



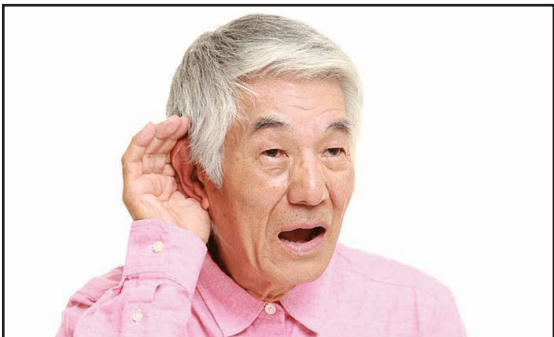
تاریخ
۲۴
فروردین
۱۴۰۴
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: پیرگوشی و پیرچشمی

پیرگوشی چیست؟



عادات غذایی؛ افزایش مصرف چربی اشباع شده ممکن است تغییرات آترواسکلروتیک در پیری را تسریع کند. کاهش تدریجی شنوایی در هر دو گوش است، که یک مشکل رایج بوده و به علت کهولت سن ایجاد می‌شود؛ از هر ۳ بزرگسال بالای ۶۵ سال یک نفر دچار کم‌شنوایی ناشی از کهولت سن است. به دلیل تغییر تدریجی شنوایی، برخی از افراد در ابتدا از این تغییر آگاهی ندارند؛ بیشتر اوقات، این توانایی شنیدن صداهای فرکانس بالا مانند زنگ تلفن یا بوق زدن در مایکروویو را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جالب است بدانید که، توانایی شنیدن صداهای فرکانس پایین معمولاً تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد؛ پیرگوشی دومین بیماری شایع در کنار آرتروز در افراد مسن است. بسیاری از مهره‌داران مانند ماهی‌ها، پرندگان و دوزیستان در سنین پیری دچار پیرگوشی نمی‌شوند زیرا آنها قادر به بازسازی سلول‌های حسی حلزون هستند، در حالی که پستانداران از جمله انسان این توانایی احیا را از نظر ژنتیکی از دست داده‌اند.

علل ایجاد پیرگوشی چیست؟

فرآیند پیری دارای سه قسمت متمایز تخریب فیزیولوژیک شامل اختلال در عملکرد گوش داخلی (رایج ترین)، گوش میانی و مسیرهای عصبی به مغز است؛ کاهش شنوایی مربوط به سن ممکن است دلایل زیادی داشته باشد. در ادامه به برخی از شایع ترین علل ایجاد این بیماری می‌پردازیم.

آسیب ناشی از عوامل خارجی (Sociocus)

آسیب شنوایی ناشی از عوامل خارجی (Sociocus) به کاهش شنوایی تدریجی افرادی اشاره دارد که به‌طور مداوم در معرض صداهای بلند محیطی قرار می‌گیرند، بدون اینکه این مواجهه لزوماً به شغل آن‌ها مرتبط باشد. صداهای روزمره مانند ترافیک شهری، لوازم خانگی، موسیقی بلند، تلویزیون و رادیو از جمله منابعی هستند که در طول زمان می‌توانند به ساختارهای حساس گوش آسیب برسانند. این نوع کاهش شنوایی، شباهت زیادی به پیر گوش (Presbycusis) دارد، اختلالی که به دلیل افزایش سن رخ می‌دهد.

در واقع، قرار گرفتن مداوم در معرض این صداهای می‌تواند فرآیند طبیعی پیرگوشی را تسریع کند و باعث شود علائم کاهش شنوایی زودتر از موعد ظاهر شوند. آگاهی از این مسئله و مدیریت میزان و شدت صداهای محیطی می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت شنوایی و به تعویق انداختن اثرات ناشی از پیرگوشی داشته باشد.

آسیب ذاتی (Nosocus)

فاکتورهای آسیب ذاتی (Nosocus) مواردی هستند که می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند، که مبتنی بر سر و صدا نیستند و از پیر گوش‌ی نیز جدا نیستند؛ این عوامل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

وجود مشکلات عروقی

عوامل وراثتی

از بین رفتن سلول‌های مویی گوش (گیرنده های حسی گوش داخلی) داروهای اتوتوکسیک؛ مصرف داروهای اتوتوکسیک مانند آسپرین ممکن است روند پیرگوشی را تسریع کند.

