

كيف تعتني بصحة عينيك

Good health for your eyes

REVIEWED
January 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

يعاني حوالي ٣ في المئة من الناس الذين فوق سن الأربعين من المياه الزرقاء، إلا أنها تصيب الشباب والأطفال أيضاً. والمصابون بالسكري والذين في عائلتهم حالات إصابة بالمياه الزرقاء، وكذلك المصابون بالصداع النصفي أو من تلقى إصابة في عينيه يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. اطلب من طبيبك العام أن يحيلك إلى طبيب عيون أو اختصاصي قياس بصر لفحص عينيك. يمكن استعادة جزء من تكلفة هذا الفحص من مديكاير.

ما الذي يسبب رؤية بقع أمام عينيك؟ تسمى هذه البقع "طوافات" ويمكن رؤيتها جلية إذا نظرت إلى سقف أبيض اللون أو سماء زرقاء صافية، وعندها تبدو على شكل حشرات أو نسيج عنكبوت أو ستار. ومع أنها ناجمة عن التقدم في السن وأنها عادة غير ضلرة، فإنها يمكن أن تكون أحياناً دلالة على ما هو أكثر خطورة. فالأفضل فحصها لعل في الأمر ما لا تُحمد عقباه. أما إذا رأيت بقعاً جديدة أمام عينيك أو إذا رأيت وميضاً فجأة أو فقدت البصر جزئياً فذلك تحذير من أن عينيك قد تكونان في خطر، فاستشر طبيبك فوراً. يستطيع طبيبك العام إحالتك إلى اختصاصي عيون.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

كيف تعتني بصحة عينيك

Good health for your eyes

نميل عادة إلى تجاهل موضوع البصر ونعتبره شيئاً لا يستحق أي عناء ... إلى أن يحصل مكروه لبصرنا! إلا أن الكثير من مشاكل البصر يمكن تلافيها. فنحن جميعاً نعرف أهمية وقاية جلدنا من الشمس، مثلاً، لكن ليس الكل يدرك أن الشمس يمكن أن تؤدي أيضاً إلى مشاكل في عيوننا مثل السد (كتراكتا) والظفرة (وهي أورام صغيرة على بياض العين تبدأ كبقع حمراء مرتفعة ويمكن في النهاية أن تؤثر على البصر إذا امتدت إلى الجزء الملون من العين). إن لبس قبعة ونظارات شمسية بالمقياس المناسب، خاصة النوع الملتف منها على جانب العينين للمزيد من الوقاية، تساعد على الوقاية من ضرر الشمس وهي هامة بشكل خاص للعاملين في الأماكن الخارجية المكشوفة.

هل ضعف البصر جزء طبيعي من التقدم في السن؟ مع أنه من الصحيح القول بأن معظم الناس يحتاجون إلى نظارات عندما يكبرون في السن، فإن الكثير من مشاكل البصر يمكن تلافيها أو معالجتها. لكن طبقاً لما يقوله مستشفى سيدني للعيون هناك الكثيرون من كبار السن لا يطلبون المساعدة، إذ أنهم يعتقدون أن مشاكل البصر التي تواجههم إنما تعود لكبر سنهم وبالتالي لا يمكن عمل شيء حيالها أو أنها ليست بالأهمية التي تستدعي استشارة طبيب. إلا أن على كل من يعاني من مشاكل البصر أن يراجع طبيب العيون (ophthalmologist) أو اختصاصي قياس بصر (optometrist).

وماذا عن مشاكل العيون لدى الصغار؟ من العلامات الدالة على وجود مشاكل لدى الطفل ما يلي: إذا حدّق الطفل بعينين نصف مغمضتين أو إذا عبس بصورة زائدة، أو

إذا أكثر من حك عينيه أو إذا أغمض أو غطى عيناً أثناء النظر إلى شيء ما، أو إذا جلس قريباً جداً من التلفزيون لمشاهدته أو أمسك الكتاب قريباً جداً من عينيه عند القراءة، أو إذا لم يكن أداؤه في المدرسة كما يجب، أو إذا كانت تصرفاته في غرفة الصف تسبب انقطاعاً أو عرقلة في الدروس أو إذا تجنب الألعاب التي تحتاج إلى النظر عن بعد. إن ٢ إلى ٤ في المئة من الأطفال مصابون بـ"العين الكسلى" أو الغمش، وهي حالة تضعف فيها قوة البصر في إحدى العينين. في بعض الأحيان تكون "العين الكسلى" من الأمور الواضحة، إذ عندما يحدّق الطفل بشيء ما تبدو تلك العين منحرفة الاتجاه. إلا أن هذه الحالة في بعض الأطفال لا تكون ظاهرة وقد تستمر المشكلة بدون معرفة وجودها. لذلك من الضروري فحص عيون جميع الأطفال قبل البدء في الذهاب إلى المدرسة. وللعلم، فإن مشكلة "العين الكسلى" لا تزول من تلقاء نفسها، بل يجب استشارة طبيب العيون بشأنها بدون إبطاء.

كل كم من الزمن يجب فحص عينيك؟ يوصي مستشفى سيدني للعيون جميع البالغين بفحص عيونهم كل سنتين للكشف عن أية مشاكل فيها قبل أن تزيد خطورتها. وهذا الأمر هام على وجه التحديد للمصابين بالسكري أو الذين في عائلتهم من أصيب بالمياه الزرقاء: فالسبب الرئيسي للعمى في أستراليا هو المياه الزرقاء (أي الغلوكوما) التي قد لا تكون لها أعراض ظاهرة إلا بعد فوات الأوان، إذ يكون البصر قد فقد عندما يدرك صاحبه أنه مصاب بهذه المشكلة. أما إذا اكتشفت المياه الزرقاء وعولجت في مرحلة مبكرة يستطيع معظم الناس المحافظة على بصرهم طوال حياتهم.