

لكل شيء سبب و وقاية خير من قنطار علاج



الأسباب

بالنسبة لقصر النظر وطوله، الأسباب عديدة، منها الموثبت علمياً، ومنها ما هو خرافات. من الأسباب الموثبة علمياً:

للعوامل الوراثية دور غير واضح وليس مباشراً في العيوب الإنكسارية، ولكنه يتضح حيث أن بعض العوائل يكثر فيه قصر أو طول النظر أكثر من غيرها.



قصر النظر يكثر في الأطفال، بينما طول النظر في الكبار.



البقاء لمدة طويلة في تنفيذ بعض الأنشطة التي تتطلب النظر إلى أشياء قريبة مثل القراءة والكتابة بشكل كثير واستخدام الأجهزة الالكترونية.



بعض المشاكل الصحية مثل داء السكري قد تسبب طول النظر أو قصره. وبعض الأدوية مثل مضادات الألم التي قد تسبب قصرًا في النظر، أو أدوية السكر والربو التي قد تسبب تغيراً في حالة العين الإنكسارية.



قصر النظر الشيخوخي سببه تقدم العمر حيث يبدأ غالباً بعد سن الأربعين. وانحراف النظر سببه إما خلقي وإما من إصابة تعرضت لها العين.



مضاعفات الإهمال:

على المدى البعيد

كسل العين في الأطفال:

خصوصاً في حال تباين العيب الإنكساري في عين واحدة دون الأخرى، وكسل العين هو ببساطة أن الدماغ يلغي الإشارة إلى العين المتأثرة؛ لأن رؤيتها أضعف.

الحول في الأطفال:

الحول في الأطفال: لربما يؤدي كسل العين إلى إضعاف العضلات المتكئة بالعين؛ مما يؤدي إلى (الحول) وهو انحراف اتجاه رؤية أحد العينين عن الأخرى.

انفصال الشبكية:

هو أحد أسباب العمى المفاجئ، وهو أحد مضاعفات قصر النظر الشديد جداً.

الإصابة بالماء الأزرق أو الأبيض:

الإصابة بالماء الأزرق أو الأبيض: قد تزيد نسبة حدوثها أو تقدمها في حال وجود عيوب انكسارية، أو قد تظهر لوحدها بجانب العيوب الانكسارية.

على المدى القريب

ضعف الرؤية

صعوبة في أداء المهام اليومية

إجهاد و جفاف العين.

الصداع:

ضعف النظر يجعل الشخص يحاول التركيز دائماً لتصفية رؤيته المشوشة، مما يجعل الصداع ملازماً للأشخاص ذوي العيوب الانكسارية.

طرق التشخيص والفحص

متى نفحص؟ وما هي أهمية الفحص المبكر؟

٤

كل سنتين إلى
سن الرشد

في حالة سلامة نتائج
الفحوصات السابقة

٣

سنويا حتى
٨-١٠ سنوات

هو السن الذي تكتمل
فيه عملية التعلم
البصري لدى الطفل.

٢

٢-٣ سنوات

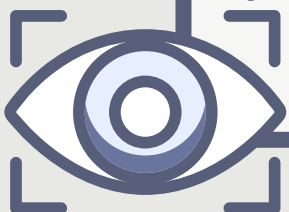
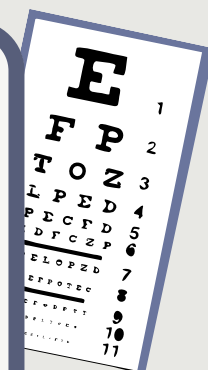
يُفحص الطفل لتقييم
مقلة عينيه والعيوب
الانكسارية المحتملة
وحركة العين لاستبعاد
وجود حول.

١

عند الولادة

وهو فحص العيون
الأول، ويُفحص الطفل
لاستبعاد وجود
تشوهات عضوية أو
مشاكل خلقية بالعين.

تكمُن أهمية قياس حدة النظر من قبل طبيب العيون أو
أخصائي البصريات في اكتشاف الأخطاء الانكسارية في
بداياتها، لفاعلية علاجها مبكرًا وتفادي تأثيرها على تعليم
الطفل.



طرق التشخيص والفحص

أشهر أنواع اختبارات فحص العين للعيوب الانكسارية:

فحص المصباح الشقي

يستعمل لتحديد القياس الصحيح للعدسات، ويتم عن طريق جهاز يقيس انكسار الضوء عندما يدخل العين. حيث ينبعث إشعاع ضوئي من الجهاز وتُقاس استجابة العين.

اختبار الانكسار الآلي

يستعمل لرؤية تركيب العين، فهو يعطي رؤية مكبرة ثلاثية الأبعاد للعين للسماح للطبيب باكتشاف الأمور غير الطبيعية الصغيرة.