از پیرگوشی چه می دانید؟

سایت دکتر مسعود جعفری پور می نویسد: پیر گوش‌ی به کاهش شنوایی مربوط به سن (یا پیرگوشی)، ضعف تدریجی شنوایی در هر دو گوش است.این یک مشکل شایع مرتبط با افزایش سن است. از هر ۳ بزرگسال بالای ۶۵ سال یک نفر دچار کم شنوایی است. به دلیل تغییر تدریجی شنوایی، برخی از افراد در ابتدا از این تغییر آگاهی ندارند.

بیشتر اوقات ، این بیماری، توانایی شنیدن صداهای پرتنش مانند زنگ تلفن یا بوق زدن در مایکروویو را تحت تأثیر قرار می دهد. توانایی شنیدن صداهای کم صدا معمولاً تحت تأثیر قرار نمی گیرد.

چه عواملی باعث پیر گوش‌ی می شود؟

قرار گرفتن مداوم در معرض سر و صدای زیاد (مانند موسیقی یا سر و صدای مربوط به کار)

از بین رفتن سلولهای مو (گیرنده های حسی گوش داخلی)

تغییراتی در درون گوش داخلی (شایع ترین) ، گوش میانی و یا در امتداد مسیرهای عصبی به مغز

عوامل وراثتی

سالموردگی

بیماری های مختلف ، مانند بیماری های قلبی یا دیابت

عوارض جانبی برخی از داروها مانند آسپرین و برخی آنتی بیوتیک ها

علائم کاهش شنوایی مربوط به سن چیست؟

گفتار دیگران گنگ یا مبهم به نظر می رسد

درک مکالمات دشوار است ، به ویژه هنگامی که در پس زمینه سر و صدا وجود دارد

صدای مردان راحت تر از زنان است

بعضی از صداهای بیش از حد بلند و آزار دهنده به نظر می رسند

وزوز گوش (صدای زنگ در گوش) ممکن است در یک یا هر دو گوش ایجاد شود

پیرگوشی چگونه درمان می شود؟

برای انجام شنوایی سنجی ممکن است به یک متخصص شنوایی یا پزشک گوش، حلق و بینی ارجاع داده شوید. شنوایی سنجی آزمایشی است که در آن صداهای از طریق هدفون ، به طور همزمان به یک

صفحه
۶
شماره
۴۱۷۲
سال
سی ام

پیرچشمی چیست؟

وقتی صحبت از پیری چشم می‌شود، تصویر پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایی که برای دیدن یک شیء، آن را کمی دورتر می‌برند و سپس با چشمان نیمه باز به آن نگاه می‌کردند در ذهنمان تداعی می‌شود. آن‌ها در واقع دچار اختلالی در بینایی بودند که امروزه آن را تحت عنوان پیر چشمی می‌شناسیم.

اما این اختلال این روزها آفت‌در رایج گردیده که دیگر تنها مختص پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها نیست، بلکه در جوان‌تراها(افراد زیر ۴۰ سال) نیز دیده می‌شود. حال آیا پیرچشمی یک عارضه خطرناک است؟ چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟ چگونه درمان می‌شود؟

در ادامه این مطلب از مجله پزشکی دکتر رضازاده، تصمیم داریم به بررسی علائم این بیماری و روش‌های تشخیص و درمان آن بپردازیم. پس اگر شما نیز به پیری چشم دچار هستید و به دنبال پاسخ این سوالات می‌باشید، با ما همراه شوید.

پیر چشمی چیست؟

پیری چشم یکی از شایع‌ترین اختلالات و مشکلات بینایی است که می‌تواند قدرت دید انسان را به شدت کاهش دهد. این عارضه در اثر بالا رفتن سن رخ داده و معمولاً در دهه چهل سالگی به بعد بروز پیدا می‌کند. در این اختلال عدسی چشم به علت افزایش سن، خاصیت انعطاف پذیری گذشته خود را از دست می‌دهد.

در نتیجه دیگر نمی‌تواند همانند سابق خود با دیگر اجزای چشم تطبیق دهد و دقیقاً همینجاست که شخص قدرت تمرکز روی اجسام نزدیک را از دست می‌دهد. به همین دلیل باید آن‌ها را کمی دورتر قرار دهد تا بتواند دید واضح و با کیفیتی داشته باشد.

افرادی که به این اختلال دچار می‌شوند معمولاً هنگام مطالعه، استفاده از تلفن همراه، خیاطی و ... با مشکلات زیادی روبرو خواهند شد. حال شاید تصور کنید پیری چشم همان دوربینی است، اما این دو کاملاً متفاوت بوده و یکی نیستند.

آ یا پیر چشمی یک عارضه خطرناک است؟

پیری چشم گرچه نشانه پا به سن گذاشتن است و عارضه‌ای ناراحت کننده می‌باشد، اما معمولاً خطرناک نیست. چون این مشکل روی دید پایهای چشم شما تأثیر آتچنانی نداشته و بیشتر عدسی چشم را درگیر می‌کند. اما توجه داشته باشید که پیری چشم در نوع حاد و کنترل نشده، می‌تواند بینایی شما را به شدت مختل کند و نباید آن را نادیده بگیرید. پس با وجود اینکه پیری چشم‌ها یک اختلال طبیعی است و همه افراد آن را تجربه می‌کنند، بهتر است بعد از مشاهده علائم اولیه آن به پزشک مراجعه کنید.

مهمترین علائم و نشانه‌های پیرچشمی

پیری چشم معمولاً با نشانه‌های زیادی همراه است که شایع ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

دور کردن گوشی موبایل یا کتاب و روزنامه

پلک زدن‌های پی در پی

خستگی غیر طبیعی چشم‌ها

سر درد شدید یا خفیف

تاری دید

سرگیجه

خواب آلودگی

قرمز شدن چشم‌ها(در موارد نادر)

علاقه به دیدن اجسام از دور

مشکل داشتن در خواندن اعداد و حروف ریز

مشاهده متن و نوشته با چشمان نیمه باز

افزایش نمره چشم

سوزش چشم‌ها

اختلاف کیفیت بینایی در هردو چشم

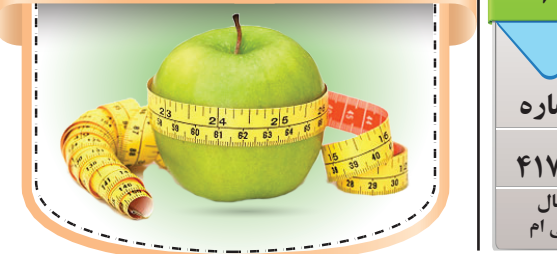
دلایل اصلی ابتلا به پیر چشمی

پیری چشم به دلایل مختلفی رخ می‌دهد که رایج‌ترین آن‌ها را در ادامه بررسی نموده‌ایم:

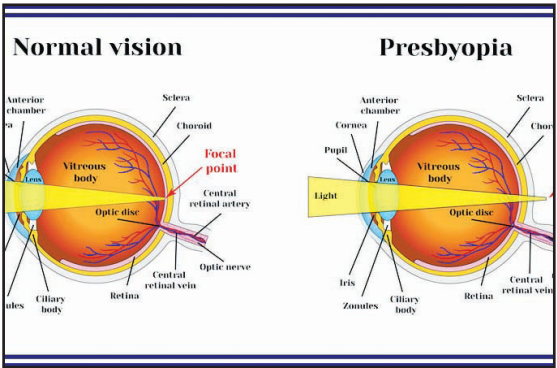
افزایش سن

اولین و مهمترین عامل بروز پیری چشم افزایش سن می‌باشد. وقتی افراد از سن ۴۰ سالگی گذر می‌کنند، به مرور عضلات چشم‌ها قدرت

سلامت



پیرچشمی چیست؟



اولیه خود را از دست می‌دهند و پیری چشم بروز پیدا می‌کند.

ابتلا به برخی بیماری‌ها

بعضی بیماری‌ها مثل فشار خون، دیابت، افسردگی و ... نیز احتمال

بروز پیرچشمی را افزایش می‌دهند.

استعمال سیگار و مصرف الکل

مصرف سیگار و الکل می‌تواند تأثیرات بسیار مخربی بر روی سلامت چشم داشته و سبب ابتلا به پیری چشم شود.

جنسیت

طبق تحقیقات خانم‌ها بیشتر از آقایان به این عارضه دچار می‌شوند و اینگونه می‌توان گفت جنسیت نیز در بروز پیری چشم بی تأثیر نیست.

مشکلات تغذیه ای

دیگر عامل پیرچشمی مشکلات تغذیه‌ای است. برای مثال پیروی از یک رژیم غذایی ناسالم نیز می‌تواند سلامت چشم‌ها را در معرض خطر قرار داده و پیری چشم را در پی داشته باشد.

کم خوابی

کم خوابی‌های طولانی مدت به ساختار عضلات چشم آسیب وارد کرده و می‌تواند باعث تطبیق ناپذیری عدسی و پیری عضلات چشم شود.

