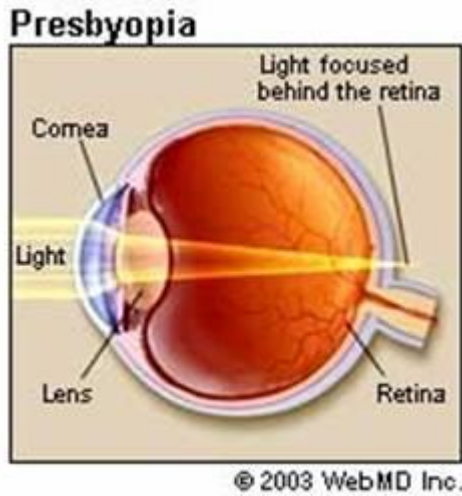


## پیر چشمی

### کلیات



پیر چشمی به معنای کاهش تدریجی توانایی عملکرد چشم جهت تمرکز بر روی اشیاء نزدیک می باشد. این اختلال بعنوان بخشی از رویدادهای طبیعی پدیده افزایش سن مطرح بوده و معمولاً از سن ۴۰ سالگی شروع می شود.

پیر چشمی زمانی مشخص می شود که فرد می خواهد در فاصله نزدیک به مطالعه بپردازد. انجام معاینات اصولی و پایه ای چشم می تواند به تأیید وجود پیر چشمی کمک کند. این اختلال به راحتی بوسیله عدسی های مطالعه معمولی یا استفاده از عینک یا لنزهای تماسی قابل درمان می باشد. بعلاوه می توان از جراحی نیز جهت درمان استفاده نمود.

### علائم و نشانه ها

- ایجاد اختلال و تاری در خواندن و نوشته ها به فاصله نزدیک
- ایجاد فشار بر روی چشم و سردرد در حین مطالعات طولانی یا انجام کارهای ریز

### علل

به منظور ایجاد تصویری واضح از یک شیء بر شبکیه باید به ساختارهای متمرکز کننده نور نظیر قرنیه و عدسی و به طور صحیح کار خود را انجام دهند. بر خلاف قرنیه، عدسی از قابلیت انعطافی بیشتری برخوردار است و با افزایش ضخامت خود جهت دیدن اشیاء نزدیک سبب تمرکز بیشتر پرتوهای نوری می شود به گونه ای که تصویر شیء به وضوح بر روی شبکیه ایجاد می شود. این تغییر ضخامت از طریق انقباض عضلات داخل چشمی مخصوص ایجاد می شود.

با افزایش سن یکسری تغییرات دو چشم ایجاد می شود و به عقیده بسیاری سخت تر شدن عدسی منجر به بروز پیر چشمی می شود. زمانی که عدسی قدرت انعطاف پذیری خود را از دست می دهد نمی تواند تغییر ضخامت داده در نتیجه قادر به متمرکز ساختن مطلوب پرتوهای نوری حاصل از اشیاء نزدیک نخواهد بود و در نتیجه تصاویر حاصله تار خواهند شد.

### در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید ؟

اگر شدت اختلال به حدی باشد که فرد نتواند در فاصله نزدیک مطالعه کند یا کارهای ریز را آنگونه که می خواهد انجام دهد یا اینکه کیفیت تصاویر به حدی باشد که انگیزه فرد را جهت انجام کارها کاهش دهد باید به پزشک مراجعه کند.

## غربالگری و تشخیص

این اختلال نیز از طریق انجام معاینات بالینی پایه ای چشم قابل تشخیص است و تشخیص معمولاً توسط متخصص صورت می گیرد. علاوه بر تشخیص پزشک می تواند اقدامات درمانی مورد نیاز را نیز توصیه نماید. روشهای تشخیصی متفاوت بوده و با استفاده از ابزارهای خاصی صورت می گیرد به گونه ای که بکارگیری همه آنها مهم است زیرا می تواند در درمان تأثیر گذار باشد.

بطور کلی اگر فردی از عینک یا لنزهای تماسی استفاده نمی کند. هیچ مشکلی چشمی ندارد و دارای شانس کمی جهت ابتلا به بیماریهای چشمی است، باید بین سن ۲۰ تا ۲۹ سال حداقل یکبار، بین ۳۰ تا ۳۹ سال حداقل دو بار، بین سن ۴۰ تا ۶۴ سال هر ۲ تا ۴ سال و بالا ۶۵ سال هر ۱ تا ۲ سال جهت معاینات چشمی به متخصص مراجعه نماید.

اگر فردی از عینک یا لنز استفاده می کند نیز باید معاینات در فواصل کمتری صورت گیرد. اما در صورت وجود هرگونه علامت یا مشکل چشمی حتی در صورت انجام معاینه در همین اواخر باز باید جهت معاینه مجدد به پزشک مراجعه شود و بعنوان مثال وجود تاری دید ممکن است بیانگر علامتی باشد که نیاز فرد به تغییر عینک یا لنز را مطرح سازد.

روشهای درمانی شامل استفاده از عینک، لنزهای تماسی، لنزهای مطالعه و روشهای جراحی می باشد. اگر فرد تا قبل از بروز پیر چشمی هیچ مشکل نداشته است می توان فقط با استفاده از لنزهای مطالعه، جهت مطالعه درمان را انجام داد. ولی این روش درمانی باید حتماً زیر نظر پزشک باشد.

اما اگر فرد به علت آستیگماتیسم، دوربینی یا نزدیک بینی از عینک یا لنز تماسی استفاده می کند، لنزهای مطالعه به تنهایی کافی نیستند و باید از عینکهای مخصوص استفاده کرد که شامل عینک های دو کانونی یا سه کانونی، لنزهای تماسی دو کانونی، لنزهای تماسی یک دیدی معمولی و اصلاح شده استفاده شود. روشهای جراحی نیز وجود دارند که متعدد بوده و لیزیک (LASIK) یکی از آنهاست.

## مراقبت از خود

اگر چه پیرچشمی قابل پیشگیری نیست اما با انجام اقدامات خاص می توان از چشم ها و بینایی محافظت نمود که شامل موارد ذیل است:

- انجام معاینات منظم و مناسب چشمی توسط پزشک
  - کنترل بیماریهای زمینه ای نظیر مرض قند، فشار خون که بر روی بینایی آثار سوء دارند.
  - مراجعه سریع و به موقع به پزشک در صورت بروز علائمی نظیر کاهش یکباره بینایی در یک چشم
  - تنبلی یکباره یا تاری دید چشم ها، جرقه های نوری، لکه های سیاه در میدان دید و هرگونه علامت دیگر
  - استفاده از عینک های با شماره درست که مستلزم انجام معاینات منظم توسط پزشک است.
- استفاده از نور کافی و مناسب