اختبار حدة الإبصار

يستعمل لفحص النظر من مسافة، حيث يجعلك الطبيب تقرأ الأحرف المبينة على مخطط قياس حدة الإبصار لتحديد مدى كفاءتك في رؤية الأحرف من مسافة معينة.

طرق العلاج الغير جراحية:

تشمل:

العدسات اللاصقة

النظارات

تعتمد على حسب نوع العيب الانكساري ودرجة الحدة البصرية للشخص المصاب فمثلاً:

قصر النظر:

تنعكس الصورة أمام الشبكية فنستخدم عدسة مقعرة من الجهتين لمباعدة أشعة الضوء، وجعل الصورة تتركز على الشبكية.

طول النظر:

تنعكس الصورة خلف الشبكية فنستخدم عدسة محدبة من الجهتين لمقاربة أشعة الضوء، وجعل الصورة تتركز على الشبكية.

قصر النظر الشيخوخي

نستخدم عدسة ثنائية البؤرة، القسم العلوي فيها يساعد للنظر البعيد، والسفلي للقراءة والنظر القريب.

انحراف النظر (اللابؤية)

نستخدم عدسة اسطوانية تتكون من عدة عدسات مدمجة لتعويض الشكل الغير متكافئ للعين وتجعل الضوء ينحني بالعين بشكل صحيح.

مقارنة بين النظارات والعدسات اللاصقة:

النظارات

السلبيات

- قابلية النظارات للكسر أو الخدش بسهولة في حالة الانزلاق أو السقوط.
- تتأثر الرؤية في الأماكن الرطبة أو الضبابية وفي حالات الأمطار الغزيرة.
- يمكن أن تسبب النظارات الضغط والانزعاج خلال الاستخدام المطول.
- قد لا يكون مناسباً للرياضات أو الأنشطة الحركية الشديدة.

الإيجابيات

- سهولة الاستخدام والصيانة.
- يمكن تغييرها بسهولة إذا تغيرت درجة الحدة.
- توفر حماية للعين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

العدسات اللاصقة

السلبيات

- يتطلب استخدامها رعاية وصيانة دقيقة لتجنب العدوى أو الأذى العيني.
- تحتاج إلى تغييرها بانتظام وفقاً للإرشادات الطبية.
- تتطلب مهارة وصبر في الإدارة والتعامل معها.
- يمكن أن تسبب العدسات اللاصقة الجفاف والتهيج في العين.
- يمكن أن تكون غير ملائمة للأشخاص الذين يعانون من بعض الحساسيات أو الظروف الصحية الخاصة.

الإيجابيات

- توفر رؤية أوضح وأكثر طبيعية من النظارات.
- تعطي الشخص المزيد من الحرية في الحركة وتمنحه المزيد من الثقة.
- لا تتأثر الرؤية بالعوامل الجوية مثل الأمطار الغزيرة أو الضباب.
- يمكن ارتداؤها أثناء ممارسة الرياضة أو الأنشطة الحركية الشديدة.

طرق العلاج الجراحية (١)

الهدف من جميع عمليات القرنية لتصحيح النظر:

إعادة تشكيل شكل القرنية

أهم أنواع عمليات العين مع ميزة وعيب كل واحد منها:
(تذكر، لتحديد العملية الأمثل راجع الطبيب المختص)

تصحيح تحدب القرنية الليزري الموضعي (LASIK)

- أحد أكثر عمليات العين شهرة، تتميز بقصر وقت التشافي من العملية، حيث تحتاج من يوم إلى ثلاثة أيام كحد أقصى للتشافي.
- يعيبها كثرة مضاعفاتها مقارنة بالعمليات الأخرى، ومنها حدوث جفاف العين كمضاعفة للعملية.

اقتطاع القرنية بالانكسار الضوئي (PRK)

- أحد أكثر عمليات العين شهرة، تتميز بكون عدم الحاجة لشروط العين للوصول للقرنية، وكون أن العملية تستغرق 5 دقائق فقط للعين الواحدة، وتتميز بقلة مضاعفاتها.
- يعيبها طول وقت التشافي من العملية، حيث يمكن أن تستغرق عملية التشافي بضعة أسابيع.

طرق العلاج الجراحية (٢)



٣ استئصال جزء من القرنية بواسطة شق صغير (SMILE):

- أحد أحدث عمليات العين، وهي مماثلة لعمية LASIK من ناحية النتائج والتشافي، ويميّزها أنها أقل مضاعفات من LASIK.
- يعيبها غلاء تكلفتها مقارنة بالأخرى.

٤ اقتطاع القرنية تحت الظهارة بمساعدة الليزر (LASEK):

- تتميز بأن نسبة حدوث جفاف العين فيها كمضاعفة قليل.
- يعيبها أنها تستغرق وقتاً طويلاً للتشافي من العملية.