استفاده مکرر از موبایل و کامپیوتر

افرادی که در ساعات طولانی از موبایل و کامپیوتر استفاده می‌کنند، قطعاً بیش از سایرین به این اختلال بینایی دچار خواهند شد.

پیر چشمی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص این عارضه کار دشواری نیست و تنها با یک بررسی فیزیکی چشم و بررسی سابق خانوادگی بیمار، قابل انجام خواهد بود. اما گاهی نیاز است که تست قطره‌ای نیز صورت گیرد. در این روش قطره خاصی درون چشم‌ها ریخته می‌شود، این قطره با گشادتر کردن مردمک، به پزشک این امکان را می‌دهد که دید بهتری به داخل چشم داشته باشد. درنتیجه با بررسی دقیق‌تر ساختار چشم، این اختلال تشخیص داده خواهد شد. در برخی مواقع نیز پیر چشمی ممکن است علائمی شبیه به دوربینی داشته باشد، که در این صورت پزشک برای تشخیص صحیح‌تر و جلوگیری از بروز خطا، روش تصویر برداری را توصیه خواهد کرد.

راهکارهای پیشگیری از پیر چشمی

پیری چشم اجتناب ناپذیر است و به هر حال هر فردی با بالا رفتن سن آن را تجربه خواهد کرد. اما برخی راهکارها وجود دارند که می‌توانند بروز آن را به تعویق انداخته و به عبارتی از این عارضه پیشگیری کنند.

این راهکارها عبارت‌اند از:

حداقل ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

هنگام خروج از منزل عینک آفتابی فراموش نشود.

در برنامه غذایی خود از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنید.

مصرف سیگار و الکل را ترک کنید یا حتی الامکان کاهش دهید.

تایم استفاده از موبایل و کامپیوتر در طول روز را کاهش دهید.

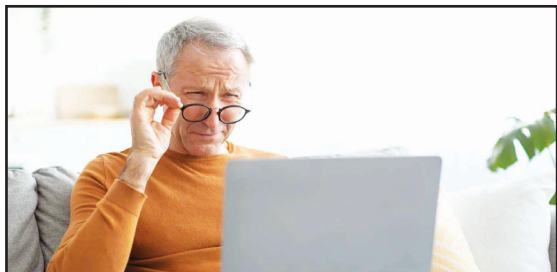
چکاپ چشم‌ها در هر ۶ ماه یک بار انجام شود.

مطالعه در تاریکی ممنوع؛ چون باعث ضعیف شدن عضلات چشم شده و قدرت دید شما را کاهش می‌دهد.

اگر به بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشار خون و دیابت مبتلا هستید، حتماً برای درمان آن‌ها اقدام کنید، تا روی دید شما تأثیر منفی نگذارند.

استفاده از عینک‌های محافظ هنگام کار کردن با تلفن همراه و کامپیوتر نیز فراموش نشود.

تفاوت پیر چشمی و دوربینی چیست؟



فشار وارد می‌کنید، دچار خستگی چشم یا سردرد می‌شوید.

آیا پیر چشمی باعث تاری دید میشود؟

آیا شده با وجود سلامت چشم از خودتان پرسید تاری دید نشانه چیست؟ اگر بالای ۴۰ سال سن دارید، احتمالاً باید پیرچشمی را هم در نظر بگیرید. در پرچشمی عدسی برای فوکوس نور به درستی تنظیم نمی‌شود، بنابراین نقطه فوکوس در پشت شبکیه قرار می‌گیرد و اشیاء نزدیک تار به نظر می‌رسند.

علت پیر چشمی چیست؟

در جوانی عدسی چشم کاملاً انعطاف‌پذیر بوده و حالت الاستیک دارد. عدسی با حلقه‌هایی از ماهیچه‌های ریز احاطه شده که برای دید واضح طول و شکل عدسی را تغییر می‌دهند. برای مشاهده اجسام دور و نزدیک باید این ماهیچه‌ها شکل عدسی را تغییر دهند. اما با افزایش سن انعطاف‌پذیری عدسی کم شده و سفت می‌شود. در نتیجه هنگام مشاهده اجسام نزدیک قابل تغییر نبوده و برای تمرکز روی آنها منقبض می‌شود.

در حدود سن ۶۵ سالگی وضعیت پیر چشمی بدتر شده و عدسی چشم بیشتر سفت می‌شود. به‌مرور توانایی تمرکز نور روی شبکیه از بین می‌رود.