



الجمعية السعودية لطب العيون  
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY



# العدسات اللاصقة

## Contact Lenses



## العدسات اللاصقة Contact lenses

### انتشار العدسات اللاصقة وإقبال الناس عليها :

هل تعلم أن العدسات قد أصبحت شائعة جداً هذه الأيام في جميع أنحاء العالم ويزداد انتشارها عاما بعد عام نتيجة للتطور المستمر في تصميمها ويستمتع الناس باستخدام العدسات اللاصقة ، حيث يشعرون بالراحة مع استخدامها ، ويرجع السري في انتشارها والإقبال عليها ، إلى الطابع الجمالي للعدسات وعلى عكس النظارات الطبية ، فليس للعدسات إطارات تحجب الرؤية الجانبية ولا تتزلق علي الأنف كالنظارات ، كما أنها لا تتأثر بالرطوبة أو بإفرازات العرق التي تتكثف علي زجاج النظارات فتغيبه .

ومن ناحية أخرى فإنه من الممكن أن توفر العدسات اللاصقة ، في بعض الحالات رؤية أفضل من تلك التي توفرها النظارات الطبية . كذلك قد تكون العدسات اللاصقة أكثر ملاءمة من النظارات الطبية عند بعض المرضى الذين لديهم مشاكل معينة تتعلق بالرؤية . بالنسبة لجو المنطقة فلا نجد ما يمنع من استعمال العدسات ، إلا في حالة هبوب العواصف الرملية فالأفضل عدم استعمالها في ذلك الوقت أو وقاية العدسات عن طريق لبس النظارات الشمسية المحكمة حتى تمنع تسرب الغبار والأتربة داخل العين ، واستخدام العدسات بصورة مريحة يتوقف أساسا على مستخدمها وعلى نوع العدسات ، وطبيعة عمل من يستخدم العدسات اللاصقة والأهم من ذلك العناية التامة بتنظيف العدسات واستخدامها بشكل صحيح .

## العناية بالعدسات اللاصقة :

رغم أن العدسات اللاصقة قد تناسب معظم الناس، إلا أن استخدامها بصورة مريحة يتوقف أساساً على استخدامها، فيجب أن يكون لديه الاستعداد على منحها الوقت والجهد الكافي للتأقلم معها والعناية بها. يجب تنظيف العدسات اللاصقة بعناية بعد استخدامها في كل مرة حيث أن هناك دائماً فرصة لفقدان تلك العدسات أو تلفها. وسيكون عليك أيضاً عمل زيارات متكررة إلى الطبيب الذي يقوم بفحص ثبات العدسة لأن ثبات العدسة بالدقة المطلوبة وكذلك العناية بها بالطريقة السليمة من شأنه إطالة عمر استخدامها.

من المهم أيضاً استبدال العدسة بأخرى جديدة مبكراً قدر الإمكان لسلامة العين.

## فحص العين:

الفحص الدقيق للعين هو الخطوة الأولى للحصول على العدسات اللاصقة. وإذا ما سبق لك استخدام العدسات اللاصقة فيجب إخطار الطبيب بذلك وعن خبرتك بها. ويبدأ فحص العين عادة باختبار حدة الإبصار عن طريق لوحة العلامات، بعد ذلك وباستخدام مجموعة من العدسات يتم تحديد العدسات المناسبة والملائمة لك ومن الممكن أن يتم ذلك باستخدام أو بدون استخدام قطرة العين. وهناك بعض الإجراءات الأخرى التي قد يتم عملها والتي بإمكانها مساعدة طبيبك في تحديد الحالة الصحية العامة لعينيك، وإذا ما كانت عينك تعاني من التهابات مزمنة أو عرضة للحساسية فقد ينصحك الطبيب بعدم استخدام العدسات اللاصقة.

