

معاینه منظم چشم برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های مرتبط با سالمندی اهمیت دارد

چقدر وجود مشکلات بینایی در سالمندان طبیعی است؟

«مگس پرن» یکی از علائم شایع چشم سالمندان است

مشاهده اجسام شناور (مگس پرن) در محیط به خصوص در نور روشن، از علائم شایع چشمی با افزایش سن است. در صورتی که این علائم تشدید شده و یا همراه دیدن جرقه‌های نورانی باشد لازم است به متخصص چشم مراجعه شود و معاینه کامل شبکیه چشم (بعد از ریختن قطره گشادکننده مردمک) انجام شود زیرا ممکن است شبکیه تحت کشش باشد یا از قسمتی دچار پارگی شده باشد.

«اشک ریزش» مداوم گوشه داخلی چشم را نباید بی اهمیت دانست

در صورتیکه فرد سالمند از اشک ریزش مداوم در سمت گوشه داخلی چشم خود با یا بدون ترشحات چرکی در این محل شکایت دارد، باید وی از نظر انسداد مجرای اشکی معاینه و در صورت مسدود بودن مسیر تخلیه اشک، اقدام جراحی انجام شود تا از عوارض عفونی بعدی جلوگیری شود.

«کاهش دید ناگهانی» می تواند نشان دهنده مشکل جدی چشم باشد

کاهش دید ناگهانی می تواند نشان دهنده بیماری‌های مخاطره آمیز چشمی نظیر پارگی شبکیه، گرفتاری عصب بینایی یا عروق شبکیه باشد و معاینه فوری چشم جهت اقدامات درمانی بعدی و کنترل عوارض چشمی در این موارد ضروری است.

کنترل سلامت عمومی و معاینات سالانه چشم برای همه سالمندان ضروری است

در پایان توصیه می شود که افراد سالمند ضمن کنترل بیماری‌های جسمی نظیر دیابت و پرفشاری خون که عوارض چشمی دارند، حداقل یکبار در سال معاینات کامل چشم داشته باشند تا در صورت بروز هر یک از بیماری‌های چشمی، ضمن تشخیص بیماری در مراحل اولیه، بتوان اقدام درمانی مؤثر را انجام داد.

با افزایش سن نیاز به استفاده از عینک‌های مطالعه برای بهبود دید نزدیک ناشی از پیرچشمی افزایش می‌یابد و لازم است این عینک‌ها به‌طور دوره‌ای تغییر یابند تا مناسب با نمره چشم شوند. در ضمن افراد سالمند به علت دلایل متعدد کاهش حدت بینایی از جمله آب‌مروارید و پیری شبکیه، لازم است در محیط با نور کافی فعالیت داشته باشند تا دچار عواقب ناشی از کاهش دید مانند تروماهای ناشی از زمین خوردن و شکستگی اندام‌ها نشوند



شایع ناشی از افزایش سن است که در زنان، افراد سیگاری و مبتلایان به پرفشاری خون شایع تر است. از جمله علائم اولیه ابتلا به آن می توان به احساس کج و معوج دیدن خطوط صاف اشاره کرد که به تدریج به کاهش دید منجر می شود.

معاینه شبکیه چشم می تواند این بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داده و در صورت لزوم از تصحیر برداری‌های شبکیه استفاده شود. قطع سیگار، کنترل فشار خون و مصرف میوه و سبزیجات تازه به کاهش شدت بیماری کمک می کند و در مواردی که چشم پزشک صلاح بداند اقدامات درمانی شامل تجویز مکمل‌های خوراکی یا تزریقات داخل چشمی (در موارد پیشرفته بیماری) انجام می شود.

«خشکی چشم» معمولاً با قطره اشک مصنوعی بهبود می‌یابد

احساس سوزش، جسم خارجی، خارش یا حتی تازی دید موقتی می تواند از علائم خشکی چشم باشد که با افزایش سن، افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی و مصرف برخی داروها، تشدید می شود. در این موارد اغلب با تجویز قطره‌های چشمی شامل قطره اشک مصنوعی علائم کاهش می یابند.



معاینه دوره‌ای چشم به تشخیص زودهنگام «گلوکوم» کمک می‌کند

معاینه چشم می تواند بسیاری از بیماری‌های چشمی مثل گلوکوم را در مراحل اولیه شناسایی کرده و با اقدام درمانی مناسب مانع از گسترش و تشدید عوارض شود. توصیه می شود در صورتی که فرد سابقه ابتلا به بیماری آب‌سیاه (گلوکوم) را در خوشحاشاوندان نزدیک خود دارد، معاینات دوره‌ای چشم را در سنین پایین تر شروع کند تا در صورت بروز علائم اولیه گلوکوم، اقدام درمانی موثر انجام شود. معاینات چشمی برای بررسی بیماری گلوکوم شامل بررسی زاویه چشم، معاینه سرعصب بینایی، کنترل فشار چشم و همچنین بررسی میدان بینایی است و در صورت لزوم تصویربرداری از سرعصب بینایی انجام می شود.

