

## انتبهوا لمخاطر ارتداء العدسات اللاصقة



سواء للنظر أو لتجميل العيون..

كثير استخدام العدسات اللاصقة في الآونة الأخيرة كطريقة للحصول على عيون جذابة، من دون الالتفات إلى مخاطر استخدام تلك العدسات، فالكثير من النساء في مجتمعنا العربي بل وحول العالم يتها فتن على ارتداء العدسات اللاصقة بألوانها المتعددة للحصول على اللون المفضل الأزرق والأخضر والعسلي لإضفاء الشكل الجميل على العينين، فهناك مَن يستخدمها بدلاً عن النظارات وهناك مَن يرتديها فقط من أجل المظهر الجمالي، وفي جميع الأحوال فإنَّ العدسات اللاصقة لها أضرار بالغة على صحَّة العينين.

فقبل ارتداء العدسات اللاصقة سواءً كان من أجل تصحيح النظر أو الحصول على المظهر الجمالي، يجب استشارة طبيب العيون ومعرفة الفترة الزمنية لاستخدامها وذلك للحفاظ على صحَّة العينين من دون الوقوع في مشكلات مستقبلًا. من أضرار ارتداء العدسات اللاصقة على سبيل المثال، تعرض العينين إلى جفاف وعدم صفاء الجفن والشعور بحساسية في العين والتهابها مع عدم الرؤية الواضحة نسبة لتكون رواسب فوق العدسة اللاصقة.

العدسات اللاصقة هي مستديرات بلاستيكية صغيرة الحجم صممت بطريقة لاستقرارها على قرنية العين، وتستخدم لتصحيح عيوب النظر المعروفة، وتلتصق العدسات اللاصقة بطبقة الدموع التي تغطي الجزء الأمامي من العين، وفي كلِّ رمشة تنزلق الجفون فوق العدسة وتجعلها تتحرك قليلاً وهذه الحركة مهمة جداً لتسمح بتحديد طبقة الدموع تحت العدسة مما يسمح بتزويد قرنية العين بالأكسجين الذائب في الدموع، وهناك عدسات لينة (يومية أو طويلة الاستخدام) وعدسات صلبة (منفذة للغاز أو غير منفذة).

هنالك دراسات أمريكية علمية أجريت حول أضرار العدسات اللاصقة وأشارت إلى أفضل الأنواع التي يجب استعمالها، حيث حذرت الدراسات الطبية من مخاطر استخدام الأظفار الصناعية والعدسات اللاصقة التي قد تسبب العمى، وأشار باحثون بجامعة "ميتشجان" الأمريكية، إلى أنَّ استخدام العدسات اللاصقة دون استشارة الطبيب قد يؤدي إلى خطر الإصابة بعمى العينين، محذرين من أنَّ ارتداء العدسات الملونة لعدة ساعات يسبب تلفاً دائماً في أنسجة العين على البعض، كما قد يسبب خدشاً للقرنية وإصابتها. ونصح الباحثون في الجامعة كذلك بتجنب استخدام الأظفار الصناعية التي تحمل البكتيريا والفطريات المسببة للأمراض المعدية. وأشار الباحثون إلى أنَّ غسل الأيدي حال استعمال هذه الأظفار غير فعَّال في القضاء

على الجراثيم المسببة للأمراض، وأشارت الدراسة إلى أن ليست كلّ العدسات اللاصقة سيئة، حيث تمتاز بسهولة استخدامها، ولكن إذا أرادت المرأة شراء عدسات لاصقة يجب أن تقوم أوّلاً بعمل كشف طبي، ويفضل أن يتم الحصول عليها من مركز طبي متخصص للعدسات اللاصقة لضمان جودتها والتأكد من مناسبتها لقياس النظر مما يوفر الحماية للعينين، كما يمكن الاختيار من بين عدد من الماركات المعروفة.

كما أظهرت الدراسات الحديثة أن استخدام العدسات اللاصقة بشكل منتظم قد يتسبب في خلق بيئة خصبة لنمو العديد من أمراض العيون، فمثلاً تعطي السباحة أثناء ارتداء العدسات مساحة واسعة من نمو الجراثيم بين المنطقة الواقعة بين العدسة والعين مما يؤدي إلى التهاب القرنية ومن ثم تلفها تماماً. وقال الباحثون من جامعة "كوينزلاند" باستراليا إنّ العدسات اللاصقة المستخدمة لتصحيح قصر النظر الذي يزداد مع تقدم العمر، يجعل الشخص يعاني من صعوبة أكبر في القيادة ليلاً مقارنة بالشخص الذي يضع هذا النوع من العدسات لديه قدرة أقل في رؤية الإشارات على الطرقات وملاحظة المخاطر ليلاً.

للمحافظة على سلامة العين وتجنب تعرضها إلى المخاطر، فيجب عند ارتداء العدسات اللاصقة اتباع النصائح الصحيّة التالية:

يجب استخدام العدسات اللاصقة لفترة ساعات محدودة وليس ارتداؤها بشكل دائم، فارتداؤها المستمر أو لفترات طويلة قد يعرض العينين لأضرار كبيرة ولا ينصح بذلك إلاّ لدواعي طبية. العناية بنظافة العدسات اللاصقة بشكل يومي، فإهمال نظافتها قد يسبب مشاكل متعددة وخطيرة مثل التهابات في أجزاء العين والحساسية وقرحة في القرنية، ومن الحالات المرضية التي تصيب العينين نتيجة إهمال تنظيف العدسات أو استعمال عدسات من نوع غير جيد، تعالج هذه الحالة المرضية باستعمال قطرة العين التي تحتوي على المضاد الحيوي مع نوع معين من المطهرات.

في حالة ارتداء العدسات اللاصقة إلى فترة طويلة يجب استشارة الطبيب.

تجنب استخدام كريم العين عن ارتداء العدسات اللاصقة مع توشي الحذر في اختيار محاليل نظافة العدسات، خاصة أن هنالك كثيراً من الأدوية التي تؤثر في العدسات مثل المهدئات والمستحضرات ومضادات حساسية العين، وهنالك من الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم مثل حبوب منع الحمل وخاصة التي تحتوي على نسبة عالية من الاستروجين ومضادات الهيستامين التي تقلل من إفراز الدموع، فلذلك يجب قبل استخدام الأدوية استشارة الطبيب أو تجربة مسحة بسيطة من الدواء للتأكد من حساسية الدواء على العين.►