



آنچه باید درباره بیماری‌های رایج چشمی در سالمندان بدانیم

چشمه‌های کم‌سو

طبیعی است که هر سال که سن بالاتر می‌رود، ماهیچه‌ها، رگ‌ها و استخوان‌ها تحلیل می‌رود و بدن به‌طور طبیعی پیر می‌شود. هیچ اکسیر جاودانگی برای همیشه جوان و سر حال ماندن وجود ندارد، بنابراین روند پیر شدن سلول‌های بدن، اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌توان جلوی آن را گرفت اما از طرف دیگر نمی‌توان به روند پیری اعضای بدن بی‌اعتنا بود. برخی از بیماری‌ها به‌خاطر همین پیر شدن هستند مثل بیماری‌های چشمی. تعداد بیماری‌های چشمی که در پیری ممکن است سراغتان بیاید، زیاد است؛ برخی از آنها نشانه کهنوت سن است و برخی دیگر هم نتیجه بیماری‌های دیگری مانند دیابت، چاقی و مشکلاتی شبیه به اینها. در ادامه بیماری‌های چشمی رایج در سالمندان را معرفی کرده‌ایم. بیماری‌هایی که اگر به آنها بی‌توجهی بشود، ممکن است هر دو چراغ یاییکی از چراغ‌های ارزشمند بدنتان را خاموش کند.

لبلا شوقی

روزنامه نگار

پیرچشمی

ویژگی: اگر قدرت بینایی‌تان کاهش پیدا کرده به پیرچشمی دچار شده‌اید. زمانی که دامنه تطابق چشم در نزدیک‌ترین نقطه‌ای که قبلاً آن را می‌دیدید، کم شده و حالا آن تصویر را راحت یا واضح نمی‌بینید به‌طوری که مجبورید جسم را نزدیک یا دور از چشم نگه دارید تا در فاصله معینی آن را واضح ببینید، پیرچشمی به سراغتان آمده است. پیرچشمی بعد از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد.

علائم: اجسامی که نزدیکند را تار و غیرواضح می‌بینید / سرگیجه / خستگی چشم‌ها بعد از مطالعه، خیاطی، نوشتن یا کار با رایانه. **دلایل بروز:** افزایش سن / دیابت / فشار خون بالا / دوربینی / خستگی / تحلیل عضلات چشم. **درمان:** ورزش عضلات چشم‌ها / عمل جراحی انکساری / استفاده از عینک با چند عدسی / استفاده از لنزهای مخصوص.

خشکی چشم

ویژگی: هرچه سن‌تان بالاتر می‌رود، تولید اشک در چشم‌ها هم کاهش پیدا می‌کند. در صورتی که غده‌های اشکی به اندازه کافی اشک تولید نکنند، حجم اشک کاهش پیدا می‌کند و همه اینها باعث می‌شود چشمان شما خشک‌تر بشود. هرچند در برخی از سالمندان خشکی چشم به صورت موقت به‌وجود می‌آید، مثلاً در فصل زمستان بروز می‌کند اما در برخی دیگر ممکن است خشکی چشم دائمی باشد. اگر چشم‌تان همیشه خشک باشد، می‌تواند به قرنیه چشم آسیب بزند و این برای چشم‌ها خطرناک است.

علائم: حساسیت به نور / قرمزی چشم / احساس درد، سوزش و خراش در چشم‌ها / احساس جسم خارجی در چشم‌ها / اشک‌آلود شدن چشم‌ها / تاری دید / خستگی چشم‌ها **دلایل بروز:** افزایش سن / اختلال تیروئید / کمبود ویتامین / دیابت / لوپوس / عوارض اثرات داروهای ضد افسردگی، پارکینسون، فشار خون بالا، بیماری‌های پوستی / عوارض جراحی لیزر چشم **درمان:** استفاده از قطره اشک مصنوعی / نوشیدن آب / مرطوب کردن محیط / تخلیه مجرای اشکی

مگسک

ویژگی: اگر لکه‌های شناور تیره یا خاکستری در میدان دید خود مشاهده کردید، شاید به مگسک پران یا مگسک دچار شده باشید. با افزایش سن، زجاجیه (مایعی که داخل چشم را پر کرده است) چشم حالت ژله‌ای خود را از دست می‌دهد و حالت آبکی یا شل پیدا می‌کند. رشته‌های ریز زجاجیه هم به هم می‌چسبند و ضخیم می‌شوند و همین ضخیم شدن، باعث می‌شود سایه‌هایی روی شبکه به‌وجود بیاید و شخص آنها را در دید خود ببیند. اگر مگسک با جرقه و کاهش دید همراه باشد، باید سریع به پزشک مراجعه کرد. **علائم:** مشاهده اشکال کوچک به صورت لکه، نقطه یا رشته‌های شفاف یا تیره شناور / مشاهده لکه‌هایی که با حرکت چشم، حرکت می‌کنند از میدان دیدتان خارج می‌شوند / مشاهده اشکال کوچکی که ساکن است و سپس از دید خارج می‌شود.

