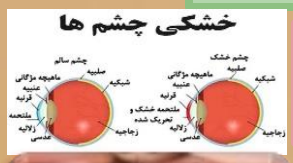
بررسی توزیع فراوانی بیماری‌های چشمی ناشی از ریزگردها و گرد و غبار در شهر زابل ۱۴۰۴-۱۴۰۳

دانشگاه علوم پزشکی زابل
معاونت تحقیقات وفناوری

ریزگردها و گرد و غبار به عنوان یکی از مهمترین معضلات زیست‌محیطی، اثرات مخربی بر سلامت انسان ریزگردها و گرد و غبار و محیط زیست دارند

شایع ترین بیماری های چشمی ناشی از ریزگردها درشهر زابل



خشکی چشم(Dry Eye Disease) ← ۸۸,۷٪



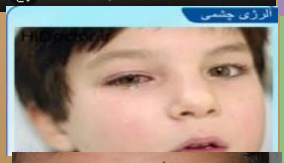
زخم قرنیه(Corneal Ulcer) ← ۲۸,۲٪



کنژنکتیویت(Conjunctivitis) ← ۱۹,۷٪



ناخنک(Pterygium) ← ۱۹,۷٪



آلرژی‌های چشمی(Ocular Allergies) ← ۱,۴٪



سل چشمی(Ocular Tuberculosis) ← ۲,۸٪

توصیه های حفاظتی فردی

تردد غیرضروری در روزهای دارای گرد و غبار
استفاده از عینک آفتابی با پوشش کامل
جلوگیری از مالش چشم با دست های آلوده
شستن دست‌ها و صورت با آب و صابون
استفاده ازعینک به جای لنزهای تماسی

توصیه‌های زیست‌محیطی:

پاکیزه نگه داشتن محیط خانه و بسته بودن در و پنجره‌ها

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا جهت بهبود کیفیت هوای خانه

استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا جهت کاهش تبخیر اشک

توصیه های بهداشتی وتغذیه ای:

مصرف آب کافی باعث رطوبت کلی بدن، بهبود عملکرد غدد اشکی

تغذیه مناسب با مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها

کاهش علائم خشکی چشم با استفاده اشک مصنوعی بدون مواد نگهدارند

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که بین شاخص کیفیت هوا (AQI) و تعداد بستری‌های ناشی از بیماری‌های چشمی در منطقه سیستان همبستگی مثبت و با PM10 و PM2.5 معناداری وجود دارد. همچنین ذرات افزایش خطر ابتلا به خشکی چشم، کنژنکتیویت آلرژیک و سایر بیماری‌های سطح چشم مرتبط هستند.

مجری طرح: دکتر خدیجه سراوانی

کد طرح: ۴۰۲۰۰۰۲۰۶