## كيفية عمل العدسات اللاصقة :

تبقى العدسات اللاصقة في مكانها بفعل الضغط السطحي حيث أنها تطفو فوق طبقة من الدموع والتي تغطي القرنية. ولكي تظل القرنية في حالة صحية جيدة، فإنها تكون دائما في حاجة إلى إمداد مستمر بالأكسجين الذي يأتيها من الهواء الخارجي وكذلك من الدموع. وتشكل العدسات اللاصقة حاجزا بين القرنية وبين الهواء وبالتالي تحجز إمداد القرنية بالأكسجين اللازم، ويتم التغلب على هذه المشكلة جزئيا أثناء حركة جفون على العين الذي يجعل العدسة تتحرك قليلا عن مكانها. ومع كل حركة للجفون على العين (رمشة العين) تقوم كمية من الدموع المحملة بالأكسجين، بغسل القرنية من خلف العدسة وتغذيتها بالأكسجين وتعتبر عملية رمشه العين بالطريقة السليمة مهمة لتحقيق الراحة والأمان في استخدام العدسات اللاصقة.

## إختيار العدسة :

بعد إجراء الفحص اللازم للعين ، يقرر الطبيب نوعية العدسة المناسبة والملائمة لك ، وتعتبر الحالة الصحية للعين هي المقياس الرئيسي لاختيار نوع العدسة، إلا أن الأنشطة المختلفة التي تقوم بها عند أدائك لعملك وعند ممارستك لهواياتك الشخصية ، لا بد وأن تؤخذ بعين الاعتبار أيضا.

وهناك أربعة أنواع من العدسات :

١- العدسات الصلبة

٢- العدسات اللينة

٣- عدسات صلبة تسمح بمرور الأكسجين .

٤- عدسات ليّنة دائمة الاستخدام.

## ١- العدسات الصلبة :

عند استخدام العدسات الصلبة في بادئ الأمر قد يكون هناك شعور بأن هناك شيئاً غريباً داخل العين. كما قد تسبب هذه العدسات - في الأيام القليلة الأولى من استخدامها - انهيار الدموع من العين أو عدم وضوح في الرؤية. ويحتاج الأمر عند العديد من الناس إلى مرور عدة أسابيع قبل أن يتمكنوا من استخدام العدسات اللاصقة بصورة مريحة. وفي الأسابيع القليلة الأولى قد لا تستطيع استخدام العدسات اللاصقة إلا لعدة ساعات قليلة في اليوم. إلا أن هذا الوقت سوف يتزايد بالتدرج حتى يتم استخدامها طوال الوقت. وإذا كانت العدسات مناسبة ومثبتة بصورة سليمة فمن الممكن أن تستخدمها بصورة مستمرة ولفترة تتراوح بين ٨ - ١٥ ساعة يومياً.

يجب الأخذ في الاعتبار أنه من المستحسن استخدام العدسات اللاصقة الصلبة يوميا وأن يتم استخدامها بعدد ساعات متساو كل يوم. حيث أنه لو توقفت عن استخدامها لبضعة أيام فقد تفقد قرنية العين تكييفها مع العدسات وبالتالي سوف تكون في حاجة إلى إعادة تأقلم القرنية مع العدسة من جديد.

وهذا النوع أصبح يستخدم في حالات القرنية المخروطية فقط ولم يعد شائعاً استعمالها في الحالات العادية.

## تثبيت العدسات الصلبة :

- ابدأ أولاً بغسل اليدين ثم تأكد من سلامة العدسة من أي تلف يكون قد أصابها.
- ضع العدسة على طرف إصبع السبابة بحيث تتجه جوانبها إلى أعلى ثم ضع عليها بعض نقاط من محلول التبليل الخاص بالعدسات.
- باستخدام إصبع الوسطى لنفس اليد، قم بجذب الجفن السفلي إلى أسفل.

- قم بجذب الجفن العلوي باليد الأخرى ثم انظر إلى العدسة، ضع العدسة على عينك ثم اترك الجفون وأغلق عينيك برفق.



