

## بهداشت چشم در سالمندان

با افزایش سن تغییراتی در تمامی قسمت‌های بدن به وجود می‌آید، گرچه این تغییرات طبیعی‌اند اما می‌توانند منجر به بیماری شوند. آشنایی با این تغییرات و آموزش نحوه برخورد صحیح با آن‌ها می‌تواند بسیاری از تغییرات چشم در دوران پیری را کنترل کند و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ کند.

### شایع‌ترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

۱. عادت کردن چشم‌ها به تاریکی: وقتی در شب وارد اتاقی می‌شوید که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم شما به تاریکی عادت کند و کلید برق را پیدا کنید. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول چراغ را روشن کنید. این امر می‌تواند از افتادن و بروز شکستگی پیشگیری کند.
۲. پیرچشمی: شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می‌بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می‌آید. این مشکل با مراجعه به پزشک و تهیه عینک برطرف می‌شود.
۳. آب مروارید: در بیماری آب مروارید، عدسی چشم کم‌کم کدر می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جایگذاری لنز داخل چشمی برطرف می‌شود.
۴. عفونت‌های چشمی: چشم در مقابل آلودگی بسیار

حساس است و یک تماس جزئی به‌عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است. عفونت‌های چشم مسری هستند و با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

### توصیه‌های خودمراقبتی

در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، مگس‌پران، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... به پزشک مراجعه کنید. حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره‌ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

در صورت ورود گردوغبار به چشم، چشم‌ها را با آب تمیز شست‌وشو دهید اگر پس از شست‌وشو احساس کردید که چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دست کاری چشمتان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شست‌وشو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود.



مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید.

مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه‌فرنگی، نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلواپی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و زردآلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در سلامت چشم سالمندان تاثیر ثابت شده دارند.

برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آن‌ها می‌تواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یکبار توسط متخصص چشم ویزیت شوند. سیگارکشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آب مروارید، و خشکی چشم و سایر بیماری‌های چشمی را بیشتر می‌کند.

### بهداشت گوش در سالمندان

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می‌تواند موجب بروز حادثه شود. برطرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند. شایع‌ترین علت‌های کم‌شنوایی در سالمندی عبارت است از:

#### ۱. کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم‌کم بروز می‌کند؛ بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک، شنوایی بهتر می‌شود.

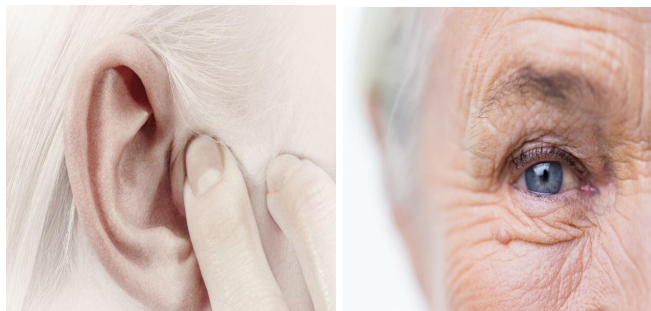
#### ۲. جمع شدن جرم در گوش

به‌طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## مراقبت از چشم و گوش در دوران سالمندی چگونه است؟



### گروه هدف: سالمندان

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن  
واحد آموزش سلامت

دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد، مراجعه به پزشک برای شست‌وشوی گوش ضروری است.

### ۳. سوراخ شدن پرده گوش

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت‌های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.

منبع:

<https://iec.behdasht.gov.ir>

در صورت داشتن سؤال، پیشنهاد یا انتقاد با واحد آموزش بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه کنید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد.

از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک‌کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش، موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شود.



در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود.

بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک‌کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه‌ی نوک آن داخل مجرا باقی بماند.

پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.

در مواردی که ترشح جرم گوش، افزایش یافته یا به علت