



الجمعية السعودية لطب العيون
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

حقائق وأخطاء شائعة

حول العناية بالعين

Eye Care
Facts and Myths



التوعية الصحية

٢٠٠٨

حقائق وأخطاء شائعة حول العناية بالعين Eye Care Facts and Myths

تعود الناس على تناقل الكثير من المفاهيم والمعتقدات حول النواحي الوقائية و العلاجية للكثير من الأمراض التي تعترى الجسم بشكل عام والتي تصيب العين والإبصار بشكل خاص.

واليك في هذا الكتيب بعضا من المعتقدات الشائعة حول العناية بالعين والوقاية من أمراض العيون، حيث توضح عرضا للمعتقد الشائع ومن ثم التعليق عليه وإعطاء الوجهة الطبية والعلمية الصحيحة حول ذلك المعتقد. ولكي يكون الموضوع أكثر تشويقا وأكبر أثرا سنجعل القارئ يجرى إختبارا لمعلوماته حول تلك المعتقدات.

وندعو هنا القارئ أن يحاول الإجابة على كل عبارة بإجابة (صح) أو (خطأ).. ثم قارن إجابتك بالإجابة الصحيحة في نهاية كل فقرة واحسب النسبة المئوية التي حصلت عليها:

صح خطأ

- ١- لبس النظارة الطبية والمداومة عليها يضعف النظر تدريجياً .
- ٢- استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة يضر بالعينين .
- ٣- القراءة في ضوء خافت تضر بالعينين .
- ٤- الإكثار من أكل الجزر يزيد من قوة الإبصار .
- ٥- مرض التراخوما يزول بحكها من الجفن .
- ٦- الجلوس بالقرب من شاشة التلفاز قد يكون ظاهرة طبيعية .
- ٧- عمليات نقل العين بكاملها من شخص لآخر غير ممكنة إطلاقاً
- ٨- الساد أو الماء الأبيض يمكن أن يزال بأشعة الليزر .
- ٩- النظر الذي يفقد بسبب مرض الجلوكوما (الماء الأزرق) لا يمكن أن يعود بعد العلاج أو العملية الجراحية .
- ١٠- الحول عند الأطفال من الممكن أن يزول تدريجياً وبدون علاج .
- ١١- العين التي لا ترى الضوء القوي إطلاقاً هي عين غير مبصرة ولا يمكن علاجها .
- ١٢- الكشف بالكمبيوتر لعمل النظارة هو أحسن وأدق الطرق لعمل النظارات الطبية .
- ١٣- الكحل يقوى الإبصار .
- ١٤- لبس النظارة الطبية يحافظ على النظر .
- ١٥- هناك حمية خاصة للأكل بعد إجراء عمليات جراحية في العين .
- ١٦- أشعة الليزر مؤلمة للعين .
- ١٧- الكحل مفيد للأطفال .
- ١٨- كثرة القراءة تضعف البصر .
- ١٩- النظر المباشر إلى الشمس قد يسبب فقدان البصر .
- ٢٠- الإحساس بحرقان في العينين بعض الوقت لا يعني وجود مرض في العين .

(١) لبس النظارة الطبية والمداومة عليها يضعف

النظر تدريجياً :

الجواب : خطأ

إن لبس النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة للأشخاص المصابين بقصر أو بعد في النظر أمر ضروري لكي يتمكنوا من الرؤية الصافية الجيدة وإن هم حرموا أنفسهم من التمتع بالنظر الجيد عند لبس النظارة أو العدسة اللاصقة بحجة أن لبس النظارة يضعف البصر فهذا غير صحيح إذ أن هذا الاعتقاد ناتج عن ملاحظة من يرتدي النظارة أنه لو أبعدها عن عينيه فلن تكون الرؤية كما لو كانت قبل ارتدائها في السابق وذلك بالطبع ناتج عن الأسباب التالية:

أن العين تتأقلم مع النظارة وتحتاج إلى فترة من الزمن حتى تتكيف مع الوضع الجديد بعد إزالتها عنها ومن ثم يعود نفس النظر السابق قبل لبس النظارة بالكلية.

في كثير من الأحيان يحتاج من يستخدم النظارة إلى تغيير قوة العدسة بعد فترات قد تكون متقاربة عند بعض الأشخاص وهذا التغيير في النظر قد يحصل سواء استعمل ذلك الشخص نظارة طبية أو لم يستعملها.

إن من يحتاج إلى النظارة الطبية ويرى بها الأشياء بوضوح وضاء تام ويتعود على ذلك الوضع الجيد من ضياء النظر ووضوحه بينما تكون الرؤية سيئة عند خلع النظارة وذلك ناتج عن التحسن الكبير في الرؤية ولا يتصور ذلك الشخص بأن بصره كان بذلك السوء قبل استخدام النظارة، لكونه لم يتعود على النظر الجيد في السابق.