### إزالة العدسات الصلبة :

- اجذب الركن الخارجي لجفن العين بأحد أصابعك، ثم أطبق راحة اليد الأخرى قليلاً وضعها تحت عينك ثم أمسك العدسة لحظة وقوعها من عينك أثناء حركة الجفن العلوي ( عملية الرمش ) .

### العناية بالعدسات الصلبة وتنظيفها :

- من الممكن أن يحدث للعدسات الصلبة كسور أو خدوش، لذلك ينبغي التأكد دائماً من سلامة العدسات من أي تلف يكون قد أصابها وذلك قبيل استخدامها في كل مرة . وإذا ما أصاب العدسة الصلبة أي خدوش فمن الممكن إعادة صقلها ، لكن إذا تعرضت للتشقق أو التصدع فينبغي استبدالها بعدسة أخرى .

- استخدم المحاليل التي يقرها الطبيب لتنظيف العدسة ويجب دائماً اتباع التعليمات التي يصدرها لك طبيبك فيما يتعلق بطرق تنظيف العدسات والعناية بها .

- يجب استخدام محلول ترطيب العدسة قبيل وضعها في العين حيث أن هذا المحلول يساعد على تغطية العدسة بالدموع .
- عند خلع العدسة يستخدم شامبو خاص لتنظيفها وذلك لإزالة المواد الدهنية وأي مواد أخرى قد تكون مترسبة على العدسة .

- ثم قم بغسل العدسة بمحلول الغسيل الخاص بالعدسات الصلبة.
- احفظ العدسات في المحلول الخاص بها وذلك للحفاظ عليها من التلوث ولحمايتها من الجفاف.

## ٢- العدسات اللينة :

- ١- يومية : تستبدل يومياً ولا تحتاج إلى تعقيم
  - ٢- أسبوعية : تستبدل خلال أسبوعان كحد أقصى.
  - ٣- شهرية : تستبدل خلال شهر من الاستعمال.
  - ٤- دائمة : تستخدم من ٦ شهور إلى سنة كحد أقصى ثم تستبدل.
- في غالب الأحيان تتأقلم عيون معظم الناس مع العدسات اللينة بسرعة. لكن يجب أن تتم زيادة الوقت الذي تستخدم فيه هذه العدسات بالتدريج وتحت إشراف الطبيب. ويجب عليك أن تدرك أنه رغم أن عملية تأقلم العين مع العدسات تتم بسهولة ويسر إلا أنه يجب عليك اتباع الجدول الخاص بأوقات استخدام هذه العدسات بمنتهى الحرص. ويمكن -في حالات عديدة- استخدام العدسات اللينة بأمان لفترة مستمرة تزيد على ١٨ ساعة يومياً. ومن المهم جداً ألا تجعل العدسات اللينة يصيبها الجفاف، ومن أجل أن يكون بإمكانك الحفاظ عليها مبللة، يجب وضعها في حافظتها الخاصة وفي المحلول الذي يقره طبيبك .

## تثبيت العدسات اللينة :

- اغسل يديك وجففهما جيداً (إذا كانت أصابعك مبللة من الممكن أن يتسبب ذلك في تسطح العدسة) وتأكد من عدم وجود خدوش أو تشققات أو أجسام غريبة على العدسة.
- ضع العدسة على طرف إصبع السبابة على أن تكون جوانبها لأعلى وتأكد من وجود الجانب الصحيح للعدسة ناحية الخارج

وذلك بالتأكد من أن الجوانب المنحنية للعدسة تشير لأعلى وليس للخارج.

- باستخدام الإصبع الوسطي، اجذب الجفن السفلي لأسفل ثم انظر لأعلى حتى تظهر المنطقة البيضاء بالعين.
- ضع العدسة برفق على المنطقة البيضاء من العين ثم ارفع أصبعك واترك الجفن وحينما ترمش عينك فسوف تتمركز العدسة من تلقاء نفسها في العين.