معاینه شبکیه برای تشخیص بیماری «پیری و تخریب مرکز شبکیه» ضروری است

بیماری پیری و تخریب مرکز شبکیه (دژنراسیون ماکولا) ناشی از افزایش سن، از جمله بیماری‌های

معاینه دوره‌ای چشم به تشخیص زودهنگام «گلوکوم» کمک می‌کند

معاینه چشم می تواند بسیاری از بیماری‌های چشمی مثل گلوکوم را در مراحل اولیه شناسایی کرده و با اقدام درمانی مناسب مانع از گسترش و تشدید عوارض شود. توصیه می شود در صورتی که فرد سابقه ابتلا به بیماری آب‌سیاه (گلوکوم) را در خوشحاشاوندان نزدیک خود دارد، معاینات دوره‌ای چشم را در سنین پایین تر شروع کند تا در صورت بروز علائم اولیه گلوکوم، اقدام درمانی موثر انجام شود. معاینات چشمی برای بررسی بیماری گلوکوم شامل بررسی زاویه چشم، معاینه سرعصب بینایی، کنترل فشار چشم و همچنین بررسی میدان بینایی است و در صورت لزوم تصویربرداری از سرعصب بینایی انجام می شود.

افزایش سن شایع ترین علت «آب‌مروارید» است

از شایع ترین بیماری‌های چشمی ناشی از افزایش

پزشک خانواده از نظر بیماری‌های جسمی مانند دیابت و فشارخون دارند تا در صورت ابتلا، درمان به موقع صورت گیرد و از عوارض گسترده این قبیل بیماری‌ها شامل عوارض چشمی آنها به خصوص بر روی شبکیه چشم جلوگیری شود. همچنین افراد باید به محض آگاهی از ابتلا به دیابت، یک نوبت معاینه چشم داشته باشند و بعد از آن حداقل یک بار در سال معاینه مجدد انجام شود.

در صورتی که عوارض شبکیه ناشی از دیابت در فرد بروز کرده باشد، با توجه به شدت گرفتاری شبکیه ممکن است اقدامات درمانی نظیر لیزر محیط شبکیه یا تزریق داخل چشمی (در موارد تورم مرکز شبکیه) انجام شود. این افراد لازم است قند خون و فشارخون را با شدت بیشتری کنترل کرده و معاینات دوره‌ای چشم در فواصل کمتر از یک سال (هر سه یا شش ماه یکبار، بنا بر نظر چشم پزشک و شدت بیماری) را جدی بگیرند.



با افزایش سن و احتمال بیشتر ابتلا به بیماری‌های جسمی مانند دیابت، خطر بروز بیماری‌های چشمی و تشدید عوارض آنها نیز افزایش می‌یابد. از جمله این مشکلات و بیماری‌ها می توان به پیرچشمی، آب‌مروارید (کاتاراکت)، تخریب پیشرونده مرکز شبکیه (دژنراسیون ماکولا)، آب سیاه (گلوکوم) و آسیب‌های شبکیه ناشی از دیابت و فشارخون اشاره کرد.

نیاز به عینک مطالعه با افزایش سن امری طبیعی است

اغلب افراد بعد از سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی، بدون عینک قادر به مطالعه و دیدن اجسام نزدیک نیستند و گاه از احساس درد و خستگی چشم هنگام مطالعه شکایت دارند. بنابراین، با افزایش سن نیاز به استفاده از عینک‌های مطالعه برای بهبود دید نزدیک ناشی از پیرچشمی افزایش می‌یابد و لازم است این عینک‌ها به طور دوره‌ای تغییر یابند تا مناسب با نمره چشم شوند. در ضمن افراد سالمند به علت دلایل متعدد کاهش حدت بینایی از جمله آب‌مروارید و پیری شبکیه، لازم است در محیط با نور کافی فعالیت داشته باشند تا دچار عواقب ناشی از کاهش دید مانند تروماهای ناشی از زمین خوردن و شکستگی اندام‌ها نشوند.

معاینه سالانه چشم پس از ۴۰ سالگی ضروری است

با افزایش سن، توصیه به معاینات سالانه چشم پزشکی به خصوص بعد از چهل سالگی می شود. این معاینات شامل کنترل حدت بینایی و فشار چشم و بررسی وضعیت قرنیه، لنز و شبکیه می شود. افراد سالمند نیاز به بررسی‌های دوره ای توسط

«پیرچشمی» پدیده‌ای ناخوشایند اما طبیعی است

شروع پیرچشمی از حدود ۴۰، ۴۵ سالگی برای افراد بدون عیب انکساری چشم است. در ابتدا فرد با دور نگاه داشتن شیء از دید نور محیط سعی دارد دید نزدیک خود را بهتر کند. اما در نهایت مجبور خواهد شد برای جبران تطابق از عینک مطالعه استفاده نماید.

بدیهی است افراد با عیب انکساری دوربینی در سنین پایین تر مبتلا به پیرچشمی شوند و افراد نزدیک بین در سنین بالاتر نیز به عینک مطالعه خواهند داشت.

از قدرت تطابق کاهش می‌یابد. این کاهش قدرت به تدریج اتفاق می‌افتد و زمانی که به اندازه‌ای شدید شود که مانع از ایجاد دید شفاف در فاصله نزدیک (۲۵ تا ۳۰ سانتی متری) شود، فرد علامت‌دار شده که این وضعیت «پیرچشمی» نام دارد.

پیرچشمی معمولاً وضعیت خوشایندی برای افراد نیست و در بیان آن برای فرد باید توضیح کافی داد که یک پدیده طبیعی بوده و برای همه اتفاق می‌افتد.



تطابق عبارت است از افزایش قدرت انکساری عدسی (لنز)، به طوری که تصویر اشیاء نزدیک روی شبکیه تشکیل شود. بنابراین، تطابق جهت واضح دیدن اجسام نزدیک تعریف می شود. با گذشت عمر و افزایش سن، هر سال مقداری

فشار خون بالا و دیابت مهم ترین علل بروز «سکته مغزی»

اورژانس مغز و اعصاب تلقی می‌شوند که نیاز به تشخیص و درمان فوری دارد.

انجام سیتی اسکن برای تشخیص دقیق آسیب مغزی ضروری است

زمانی که پزشک به سکته مغزی مشکوک باشد بلافاصله سیتی اسکن انجام می‌شود. اگر سیتی اسکن سالم باشد دلیل این است که رگ بسته شده است اما اگر سیتی اسکن نشانه‌های خونریزی مغز را نشان دهد، درمان متفاوت است و حتماً نیاز به بررسی در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) خواهد بود. البته اگر خونریزی وسیع باشد ممکن است نیاز به عمل جراحی مغز باشد.

فاکتورهای مختلفی در بروز سکته مغزی نقش دارند

سن بالا، ابتلا به فشارخون و دیابت، چاقی، چربی بالای خون، مصرف سیگار و الکل، مصرف داروهای ضدبارداری در مبتلایان به میگرن و بعضی بیماری‌های خون و مشکلاتی که منجر به اختلال بیش از حد خون می‌شوند مانند لوپوس و... می‌توانند زمینه‌ساز سکته مغزی حتی در سنین جوانی شوند. اما دو عامل فشارخون بالا و دیابت از دیگر عوامل نقش مهم‌تری دارند.

دچار ضعف یک طرفه شود و حتی اگر ضعف برطرف شد، به معنای حمله گذرای مغزی است و حتماً نیاز به مشورت با پزشک دارد. بروز هر کدام از علائم، زنگ خطر سکته مغزی است که به خصوص در افراد مسن اهمیت بیشتری دارد.

علائم حمله گذرای مغزی (TIA) معمولاً بعد از ۱۵ دقیقه برطرف می‌شوند و کمتر از ۲۴ ساعت طول می‌کشند که زنگ خطر سکته‌های مغزی می‌تواند باشد. اما اگر علائم باقی بمانند، سکته کامل مغزی است که نیاز به درمان سریع دارد. در صورتی که بیمار کمتر از چهار و نیم ساعت پس از سکته مغزی به بیمارستان مراجعه کند، می‌تواند با تجویز داروهایی که باعث تخریب لخته در رگ می‌شود علائم را بازگرداند. بنابراین علائم مربوط به سکته مغزی جزو موارد



«سکته مغزی» جزو اورژانس‌های پزشکی محسوب می‌شود که ناشی از انسداد یا پارگی عروق مغز ناشی از فشار خون بالا اتفاق می‌افتد. علائم سکته‌های مغزی به دلیل اینکه با دردمراه نیستند اغلب ممکن است مورد توجه نباشند. افت بینایی، ضعف یک طرفه بدن بدون درد، اختلال تکلم، سرگیجه ناگهانی همراه دوبینی، اختلال بینایی یک چشم و سردرد شدید از علائم پیش‌درآمد سکته‌های مغزی محسوب می‌شوند.

مراجعه سریع به بیمارستان بهترین تأثیر درمان را دارد

نکته مهم شناختن این علائم است تا در کمترین زمان ممکن به بیمارستان مراجعه شود تا اقدامات درمانی هرچه سریع‌تر صورت گیرد. طی سه تا چهار ساعت اول بروز سکته مغزی زمان طلایی درمان محسوب می‌شود اما ممکن است پس از این زمان، تزریق دارو چندان مؤثر نباشد و پزشک انجام آنژیوگرافی و بازکردن رگ را ضروری بداند. فرد مسن که دچار فشار خون بالا و دیابت است اگر ناگهان

