

مشكلات شائعة متعلقة بالعين تحصل بعد سن الأربعين.. تعرفوا عليها



يتغير كل شيء مع التقدم في العمر، من الهرمونات إلى الأعضاء، ومن المهم إعطاء الأولوية لصحتك، بما في ذلك صحة عينيك، لأن مخاطر الإصابة بأمراض معينة في العين مثل طول النظر الشيخوخي وإعتام عدسة العين والتنكس البقعي المرتبط بالعمر تزداد بعد سن معينة، وإليك ما يحدث لعينيك بعد سن الأربعين، وفقا لما نشره موقع "healthshots".

حتى لو كانت لديك رؤية مثالية طوال حياتك، فقد تتغير بمجرد بلوغك "سن الأربعين"، قد تجد نفسك تعالج العديد من المشكلات المتعلقة بالرؤية لأول مرة، من الأفضل معرفة المزيد عن صحة العين بعد سن الأربعين والمشكلات الشائعة التي قد تعاني منها.

1- طول النظر الشيخوخي

يعد طول النظر الشيخوخي من أكثر المشاكل شيوعًا التي قد تحدث بعد سن الأربعين، تتراجع نقطة الرؤية القريبة لدينا وتضعف ببطء قدرتنا على رؤية الأشياء القريبة، تحدث هذه الحالة عادةً بسبب شيخوخة

العدسة الموجودة في عينيك، ما يؤدي إلى انخفاض القدرة على التكيف وتصبح نقطة التركيز أبعد، يزداد هذا الأمر سوءًا تدريجيًا، وستحتاج في النهاية إلى نظارات للتركيز على الأشياء القريبة مثل قراءة الكتب والعمل على أجهزة الكمبيوتر واستخدام الهواتف.

2- جفاف العيون

جفاف العين هو مشكلة شائعة أخرى تسبب أعراضًا مثل الجفاف المستمر في عينيك، قد تعاني أيضًا من احمرار أو حكة أو حرقان، قد تصبح الرؤية مشوشة مؤقتًا، وقد تزيد الحساسية للضوء، بالإضافة إلى ذلك قد يلاحظ بعض الأشخاص زيادة إجهاد العين، وعدم الراحة عند ارتداء العدسات اللاصقة، أو التمزق المفرط نتيجة تعويض جفاف العين، تتزايد هذه الحوادث أيضًا بسبب التلوث ووقت الشاشة، إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، فمن المستحسن استشارة أخصائي العيون للتقييم والعلاج المناسب.

3- الأمراض الصحية المنهجية

يتأثر الجسم كله بحالات جهازية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض جهازية مثل الأنفلونزا، بعد أن تبلغ من العمر 40 عامًا، تصبح أكثر عرضة لبعض الحالات الصحية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم ومستويات الغدة الدرقية، هذه الأمراض المنهجية بدورها تزيد من خطر الإصابة بأمراض العين مثل إعتام عدسة العين والزرق وجفاف العين.

4- شيخوخة الشبكية

مع التقدم في العمر تزداد فرص الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر، وترقق الشبكية، والانفصال الزجاجي الخلفي، تشمل الأعراض التي قد تواجهها رؤية صور مشوهة، وفقدان حساسية المجال البصري، وتقليل حساسية التباين، وزيادة عتبة التكيف المظلمة.