طريقة إدخال العدسة اللينة

### إزالة العدسات اللينة :

- انظر إلى أعلى ثم قم بزلق العدسة إلى أسفل نحو المنطقة البيضاء من العين بإصبعك ثم أطبق برفق على العدسة مستخدماً أصبع الإبهام والسبابة ثم ارفعها خارج العين.

### العناية بالعدسات اللينة وتنظيفها :

- من المهم جداً عدم استخدام أية محاليل أو قطرات غير التي أقرها طبيبك مع العدسات اللينة وإذا ما خامرك الشك في ذلك فاستشر طبيبك ويجب تنظيف وتعقيم العدسات اللينة وذلك قبيل استخدامها في كل مرة ويتم تنظيف وتعقيم هذه العدسات عن طريق المحاليل الكيماوية الخاصة بالعدسات، لكن من المهم جداً كذلك عدم تغيير طريقة التنظيف والتعقيم هذه في كل مرة، حيث



من الممكن أن يتسبب ذلك في إصابة العدسات بالتلف ويجب أن يتم تعقيم العدسات بكل دقة وعناية لأنه من الممكن أن تنمو البكتيريا والفطريات على العدسة وفي حالة عدم إزالتها فمن الممكن أن تسبب إصابة العين بالتهابات شديدة.

في حالة قيامك بتنظيف العدسات مستخدماً طريقة التنظيف **بالمحاليل الكيماوية**؛ فيجب بعد تنظيف سطح العدسات وتعقيمها بدعكها في محلول خاص للعدسات اللينة لمدة دقيقة في حركة دائرية ثم توضع في العلبة وتغمر في محلول الحفظ لحين استخدامها.

### ٣- العدسات الصلبة التي تسمح بمرور الأكسجين:

يمكن استخدام العدسات الصلبة التي تسمح بمرور الأكسجين لفترة أطول كل يوم مع تقليل نسبة عدم الوضوح في الرؤية أو الألم الناتج عن تورم القرنية. وعموماً فيتم وضع العدسات التي تسمح بمرور الغازات بنفس الأسلوب الذي يتم به وضع أي عدسة صلبة أخرى، وقد تتطلب بعض أنواع العدسات التي تسمح بمرور الأكسجين وضعها في محلول خاص بالإضافة إلى تعقيمها بصفة منتظمة. وسوف يقوم طبيبك بإخطارك بالمتطلبات الخاصة بتنظيف العدسات الخاصة بك.

### ٤- العدسات اللينة الدائمة الاستخدام: (Extended Wear)

إن العدسات اللينة الدائمة الاستخدام مصممة بطريقة معينة بحيث يمكن استخدامها طوال ٢٤ ساعة يومياً ولمدة طويلة. ورغم الشعور بالراحة عند استخدام هذه العدسات إلا إنه ينبغي

عليك عمل زيارات متابعة للطبيب بصفة منتظمة وذلك بغية التأكد من أن قرنيات عينيك تتحمل هذه العدسات بصورة طيبة. تذكر هنا أنه على الطبيب تحديد نوع العدسات الملائمة لك ومع أنه يمكن استخدام هذا النوع من العدسات لفترة طويلة إلا أنه ينصح بعدم استخدامها أثناء النوم وعدم المواصلة لعدة أيام دون تنظيفها وذلك للمخاطر التي قد تنتج من سوء استخدامها، وقد يساعد سوء الأحوال الجوية وطبيعة العمل الذي تقوم به على وجود آثار جانبية من طول استخدام هذا النوع من العدسات. وهذا النوع من العدسات لا ينصح به في الأجواء الحارة والجافة لما له من مخاطر على القرنية.

### **تحذير من المشاكل المصاحبة لاستخدام العدسات:**

في بعض الأحيان، وبالرغم من الجهد والعناية التي توليها للعناية بالعدسات، قد تحدث بعض المشاكل نتيجة للتلف الذي قد يصيب العدسات أو الاستخدام الزائد عن الحد. وقد يكون الألم أو الاحمرار المستمر والزائد في العين أو الإفراط في إفراز الدموع أو الحساسية غير العادية تجاه الضوء، دلائل لمشكلة خطيرة. وإذا ما واجهتك أي من هذه الأعراض فقم بنزع العدسات فوراً وسارع بمراجعة الطبيب حيث من الممكن أن يكون السبب في هذا وجود التهاب أو خدش في القرنية.