(٢) استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة يضر

بالعينين :

الجواب : خطأ

استخدامات الكمبيوتر عمت كل مكان وأصبح المشتغلون به يتخوفون من مخاطر شاشات الكمبيوتر على أعينهم ، ونقول هنا أن الإضاءة المنبعثة من شاشات الكمبيوتر ضعيفة وليس هنالك لون معين ننصح باستخدامه لكن نستطيع أن ننصح بالاستخدام الصحيح للكمبيوتر وعدم إنهاك العينين بالجلوس أمام الشاشة ساعات طويلة وبتركيز شديد حيث يحصل نتيجة ذلك الانشغال قلة رمش العين وبالتالي عدم توزيع الطبقة الدمعية بانتظام ، بعدها يحس الشخص بحرارة في عينيه واحمرار طفيف أو دموع ناتجة عن التعب والإرهاق الذي حصل في عينيه، لذلك فإن استخدام الكمبيوتر بالوضع الصحيح لا يضر بالعينين . كما ينصح بأن تكون شاشة الكمبيوتر على مستوى أقل من مستوى العين بحوالي ٦٠ درجة حتى لا ترهق العين أو عضلات الرقبة.

(٣) القراءة في نور خافت تضر بالعينين :

الجواب : خطأ

تعود آباؤنا وأجدادنا القراءة في ضوء خافت وفي ضوء مصباح الزيت والشمعة ونحوها ولم يكن ذلك ليؤثر على أبصارهم غير أن القراءة في النور الخافت تجعل إجهاد العين أسرع ، أما أن يحدث ضرراً عضوياً أو يضعف البصر فإن هذا غير صحيح .

(٤) الإكثار من أكل الجزر يفيد من قوة الإبصار ...

الجواب : خطأ

الجزر يحتوى على فيتامين (أ) وعملية الإبصار تقوم على كثير من التفاعلات الكيميائية التي تستخدم فيها البروتينات والفيتامينات وبالذات فيتامين (أ) ولكن الكمية التي يحتاج إليها ضئيلة جدا ومتوفرة غالبا في كثير من المأكولات التي نتناولها يوميا وبكميات كافية ولذلك فليس صحيحا أن أكل الجزر يزيد من قوة البصر بل إن الزيادة في تناول الفيتامينات المركزة قد تضر بالجسم أكثر من أن تنفعه .

(٥) مرض التراخوما يزول بحكها من الجفن :

الجواب : خطأ

التراخوما التهاب مزمن تسببه جرثومة صغيرة تصيب غشاء الملتحمة وقد يترك المرض أثارا تسمى بالبترة على السطح الداخلي للجفون وخاصة الجفون العلوية وتكون لتلك البترة آثار سلبية على العين من الإحساس بثقل الجفن وخشونة على سطح العين ، كذلك الإحساس بأجسام غريبة بالعين وفي بعض الحالات تحتاج تلك البترة إلى أن تزال من الجفن بواسطة طبيب العيون ولكن ذلك لا يكفى للقضاء على جرثومة التراخوما إذ أن في ذلك إزالة لبعض آثار التراخوما أما الميكروب المسبب للتراخوما فيحتاج إلى العلاج بالأدوية المناسبة ولمدة كافية في حالة نشاط المرض وإلا ستظل تلك التغيرات في الظهور ما لم يقضى على المسبب لها وهي جرثومة التراخوما .

(٦) الجلوس بالقرب من شاشة التلفاز قد يكون ظاهرة

طبيعية...

الجواب: صحيح

إن المصابين بقصر النظر لا يستطيعون رؤية التلفاز بوضوح ولذا فإنهم يقتربون منه بشكل ملحوظ وعند ملاحظة ذلك فإن الشخص يجب عليه أن يجري فحصاً للبصر لمعرفة ما إذا كان مصاباً بقصر في النظر، وهناك ميول عند الأطفال بالذات إلى الاقتراب من شاشة التلفاز وذلك لا يعني عدم وضوح الرؤية لديهم وإنما ظنا منهم أن الأشياء التي تظهر في الشاشة ستكون في حوزتهم وفي متناول أيديهم وذلك نابعاً من غريزة حب التملك عند الطفل، والذي ينصح به هو إجراء فحص للبصر لدى الطفل للتأكد من عدم إصابته بقصر النظر كما ننصح بابتعاد الطفل عن الشاشة مسافة لاتقل عن مترين خاصة إذا كانت شاشة التلفزيون ذات حجم كبير.

(٧) عمليات نقل العين بكاملها من شخص لآخر غير

ممكنة إطلاقاً...

