

آنچه باید در مورد پیر شدن چشم‌ها بدانیم

پیر شدن، یک دوره اجتناب‌ناپذیر از زندگی همه انسان‌هاست که ضعف و ناتوانی اعضای گوناگون بدن را به همراه دارد.



پیر شدن، یک دوره اجتناب‌ناپذیر از زندگی همه انسان‌هاست که ضعف و ناتوانی اعضای گوناگون بدن را به همراه دارد. یکی از اعضای مهم بدن ما چشم است که با افزایش سن می‌تواند با بیماری‌های بسیاری روبرو شود.

به گزارش ایسنا، با افزایش سن، بینایی ما تغییر می‌یابد و ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های چشمی گوناگون می‌کند. به نقل از فوربس، برخی از رایج‌ترین تغییرات بینایی عبارتند از مشکل در دیدن اشیاء از نزدیک، آب مروارید و ناتوانی در تفکیک کردن رنگ‌ها. اگرچه این تغییرات می‌توانند ناامیدکننده باشند اما برای حفظ سلامت چشم و جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن بسیار مهم هستند.

بیماری‌های رایج ناشی از پیری چشم

چشمان ما با افزایش سن به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی دچار می‌شوند که می‌توانند مشکلات چشمی گوناگون را به همراه داشته باشند. عدسی چشم‌های ما انعطاف‌پذیرتر می‌شود و تمرکز کردن روی اشیاء را سخت‌تر می‌کند. همچنین، تعداد سلول‌های حساس به نور در شبکیه چشم به مرور زمان کاهش می‌یابد و به کاهش قدرت بینایی منجر می‌شود. این تغییرات مرتبط با افزایش سن می‌توانند عامل بروز مشکلات چشمی گوناگون مانند پیرچشمی، آب سیاه، آب مروارید و خشکی چشم باشند.

پیرچشمی، از دست دادن تدریجی توانایی دیدن اشیاء از نزدیک است که معمولاً افراد ۴۰ سال به بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل به دلیل سفت شدن عدسی چشم و کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی آن رخ می‌دهد. در نتیجه پیرچشمی، تمرکز کردن روی اشیاء نزدیک، خواندن مطالب یا صفحه نمایش رایانه چالش‌برانگیزتر می‌شود.

آب مروارید یکی دیگر از مشکلات شایع مرتبط با سن است که بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که پروتئین‌های عدسی چشم از کار بیافتند، به هم بچسبند و باعث تیرگی و کاهش دید شوند. آب مروارید می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است در ابتدا مشکلات چشمگیری را به وجود نیارد اما همان‌طور که پیشروی می‌کند، می‌تواند باعث تاری دید، مختل شدن دید در شرایط کم نور و حتی نابینایی شود.

آب سیاه به عصب بینایی آسیب می‌رساند و می‌تواند به کاهش بینایی یا نابینایی منجر شود. این بیماری معمولاً به دلیل افزایش فشار چشم رخ می‌دهد که به مرور زمان می‌تواند به عصب بینایی آسیب برساند. آب سیاه می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است تا زمانی که از دست دادن چشمگیر بینایی رخ ندهد، علائم قابل توجهی را ایجاد نکند.

خشکی چشم زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها اشک کافی را تولید نکنند یا اشک خیلی سریع تبخیر شود و مشکلات بینایی را پدید بیاورد. این یک بیماری شایع است که می‌تواند باعث خارش، سوزش و قرمزی چشم شود.

آزمایش‌های بالینی در مورد پیری چشم

یک آزمایش بالینی جدید که در «دانشگاه ملیورن» (University of Melbourne) انجام شده، نتایج امیدوارکننده‌ای را در مورد کاهش پیشروی بیماری قوز قرنیه از طریق اتصال عرضی کلاژن قرنیه نشان داده است. قوز قرنیه عارضه‌ای است که به نازک شدن قرنیه و برآمدگی آن به بیرون منجر می‌شود و نهایتاً اختلال دید و افزایش حساسیت به نور را ایجاد می‌کند. نتایج این آزمایش، فرصت‌های جدیدی را برای درمان کردن این بیماری و بهبود زندگی افراد مبتلا به آن فراهم کرده است.

پژوهشگران «دانشگاه علم و فناوری ووهان» (WUST) در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که ژن درمانی، پتانسیل لازم را در کند کردن پیشروی «ورم رنگیزه‌ای شبکیه» یا «رتینیت پیگمنتوزا» (Retinitis pigmentosa) دارد. این بیماری دژنراتیو چشمی تقریباً از هر ۴۰۰۰ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند. رتینیت پیگمنتوزا باعث آسیب رسیدن به شبکیه می‌شود و به مرور زمان به از دست دادن بینایی منجر می‌شود. اگرچه هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد اما ژن درمانی، امیدی برای کاهش یافتن سرعت پیشروی آن است. این درمان جدید با جایگزینی یا ترمیم کردن ژن‌های معیوب شبکیه چشم انجام می‌شود و نتایج امیدوارکننده‌ای را در آزمایش‌های حیوانی نشان داده است.

نکات مهم دیگری در مورد پیری چشم

با افزایش یافتن سن مهم است که مراقب سلامتی چشم‌های خود باشید تا بینایی خود را حفظ کنید. در کنار برنامه ریزی برای معاینات منظم چشم می‌توانید چندین راهبرد دیگر را برای حفظ سلامت چشمان خود اجرا کنید.

۱. استفاده کردن از عینک آفتابی که محافظت کافی را در برابر اشعه فرابنفش ارائه می‌دهد، به محافظت کردن از چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر عامل آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

۲. ترک کردن سیگار بسیار مهم است زیرا سیگار کشیدن می‌تواند خطر دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و سایر مشکلات چشمی را افزایش دهد.

۳. حفظ کردن وزن در سطح سالم، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها و سبزیجات به همراه مصرف مکمل‌هایی

مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین های C و E می تواند به جلوگیری از بروز بیماری های چشمی کمک کند.

۴. هیدراته ماندن برای حفظ کردن سلامتی چشم و جلوگیری از خشکی و سوزش ضروری است.

۵. استفاده کردن از لامپ های روشن تر در خانه و منظم نگه داشتن فضای محل زندگی می تواند به جلوگیری از خطراتی مانند برخورد با اشیا و احتمال سقوط کمک کند که به ویژه برای افراد مسن خطرناک هستند.

اگرچه مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن رایج هستند اما با داشتن یک سبک زندگی سالم و معاینه منظم چشم می توانید بینایی خوبی را برای سالیانتمادی حفظ کنید. پژوهش هایی که در حال انجام شدن هستند ممکن است درمان ها و داروهای جدیدی را در دسترس قرار دهند و گزینه های بیشتری را برای محافظت از چشم های در حال پیر شدن ارائه کنند.