

## الكشف الدوري وأمراض العيون يمنع تفاقمها



قد تتعرض عين المرء للإصابة بمشكلات مختلفة، كاللابؤرية، الجلوكوما (الماء الأسود)، أو الماء الأزرق. ويختلف علاج كل حالة عن الأخرى، ولكن في جميع الحالات لا يجب الاستهتار بأي من تلك الأمراض حتى لا تتفاقم وتسبب تعقيدات يصبح من الصعب التعامل معها. - اللابؤرية: تحدث هذه المشكلة عندما يكون شكل القرنية غير مستوي، أي لا تكون منحنية بشكل متناسق، وهذا يعني أن اشعاعات الضوء لا تنعكس بطريقة متساوية على الشبكية وتسبب تشوشاً في الرؤية، وقد يصاب المرء في هذه الحالة إذا كان يعاني أصلاً من مشكلة قصر النظر أو طول النظر. يتم علاج اللابؤرية عن طريق استخدام النظارات أو العدسات اللاصقة التي تعمل على تصحيح الرؤية. وقد يلجأ الطبيب إلى استخدام الليزر في بعض الحالات. - الماء الأسود: يؤدي حدوث ازدياد في ضغط سائل العينين إلى الإصابة بمشكلة الماء الأسود، وقد يصاب المريض بالعمى - لا قدر الله - إن لم تتم معالجته بالشكل والوقت المناسب، وهناك نوعان من مرض الماء الأسود هما: • مرض الماء الأسود المزمن: وهو أكثر شيوعاً بعد سن الأربعين، ويعتبر من الأمراض الوراثية. ومن العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى الإصابة بهذه المشكلة غير التقدم في السن، المعاناة من قصر نظر حاد، أو من داء السكري، وليس هناك ما من شأنه أن يقي من هذا المرض سوى فحص سنوي للعينين يساعد في الكشف عن أي أعراض محتملة في وقت مبكر. • مرض الماء الأسود الخطير: والذي يحدث من دون سابق إنذار، ويعتبر حالة مرضية طارئة. ويقول الأطباء إن من لديه أحد يعاني من هذه المشكلة في عائلته معرض بنسبة

10% إلى الإصابة بها. يكون علاج مرض الماء الأسود المزمن من خلال استخدام نقاط خاصة بهذه الحالة لتخفيف الضغط في العين، أو لتقليل كمية السائل الذي تنتجه العين، وأحياناً قد يحتاج المريض إلى الخضوع لعملية جراحية لسحب الماء من العين، أما من يعاني من مرض الماء الأسود الخطير والمفاجئ فهو في حاجة لأدوية وجراحة سريعة تتضمن إزالة جزء صغير من نسيج العين ليكون هناك مجال لسحب السائل وتخفيف الضغط فيها. - الماء الأزرق: عندما تصبح عدسة العين قاتمة، أو غير صافية، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث مرض الماء الأزرق والذي يمنع اشعاعات الضوء من المرور على الشبكية مما يسبب تشوشاً في الرؤية، وهذه الحالة تحدث عادة ببطء، ويلاحظ المصابون بهذا المرض عدم وضوح في الرؤية لديهم بشكل تدريجي، وقد يصاب المرء بالماء الأزرق نتيجة تعرض العين لضرر ما، ولكن عموماً معظم الحالات تحدث ببساطة شديدة بسبب التقدم في العمر. الجراحة هي الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها معالجة الماء الأزرق، وهي عملية سريعة تشمل إجراء فتحة صغيرة في العين على طرف القرنية، حيث تتم إزالة العدسة القاتمة، وتوضع بدلاً منها واحدة بلاستيكية، وتبلغ نسبة نجاح هذه العملية 99%. - دلالات فحص العينين: عندما يقوم طبيب العيون بإجراء فحوصات معينة للمريض قد يكشف عن إشارات وأعراض تدل على وجود مشكلات صحية، ومن بين تلك الأعراض ما يلي:

- النزف الوعائي الخفيف في الشبكية، والتغير المفاجئ في فعالية النظارات قد يشير إلى إصابة المريض بداء السكري.
- اللون الأصفر الخفيف في بياض العين قد يدل على وجود مرض اليرقان.
- جفاف العينين يمكن أن يكون إشارة إلى الإصابة بالتهاب المفاصل الرثياني.
- الماء البيضاء المتراكمة حول طرف القرنية، أو الأوعية الدموية للشبكية قد يشير إلى ارتفاع كبير في مستوى الكوليستيرول. - سلامة النظر: للمحافظة على سلامة وصحة العينين، ينصح الأطباء باتباع ما يلي:
- وضع نظارات شمسية ذات مواصفات جيّدة للوقاية من خطر أشعة الشمس الضارة.
- فحص العينين كل سنتين سواء أكان المرء يضع نظارات أم لا، وفحصهما إن كان فوق سن الأربعين.
- إخبار طبيب العيون عما إذا كان في العائلة أحد مصاب بمرض الماء الأسود.
- تناول الأغذية الغنية بمادتي الكاروتينين والفلافونويد للمحافظة على مستويات جيّدة من المواد المضادة للتأكسد، والتي تحسن الدورة الدموية في العينين. ومن بين أهم هذه الأصناف: الحمضيات، التوت، الطماطم، والخضراوات الورقية الخضراء.
- عدم الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر من دون أخذ فترة استراحة، والانتباه إلى عدم التركيز دائماً على الشاشة، بل النظر بين الفينة والأخرى لمسافات بعيدة المدى لتوفير الراحة للعينين.
- عدم القراءة تحت ضوء خافت حيث يسبب ذلك إجهاداً كبيراً للعينين.
- لا يجب استخدام نقاط العينين بشكل منتظم من دون استشارة الطبيب، والدموع في الحقيقة هي الوسيلة الأفضل

لتوفير حماية ونظافة جيّدة للعينين.