### **خدوش القرنية :**

تعتبر خدوش القرنية والتي هي عبارة عن حدوث كشط أو جرح سطحي القرنية، نتيجة خطيرة لعدم وضع العدسة بصورة سليمة أو لوجود تشققات أو خدوش بهذه العدسة، ويمكن أن تحدث هذه الخدوش بالقرنية نتيجة لدعك العين أثناء وجود العدسة بها. ومن الممكن أن تسبب خدوش القرنية ألماً مبرحاً خصوصاً عندما

يتحرك الجفن على القرنية وفي مثل هذه الحالة يتم علاج العين بتغطيتها بحيث لا يتحرك الجفن فوق الجزء المصاب وقد يتطلب الأمر مرور عدة أيام حتى يتم التئام جرح القرنية وقد يحتاج الأمر إلى استخدام قطرات أو مراهم بالعين.

### **تورم القرنية:**

من الممكن أن يصيب القرنية ضرر أو أن يحدث بها خدوش إذا لم يكن هناك إمداد كاف لها بالأكسجين . وفي هذه الحالة تبدأ خلايا القرنية في الانهيار وبالتالي تزداد سماكه القرنية، ويحدث هذا إذا ما قمت باستخدام العدسات لفترة طويلة دون خلعها. يجب عليك دائماً تنفيذ الجدول الموضوع من قبل الطبيب والخاص بمواعيد استخدام العدسات بعد أن تكون قد تعلمت كيفية التعود والتأقلم على العدسات.

### **التهاب العين عن طريق العدوى:**

تعتبر البكتريا هي السبب الرئيسي لالتهاب العين . ويمكن للبكتريا دخول العين إذا لم تكن يداك نظيفتين عند لبس العدسات اللاصقة. كما أن اللعاب بصفة خاصة يحتوي على كميات كبيرة من البكتريا لذلك تجنب وضع العدسات في فمك . إضافة إلى ذلك فإن العدسات نفسها تعتبر وسطاً مساعداً لنمو البكتريا والفطريات عليها ولذلك يجب تنظيفها دائماً وبدقة وعناية كبيرة. وفي بعض الأحيان ولأسباب خارجة عن إرادتك يمكن للبكتريا والفيروسات الدخول للعين من الجو وتسبب التهابا بها. وينتج عن ذلك ألم واحمرار بالعين. وفي حالة تكرار وجود ألم واحمرار وزيادة في إفراز الدموع . قم بخلع العدسات ومراجعة الطبيب.

## استخدام العدسات الجديدة :

ليس من الغريب حدوث احمرار بالعين أو عدم الشعور بالراحة لبعض الوقت وكذلك ازدياد إفرازات الدموع بالعين عند استخدام العدسات اللاصقة لأول مرة. وقد تحدث بعض المضايقات المتمثلة في الحساسية من الضوء وترميش العين المستمر. فهذه المشاكل تعد مشاكل مؤقتة وعادة ما تحدث فقط خلال الأسابيع القليلة الأولى لاستخدامك للعدسات. وبإمكانك تقليل فرص حدوث المشاكل لأدنى حد إذا ما قمت بتنظيف العدسات بعناية ودقة بالغة بعد كل استخدام لها وكذلك إذا قمت بمراجعة الطبيب في زيارات متتابعة بصفة منتظمة. (تذكر دائما) إذا تكرر حدوث ألم أو احمرار، أن تراجع طبيبك فورا، كما تذكر أيضا عدم استخدام العدسات لفترة طويلة عن الحد المسموح به.

