گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۳۵۰۵
چهارشنبه ۶ اسفند ۱۴۰۴ ۱۴:۰۲

گزارش‌های علمی درباره شایع‌ترین اختلال بینایی مرتبط با افزایش سن

آغاز پیرچشمی از ۴۰ سالگی؛ بیش از یک میلیارد نفر درگیرند

پیرچشمی، اختلالی طبیعی اما فراگیر در میانسالی، توانایی دید نزدیک را کاهش می‌دهد و اکنون بیش از یک میلیارد نفر در جهان با آن زندگی می‌کنند؛ متخصصان تأکید می‌کنند این عارضه اگرچه خطر نابینایی ندارد، اما بدون اصلاح مناسب می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، پیرچشمی (Presbyopia) یکی از شایع‌ترین اختلالات بینایی وابسته به سن است که معمولاً از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود. مبتلایان اغلب نخستین نشانه را هنگام مطالعه یا کار با تلفن همراه تجربه می‌کنند؛ جایی که ناچارند متن را دورتر از چشم نگه دارند تا واضح ببینند.

بر اساس تعریف National Eye Institute، پیرچشمی نوعی عیب انکساری است که به دلیل کاهش توانایی عدسی چشم در متمرکز کردن نور روی شبکیه ایجاد می‌شود. در این حالت، عدسی که در جوانی نرم و انعطاف‌پذیر است، به‌تدریج سفت‌تر شده و قدرت تطابق خود را از دست می‌دهد؛ در نتیجه دید نزدیک تار می‌شود.

چرا پیرچشمی رخ می‌دهد؟

چشم انسان به‌طور طبیعی توانایی «تطابق» دارد؛ قابلیتی که اجازه می‌دهد نگاه از یک شیء دور به جسمی در فاصله چند سانتی‌متری منتقل شود. این فرآیند به انعطاف‌پذیری عدسی وابسته است. با افزایش سن، عدسی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و عضلات مژگانی نیز کارایی پیشین را ندارند؛ بنابراین تمرکز بر اشیای نزدیک دشوار می‌شود.

علائم شایع

متخصصان چشم‌پزشکی مهم‌ترین نشانه‌های پیرچشمی را چنین اعلام می‌کنند:

تاری دید در فاصله نزدیک
نیاز به نور بیشتر هنگام مطالعه
خستگی چشم و سردرد پس از کارهای دقیق
دور نگه داشتن کتاب یا تلفن همراه برای وضوح بیشتر
تفاوت با نزدیک‌بینی و دوربینی

پیرچشمی نباید با نزدیک‌بینی یا دوربینی اشتباه گرفته شود. در نزدیک‌بینی، دید دور مختل است و در دوربینی، مشکل دید نزدیک معمولاً به دلیل شکل کره چشم یا قرنیه ایجاد می‌شود. اما پیرچشمی ناشی از فرآیند طبیعی پیری عدسی است و حتی در افرادی که پیش‌تر دید طبیعی داشته‌اند نیز بروز می‌کند. امکان همزمانی این اختلال‌ها نیز وجود دارد که در این صورت از عینک‌های چندکانونی استفاده می‌شود.

آیا پیرچشمی خطرناک است؟

کارشناسان تأکید می‌کنند پیرچشمی به خودی خود موجب نابینایی نمی‌شود و آسیبی به ساختار چشم وارد نمی‌کند. با این حال، در صورت اصلاح نشدن می‌تواند موجب کاهش کارایی فرد، خستگی مزمن چشم و افت کیفیت زندگی شود. نابینایی معمولاً ناشی از بیماری‌هایی مانند آب‌سیاه، آب‌مروارید یا اختلالات شبکیه است، نه پیرچشمی.

روش‌های درمان و اصلاح

در حال حاضر درمان قطعی دارویی برای بازگرداندن انعطاف عدسی وجود ندارد، اما روش‌های متعددی برای اصلاح دید نزدیک در دسترس است:

عینک مطالعه: ساده‌ترین و رایج‌ترین روش اصلاح.
عینک‌های تدریجی (Progressive): مناسب برای افرادی که همزمان مشکلات دید دور و نزدیک دارند.
لنزهای تماسی چندکانونی یا مونویژن: گزینه‌ای جایگزین برای عینک.

جراحی‌های لیزری مانند LASIK و PRK: با تغییر شکل قرنیه به بهبود دید کمک می‌کنند.
ایمپلنت‌های قرنیه‌ای مانند Kamra: ایمپلنتی کوچک که با ایجاد اثر «حفره سوزنی» عمق میدان دید را افزایش می‌دهد.
جراحی سوپراکور (Supracor): تکنیکی لیزری برای بهبود دید نزدیک، معمولاً در افراد ۴۰ تا ۶۵ سال.

پزشکان تأکید می‌کنند انتخاب روش مناسب باید پس از معاینه کامل چشم و بررسی شرایط فرد انجام شود.

عوامل خطر و پیرچشمی زودرس

اگرچه همه افراد بالای ۴۰ سال در معرض پیرچشمی هستند، عواملی مانند سابقه خانوادگی، دیابت، فشار خون بالا، مصرف برخی داروها (مانند آنتی‌هیستامین‌ها و ضدافسردگی‌ها) و استفاده طولانی از ابزارهای دیجیتال می‌توانند بروز علائم را تسریع کنند.

پیشگیری ممکن است؟

پیرچشمی بخشی از روند طبیعی افزایش سن است و پیشگیری کامل از آن امکان‌پذیر نیست؛ با این حال رعایت برخی توصیه‌ها می‌تواند روند پیشرفت را کندتر کند:

استفاده از عینک‌های محافظ در برابر اشعه UV
تأمین نور کافی هنگام مطالعه
تغذیه سرشار از ویتامین‌های A، C و E، لوتئین، زینک و امگا ۳
استراحت منظم چشم هنگام کار با صفحه‌نمایش

با افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمند در جهان، انتظار می‌رود شمار مبتلایان به پیرچشمی بیش از پیش افزایش یابد. متخصصان توصیه می‌کنند افراد بالای ۴۰ سال حتی در صورت نداشتن شکایت واضح، برای معاینه دوره‌ای به چشم‌پزشک مراجعه کنند؛ اقدامی ساده که می‌تواند از افت کیفیت بینایی در سال‌های میانسالی پیشگیری کند.