

## پیرچشمی بیماری دوران میانسالی



پیرچشمی، اصطلاحی است به معنای کاهش دامنه تطابق چشم بیمار که در نزدیکترین نقطه (فاصله) مورد نظر، بینایی واضح و راحت فرد رخ نخواهد داد.

جام جم آنلاین: پیرچشمی، اصطلاحی است به معنای کاهش دامنه تطابق چشم بیمار که در نزدیکترین نقطه (فاصله) مورد نظر، بینایی واضح و راحت فرد رخ خواهد داد.

پیرچشمی از 40 سالگی آغاز می‌شود و به نظر می‌رسد که این بیماری بتواند به عنوان شایع‌ترین بیماری بشر قلمداد شود، چراکه هر فرد بالای 40 سال دیر یا زود به درجاتی از مشکلات بینایی نزدیک دچار خواهد شد.

دکتر پرویز زرین‌بخش متخصص بیماری‌های چشمی در بخش نيمروزي راديو سلامت درباره این بیماری سخن گفته است که خلاصه‌ای از آن در زیر می‌آید.

پیرچشمی بخشی از مراحل طبیعی پیری است که بتدریج شروع می‌شود و بیماران متوجه تغییراتی در بینایی خود می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که شروع پیرچشمی به عوامل مختلفی مثل نژاد، شرایط آب و هوایی، تغذیه و عوامل فیزیولوژیک فرد نیز بستگی دارد.

### علل بروز پیرچشمی

وقتی پا به سن می‌گذاریم، لنزها سفت و ماهیچه‌هایی که لنز را کنترل می‌کنند، ضعیف می‌شوند. ماهیچه‌های ضعیف شده نمی‌توانند عدسی چشم را براحتی خم و پهن کنند، در نتیجه نوری که از طرف اشیا وارد چشم می‌شود، دقیقاً روی شبکیه متمرکز نشده و اشیا با وضوح رویت نمی‌شوند.

در پیرچشمی در واقع بیمار قدرت تمرکز خود روی اشیا را از دست می‌دهد. این بیماری بخشی از روند طبیعی افزایش سن است و هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را بتدریج از دست می‌دهد، اتفاق می‌افتد. اما باید بدانید پیرچشمی مساله نگران‌کننده‌ای نیست و براحتی قابل درمان و اصلاح است.

### علائم پیرچشمی

در بیشتر افراد اولین علامت ایجاد اشکال در حین مطالعه نوشته‌های ریز به خصوص در شرایط روشنایی کم است.

خستگی زودهنگام چشم در مطالعه طولانی‌مدت یا در حین انجام کارهای ظریف و ممتد، سردرد و خواب‌آلودگی از نشانه‌های این بیماری است.

دور نگه داشتن کتاب هنگام مطالعه برای بهتر دیدن، خستگی چشم به هنگام مطالعه، شکایت از سرگیجه هنگام مطالعه، نیاز به نور مستقیم و روشن برای مطالعه از دیگر علائم آن است.

### روش‌های پیشگیری از پیرچشمی

خوب بخوابید: متخصصان اعتقاد دارند هشت ساعت خواب در شبانه‌روز در پیشگیری از پیرچشمی موثر است.

خوب بخورید: هویج و مرکبات سرشار از ویتامین‌های A و C هستند، این ویتامین‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و به همین علت پیرچشمی را به تعویق می‌اندازند. دانشمندان دانشگاه جان هاپکینز می‌گویند، این ویتامین‌ها عدسی چشم را در شرایط مناسبی قرار داده و باعث می‌شود بخوبی برای دیدن اجسام دور و نزدیک انطباق پیدا کند.

از عینک آفتابی استفاده کنید: اشعه خورشید باعث ایجاد پیرچشمی بخصوص در ساکنان مناطق گرمسیر می‌شود. بنابراین با استفاده از عینک آفتابی از چشمانتان محافظت کنید.