٥ زراعة العدسات

- إما مع إزالة العدسة الموجودة بالعين، أو بإبقائها وزراعة العدسة فوقها.
- قد تكون حلاً ممتازاً للمصابين بقصر النظر الشديد، ويمكن في بعض الحالات عمل عملية الليزر بعدها لتحسين النظر بشكل أحسن.
- من الممكن أن تسبب مضاعفات مثل: عدوى العين، المياه البيضاء، المياه الزرقاء.



طرق العلاج الجراحية (٣)

يجب إجراء العملية تحت اشتراطات عالية الجودة مع إشراف جراح خبير لتفادي المضاعفات الممكنة.

أشهر مضاعفات عمليات تصحيح النظر تشمل

مضاعفات مؤقتة

- الإحساس بأن شيئاً داخل العين
- تشوش الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء
- الجفاف. وقد يكون مؤقتاً أو مزمناً

مضاعفات دائمة

- التصحيح دون المستوى المطلوب
- التصحيح أكثر من المستوى المطلوب
- إزاحة السديلة: وهي الطبقة الخفيفة الشفافة فوق القرنية، وتتطلب بعض العمليات مثل LASIK إزالتها، ومن الممكن أن يحدث خطأ أثناء إعادتها إلى محلها بحيث تنزاح قليلاً عن محلها، مما يسبب جعل الرؤية مشوشة. ولحسن الحظ، يمكن علاج هذه الحالة مباشرةً.
- العدوى بأنواعها.



نصائح للحفاظ على رؤية جيدة



1. حماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية:

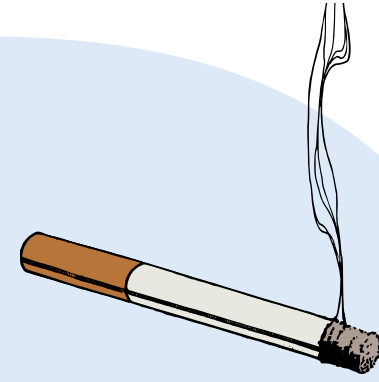
الأشعة فوق البنفسجية ضارة بالعينين. يمكن للنظارات الشمسية ذات الحماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية أن تساعد في حماية عينيك من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية.





نصائح للحفاظ على رؤية جيدة

٣



تجنب العادات الضارة:

العادات الضارة مثل التدخين يمكن أن تضر بصرك وتزيد من خطر الإصابة بأمراض العين. تم ربط التدخين بزيادة خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، والتنكس البقعي وأمراض العيون الأخرى.





نصائح للحفاظ على رؤية جيدة

٤



فحوصات العين المنتظمة:

يمكن أن تساعد فحوصات العين المنتظمة في اكتشاف مشاكل الرؤية في وقت مبكر ومنع تطور أمراض العيون. يجب فحص عيون البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 60 عاماً كل عامين، بينما يجب إجراء فحوصات العين سنوياً للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً.



خرافات ومفاهيم خاطئة

قراءة الكتب



القراءة في الضوء الخافت تجعل رؤيتك أسوأ



لا تؤثر قراءة الكتاب في الضوء الخافت على صحة عينيك.
ولكنها قد تسبب في جفاف العين وبالتالي تسبب تهيج العين
والصداع والحساسية للضوء



خرافات ومفاهيم خاطئة

ارتداء النظارات

ارتداء النظارات سوف يجعلك تعتمد عليهم



ارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة لن يجعلك تعتمد عليها. إذا كنت بحاجة إلى الرؤية بوضوح، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب وجود أخطاء انكسارية أو حالات بصرية.



خرافات ومفاهيم خاطئة

مشاهدة التلفاز

يمكن أن يسبب الجلوس بالقرب من شاشة أو تلفاز أخطاء انكسارية أو ضعف في النظر.

لا يوجد دليل يشير إلى أن الجلوس بالقرب من شاشة أو تلفاز يسبب بشكل مباشر على أخطاء انكسارية أو ضعف في النظر.

خرافات ومفاهيم خاطئة

فحص النظر

فحوصات العين الروتينية غير ضرورية إذا لم تتغير رؤيتك

العديد من أمراض العيون ، مثل الجلوكوما ، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر، واعتلال الشبكية السكري ، تسبب فقدان البصر بشكل دائم. ومع ذلك ، في مراحلها المبكرة ، لن يكون لديك أي أعراض وقد تحتفظ برؤية جيدة. الطريقة الوحيدة لتشخيص هذه المشكلات وعلاجها هي إجراء فحوصات منتظمة للعين.

سؤال وجواب

ما هو اسم الطبقة الخارجية الصافية للعين التي
تساعد على تركيز أشعة الضوء؟

أ القرنية

ب العدسة

ج القزحية

د البؤبؤ

الإجابة: أ

سؤال وجواب

ما اسم الاختبار الذي يقيس جودة رؤية الأحرف أو الرموز على مسافات مختلفة؟

أ اختبار حدة البصر

ب اختبار الانكسار

ج فحص المصباح الشقي

د فحص الشبكية

الإجابة : أ