دلایل بروز: افزایش سن، سن بالای ۵۰ سال، می‌تواند باعث بروز این بیماری باشد / نزدیک بینی / ضربه به چشم / عوارض ناشی از عمل جراحی، پس از جراحی آب مروارید ممکن است مگسک به وجود بیاید. / التهاب چشم **درمان:** عمل جراحی تخلیه زجاجیه که جایش را با سرم نمکی پر می‌کنند / عمل جراحی بالیزر.

آب مروارید

ویژگی: به‌طور طبیعی، در یک چشم سالم، نور از عدسی عبور می‌کند، بعد روی شبکیه متمرکز می‌شود و یک تصویر ایجاد می‌کند اما زمانی که عدسی شفافیت خودش را از دست بدهد، اختلال در بینایی به وجود می‌آید که به این اختلال در چشم، آب مروارید می‌گویند. آب مروارید، ممکن است بخش کوچکی از عدسی یا حتی درصد زیادی از آن را کدر کند. پیشرفت آب مروارید در چشم هرکسی متفاوت است.

علائم: کمرنگ شدن رنگ‌ها برای فرد / تاری دید / حساسیت شدید به نور / کاهش دید در شب / بالا رفتن شماره عینک به‌طور مداوم / چندبینی یا دوربینی

دلایل بروز: افزایش سن / دیابت / اثرات برخی از داروها / التهاب چشم / ضربه به چشم / سوختگی ناشی از مواد شیمیایی / عوارض ناشی از برخی از عمل‌های جراحی **درمان:** تازمانی که آب مروارید به مرحله‌ای نرسد که نیاز به درمان نداشته باشد، درمانی صورت نمی‌گیرد. تنها یک راه درمانی برای آب مروارید وجود دارد و آن هم عمل جراحی است.

ریزش اشک از چشم‌ها

ویژگی: اشک سلامت چشم را تأمین می‌کند و بنابراین به‌خودی‌خود، بد نیست. آبریزش چشم در هر سنی به وجود می‌آید اما دلایل مختلفی برای آبریزش چشم در سالمندان وجود دارد که با مراجعه به پزشک می‌توانید دلیل آبریزش‌تان را متوجه شوید.

علائم: پرآب شدن چشم‌ها / سوزش در چشم‌ها / قرمز شدن چشم‌ها / درد در چشم‌ها و یا در اطراف چشم‌ها / کاهش بینایی **دلایل بروز:** افزایش سن / افتادگی پلک / آلرژی / عفونت مجرای چشم / تحریک یا عفونت قرنیه چشم / خشکی چشم‌ها / برگشت لبه چشم به بیرون یا داخل / عفونت غشای چشم / تب یونجه / التهاب، خراش یا آسیب به چشم‌ها / وجود یک جسم خارجی در چشم‌ها / سینوزیت / آب‌سیاه / جراحی چشم یا بینی / وجود تومورهایی که به مجرای اشکی آسیب می‌زنند / تیروئید **درمان:** در صورتی که آبریزش در چشم‌ها خفیف باشد، نیازی به درمان ندارد، اما اگر بینایی دچار اختلال شد، به پزشک مراجعه کنید تا با جراحی کانال کیسه اشکی در مجرای اشکی گذاشته شود.

آب‌سیاه

ویژگی: مجموعه‌ای از اختلالات چشمی، به سیستم عصبی چشم فشار وارد می‌کند و آب‌سیاه را ایجاد می‌کند. ایجاد آب‌سیاه، خود باعث فشار مضاعف می‌شود و این فشار مضاعف هم، سیستم عصبی چشم را تحلیل و از بین می‌برد که به مرور زمان باعث نابینایی می‌شود. آب‌سیاه، در مدت زمان سه تا چهار سال می‌تواند بینایی را کامل از بین ببرد. بنابراین در صورت بروز این علائم، سریع به پزشک مراجعه کنید.

علائم: محدود شدن دایره دید / درد چشم‌ها / سرگیجه / سوزش چشم‌ها / ریزش اشک / قرمزی چشم‌ها / تهوع و حتی استفراغ **دلایل بروز:** دلیل قطعی این بیماری هنوز مشخص نیست اما گمانه‌هایی درباره آن وجود دارد. مثل افزایش سن / تغذیه نامناسب (سیگار کشیدن، استفاده کم از پروتئین‌ها و لبنیات) / وراثت **درمان:** اگر به آب‌سیاه بی‌توجهی شود، هیچ درمانی وجود ندارد.

در صورت مراجعه زودهنگام به پزشک است که می‌توان آب‌سیاه را به این روش‌ها درمان کرد: جراحی بالیزر / استفاده از قطره اشک مصنوعی / استفاده از روغن نارگیل