هناك العديد من المميزات التي تمتاز بها العدسات اللاصقة عن النظارات الطبية، إلا أن العدسات تتطلب الكثير من الاهتمام والعناية، وتذكر دائما أن تنظيف العدسات بعناية ودقة وكذلك استخدامها بالطريقة الصحيحة من شأنه توفير الحماية لكل من العدسات ولعينيك. وفيما يلي بعض الأشياء التي يجب عليك اتباعها وبعض الأشياء الأخرى التي يجب تجنبها:

## أشياء هامة ينبغي إتباعها :

- مراجعة الطبيب بصفة منتظمة لعمل فحوصات دورية.
- التأكد من سلامة العدسات من أي تلف وذلك قبيل استخدامها في كل مرة.
- استخدام المحاليل التي يوصي الطبيب بها فقط.
- تنظيف العدسات بعد استخدامها في كل مرة. واستخدام منشفة نظيفة دائما.

- المحافظة على نظافة الحافظة الخاصة بالعدسات مع تغيير المحلول بانتظام.
- تجنب وصول مواد تجميل العين أو الكحل إلى يديك أو إلى العدسات.
- المواظبة على تقليم الأظافر باستمرار حتى لا تسبب أي تلف للعدسات.
- الاحتفاظ بنظارة طبية بصفة احتياطية وذلك في حالة ضياع أو كسر العدسات.
- غسل اليدين جيداً قبل إدخال أو خلع العدسات من العين مباشرة.
- إستبدال العدسات مبكراً إن أمكن بأخرى جديدة.

### أشياء ينبغي تجنبها :

- لا تبلل العدسات مطلقاً باللعب .
- لاتضع أي قطرات في عينيك أثناء وجود العدسات بهما دون استشارة الطبيب.
- من الأفضل أن لا تذهب للنوم بينما العدسات موجودة في عينيك سواء كنت تستعمل العدسات الصلبة أو اللينة.
- تجنب استخدام مجففات الشعر أو بخاخات تثبيت الشعر أثناء استخدامك للعدسات.
- من الممكن الاستحمام أثناء وجود العدسات بالعين، لكن يجب خلعهن قبيل السباحة في المسبح أو البحر.
- لاتعتمد على العدسات اللاصقة في توفير الحماية لعينيك، بل يجب دائماً استخدام النظارات الواقية إذا ما كانت مهنتك تكتنفها بعض الأخطار.
- لا تدعك عينيك أثناء وجود العدسات بهما.
- لاتستخدم العدسات لفترة أطول مما ينبغي.

## العدسات الملونة ( للزينة )

- لا تختلف العدسات الملونة ( للزينة ) عن الأنواع الأخرى الشفافة بل قد تحتاج إلى رعاية أكثر نظراً لكثرة المضاعفات التي قد تسببها نتيجة سوء الإستعمال والانتشار العشوائي لهذا النوع من العدسات اللاصقة.

- يجب أن تستخدم بعد فحص طبي للعين وعدم تجربتها أو وضع عدسة بالعين سبق إستخدامها من قبل شخص آخر.  
- هناك أنواع تجارية رخيصة يجب الحذر منها والإستشارة الطبية قبل إستخدامها.

## - تذكر دائماً :

اخلع العدسات وسارع بمراجعة الطبيب إذا ما تكررت أعراض الألم أو الاحمرار الشديد بالعين.

# الجمعيّة السّعوديّة لطبّ العيون

كلية الطب - جامعة الملك سعود



SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

$\frac{20}{200}$



رقم ٢٠٠  
متر ٦.١



$\frac{20}{100}$



رقم ١٠٠  
متر ٣.٠٥



$\frac{20}{70}$



رقم ٧٠  
متر ٢١.٧



$\frac{20}{50}$



رقم ٥٠  
متر ١٥.٢



$\frac{20}{30}$



رقم ٣٠  
متر ٩.١



$\frac{20}{20}$



رقم ٢٠  
متر ٦.١





# عينك هبة من الله فحافظ عليهما



الجمعية السعودية لطب العيون  
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY