما را مختل می کند.

در ابتدا نور و عینک قوی تر می تواند به شما در مقابله با آب مروارید کمک کند. اما اگر اختلال بینایی با فعالیت های معمول شما تداخل داشته باشد، ممکن است به جراحی آب مروارید نیاز داشته باشید. خوشبختانه جراحی این بیماری به طور کلی یک روش ایمن و موثر است.

## علائم

علائم و نشانه های آب مروارید عبارتند از:

- دید ابری، تاری یا کم نور
- افزایش مشکل بینایی در شب
- حساسیت به نور و تابش خیره کننده
- نیاز به نور روشن تر برای مطالعه و سایر فعالیت ها

- دیدن "هاله" در اطراف چراغ ها
- تغییرات مکرر در تجویز عینک یا لنزهای تماسی
- کم رنگ شدن یا زرد شدن رنگ ها
- دوبینی در یک چشم

در ابتدا، کدری در بینایی شما ناشی از این بیماری ممکن است تنها قسمت کوچکی از عدسی چشم را تحت تاثیر قرار دهد و ممکن است از کاهش بینایی خود بی اطلاع باشید. همانطور که آب مروارید بزرگتر می شود، عدسی بیشتری را کدر می کند و نور عبوری از عدسی را منحرف می کند. این ممکن است منجر به علائم قابل توجه تری شود.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد

در صورت مشاهده هرگونه تغییر در بینایی خود، برای معاینه چشم وقت بگیرید. اگر دچار تغییرات ناگهانی دید، مانند دوبینی یا جرقه های نور، درد ناگهانی چشم، یا سردرد ناگهانی شدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## علل

بیشتر آب مروارید زمانی ایجاد می شود که افزایش سن یا آسیب بافتی را که عدسی چشم را تشکیل می دهد تغییر دهد. پروتئین ها و الیاف موجود در عدسی شروع به تجزیه شدن می کنند و باعث تیرگی یا تاری دید می شوند.

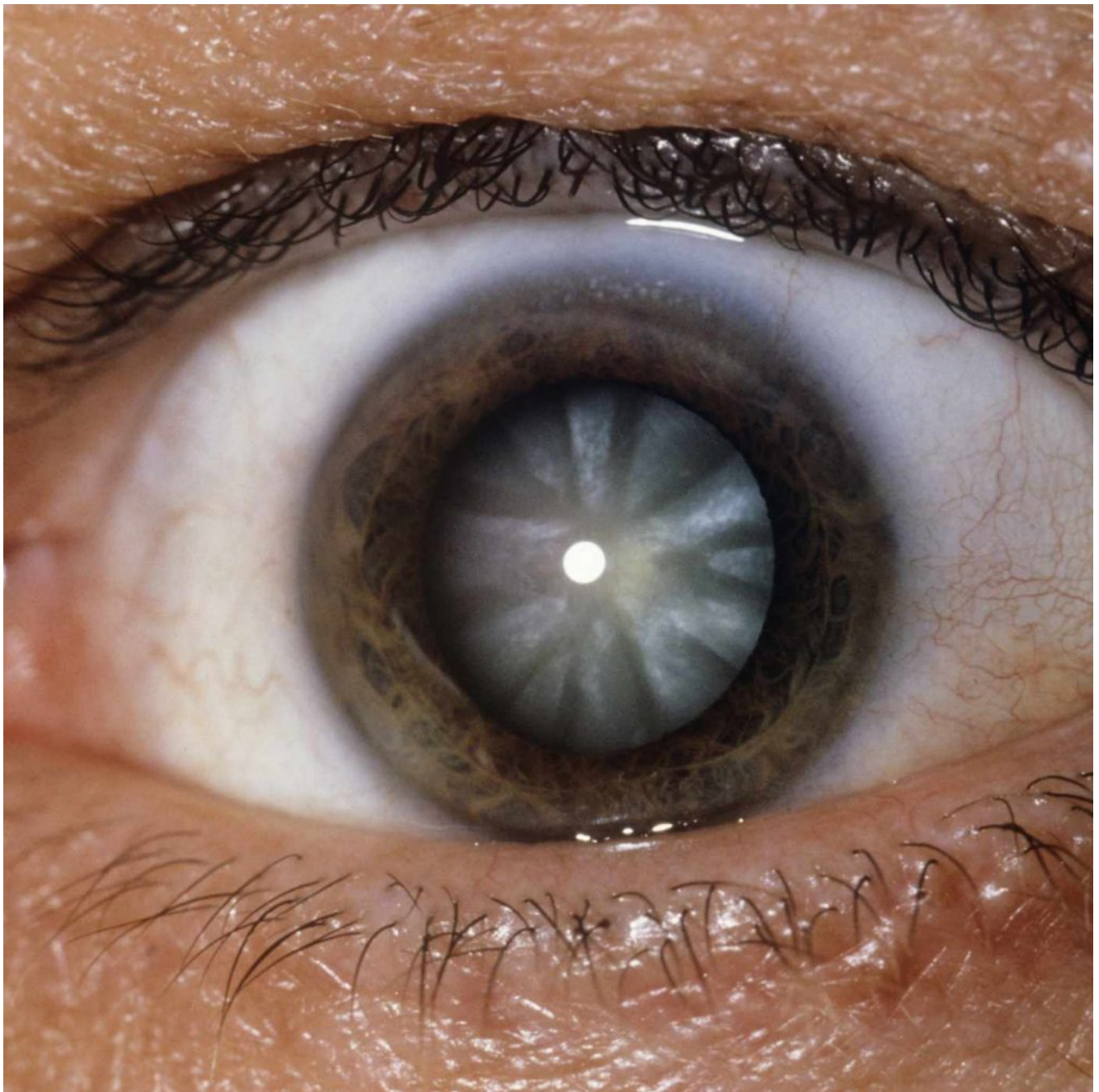
برخی از اختلالات ژنتیکی ارثی که باعث سایر مشکلات سلامتی می شوند می توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. آب مروارید همچنین می تواند ناشی از سایر بیماری های چشمی، جراحی قبلی چشم یا شرایط پزشکی مانند دیابت باشد. استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی نیز می تواند باعث ایجاد آب مروارید شود.

آب مروارید یک عدسی کدر است. لنز در پشت قسمت رنگی چشم شما (عنبیه) قرار می گیرد. لنز نوری را که به چشم شما می گذرد، متمرکز می کند و تصاویر واضح و واضحی را روی شبکیه ایجاد می کند - غشای حساس به نور در چشم که مانند فیلم دوربین عمل می کند.

با افزایش سن، لنزهای چشم انعطاف پذیرتر، شفاف تر و ضخیم تر می شوند. بیماری های مرتبط با افزایش سن و سایر شرایط پزشکی باعث می شوند که پروتئین ها و الیاف درون لنز شکسته شده و به هم چسبیده و لنزها را کدر کند.

با ادامه رشد آب مروارید، کدر شدن آن متراکم تر می شود. آب مروارید نور را هنگام عبور از عدسی پراکنده و مسدود می کند و از رسیدن تصویر واضح به شبکیه چشم جلوگیری می کند. در نتیجه دید شما تاریک می شود.

این بیماری به طور کلی در هر دو چشم ایجاد می شود، اما نه همیشه با سرعت یکسان. آب مروارید در یک چشم ممکن است پیشرفته تر از چشم دیگر باشد و باعث ایجاد تفاوت در بینایی بین چشم ها شود.



## انواع آب مروارید

### انواع آب مروارید عبارتند از:

آب مروارید هسته ای در ابتدا ممکن است باعث نزدیک بینی بیشتر یا حتی بهبود موقتی در بینایی خواندن شما شود. اما با گذشت زمان، لنز به تدریج زرد تر می شود و دید شما را بیشتر تیره می کند.

همانطور که این بیماری به آرامی پیشرفت می کند، عدسی ممکن است حتی قهوه ای شود. زرد شدن یا قهوه ای شدن پیشرفته لنز می تواند به مشکل در تشخیص سایه های رنگ منجر شود.

آب مروارید قشری به صورت تیرگی یا رگه هایی سفید رنگ و گوه ای شکل در لبه بیرونی قشر عدسی شروع می شود. همانطور که به آرامی پیشرفت می کند، رگه ها تا مرکز گسترش می یابند و در عبور نور از مرکز عدسی اختلال ایجاد می کنند.

آب مروارید ساب کپسول خلفی به عنوان یک ناحیه کوچک و مات شروع می شود که معمولاً در نزدیکی پشت عدسی درست در مسیر نور ایجاد می شود. آب مروارید زیر کپسولی خلفی اغلب با دید خواندن شما تداخل می کند، دید شما را در نور شدید کاهش می دهد و باعث تابش خیره کننده یا هاله در اطراف نورها در شب می شود. این نوع آب مروارید سریعتر از انواع دیگر پیشرفت می کند.

برخی از افراد با این بیماری به دنیا می آیند یا در دوران کودکی به آن مبتلا می شوند. این آب مروارید ممکن است ژنتیکی باشد یا با عفونت یا ضربه داخل رحمی همراه باشد.

این بیماری همچنین ممکن است به دلیل شرایط خاصی مانند دیستروفی میتونیک، گالاکتوزمی، نوروفیبروماتوز نوع 2 یا سرخجه باشد. آب مروارید مادرزادی همیشه بینایی را تحت تأثیر قرار نمی دهد، اما اگر تأثیر بگذارد، معمولاً بلافاصله پس از تشخیص برداشته می شود.

## عوامل خطر

عواملی که خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهند عبارتند از:

- افزایش سن
- دیابت
- قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید
- سیگار کشیدن

- چاقی
- فشار خون بالا
- آسیب یا التهاب قلی چشم
- جراحی قلی چشم
- استفاده طولانی مدت از داروهای کورتیکواستروئیدی
- نوشیدن مقادیر زیاد الکل

هیچ مطالعه ای ثابت نکرده است که چگونه می توان از آب مروارید جلوگیری کرد یا پیشرفت این بیماری را کاهش داد. اما پزشکان فکر می کنند چندین استراتژی ممکن است مفید باشد، از جمله:

- **معاینه چشمی منظم داشته باشید.** معاینه چشم می تواند به تشخیص آب مروارید و سایر مشکلات چشمی در مراحل اولیه کمک کند. از پزشک خود بپرسید که چند بار باید معاینه چشم انجام دهید.
- **ترک سیگار.** از پزشک خود بخواهید که در مورد نحوه ترک سیگار پیشنهاداتی بدهد. داروها، مشاوره و راهبردهای دیگر برای کمک به شما در دسترس هستند.
- **سایر مشکلات سلامتی را مدیریت کنید.** اگر دیابت یا سایر شرایط پزشکی دارید که می تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد، برنامه درمانی خود را دنبال کنید.
- **یک رژیم غذایی سالم را انتخاب کنید که شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات باشد.** افزودن انواع میوه ها و سبزیجات رنگارنگ به رژیم غذایی شما تضمین می کند که ویتامین ها و مواد مغذی زیادی دریافت می کنید. میوه ها و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان های زیادی هستند که به حفظ سلامت چشم کمک می کنند.

مطالعات ثابت نکرده اند که آنتی اکسیدان ها به شکل قرص می توانند از آب مروارید جلوگیری کنند. اما یک مطالعه بزرگ جمعیت اخیراً نشان داد که یک رژیم غذایی سالم غنی از ویتامین ها و مواد معدنی با کاهش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط است. میوه ها و سبزیجات فواید سلامتی ثابت شده زیادی دارند و راهی مطمئن برای افزایش میزان مواد معدنی و ویتامین ها در رژیم غذایی شما هستند.

- **عینک آفتابی بزنید.** اشعه ماوراء بنفش خورشید ممکن است به ایجاد آب مروارید کمک کند. هنگامی که در فضای باز هستید از عینک آفتابی استفاده کنید که اشعه ماوراء بنفش (UVB) (B) را مسدود می کند.

▪ مصرف الكل را کاهش دهید. مصرف زياد الكل می تواند خطر ابتلا به آب مرواريد را افزايش دهد.

تهيه و ترجمه توسط خانم الناز طاهرکرمانی ( [آزمایشگاه ژنتیک پزشکی ژنوم اصفهان - مرکز تحقیقات سلولی، مولکولی و ژنتیک ژنوم اصفهان](#) )