الجواب: صحيح

نقل العين بكاملها وزراعتها أمر غير ممكن من الناحية العلمية وذلك لأن العين مرتبطة بالمخ مباشرة عن طريق العصب البصري ومن المعروف أن الأعصاب لا يمكن زراعتها أو نقلها وبالتالي فإن زراعة العين كاملة غير ممكن إطلاقاً لكن عمليات زرع القرنية وهو الجزء الشفاف الأمامي من العين عملية ممكنة وناجحة من الممكن إجراؤها للأشخاص الذين فقدوا الشفافية في القرنية بسبب الالتهابات أو تقرحات بها أو لأسباب أخرى.

(٨) الساد أو الماء الأبيض من الممكن أن يزال بأشعة

الليزر...

الجواب: خطأ

الماء الأبيض هو تحول العدسة الشفافة التي بداخل العين إلى عدسة معتمة غير صافية تحجب الرؤية وبالتالي يكون علاجها فقط بإزالتها جراحيا سواء بالطريقة التقليدية أو استخدام الموجات فوق الصوتية (Phacoemulsification) ، أما الليزر فلا يستطيع إزالتها وإنما يستخدم في بعض الحالات التي تتبع إزالة العدسة جراحيا في حالة وجود عتامة في محفظة العدسة التي تترك داخل العين، فيستخدم الليزر لفتح هذه المحفظة وإزالة الترسبات التي تحجب الرؤية.

(٩) النظر الذي فقد بسبب ارتفاع ضغط العين (الماء الأزرق)

لا يمكن أن يعود بعد العلاج أو العملية الجراحية ...

الجواب: صحيح

ارتفاع ضغط العين فوق المعدل الطبيعي ينتج عنه تلف خلايا الأعصاب البصرية فيتبعه ظهور بقع وعتامات في مجال الرؤية ويضعف النظر تدريجيا وفي بعض الأحيان تصاب العين بفقد البصر الكلي إذا لم تعالج مبكرا، فإذا عولجت العين بالأدوية المناسبة أو إذا أجريت لها عملية جراحية لتخفيف ضغط العين فإن المرض لن يستمر في الإضرار بالأعصاب البصرية المتبقية، أما الأعصاب التي سبق وأن تلفت في السابق وقبل العلاج الطبي أو الجراحي فإنها لا يمكن أن تعود إلى عملها الطبيعي مرة أخرى وستبقى البقع أو العتامات في مجال الرؤية كما هي، والأمر المهم هنا أن العين إذا لم تعالج سوف تفقد النظر تدريجيا حتى يُفقد

النظر كليا، لذلك فإن الناس يسمون هذا المرض (السويرق) لكونه يسرق النظر دون علم المصاب في الكثير من الأحيان.

(١٠) الحول عند الأطفال يمكن أن يزول تدريجيا

وبدون علاج :

الجواب : خطأ

غالبا ما يكون الحول عند الأطفال ناتجا عن عيوب انكسارية في العين أي طول النظر الشديد أو قصر النظر الشديد وفي كلتي الحالتين يحتاج الطفل إلى نظارة طبية أو عدسات توضح الرؤية وتساعد العين على التركيز بدقة ، عند ذلك تقل درجة الحول وفي بعض الأحوال يزول الحول كليا باستعمال النظارة وفي العموم فإن الأطفال المصابين بالحول غالبا ما يكون تركيزهم في النظر بإحدى العينين وتبقى الأخرى في وضع الحول لأن المخ لا يستطيع استقبال الصورة المشوشة من هذه العين، فينتج عن ذلك كسل وتأخر في نمو خلايا المخ الخاصة بالرؤية، ولا يمكن تحسين النظر فيها إلا عندما يرغب الطفل على استخدام تلك العين، وذلك بتغطية العين السليمة وإجبار الطفل على استخدام العين الكسولة وذلك في سن ما قبل سبع سنوات من العمر أما إذا تجاوز الطفل تلك المرحلة من العمر فقد لا يفيد ذلك الإجراء في تصحيح النظر في العين الكسولة، وقد ينتج الحول عن شلل أو ضعف في أعصاب عضلات العين نتيجة ضغط خارجي عليها أو التهاب في أنسجتها كما أن الحول قد يكون سببه ورم سرطاني في العين في حالات قليلة لذلك يجب فحص الطفل بمجرد ملاحظة إصابته بالحول حتى يتم تشخيص وعلاج السبب مبكرا .

(١١) العين التي لا ترى الضوء القوي إطلاقاً هي عين عمياء ولا يمكن علاجها.

الجواب : صحيح

العين التي لا ترى الضوء القوي إطلاقاً هي عين عمياء ولا يمكن علاجها بحيث تعود إليها الرؤية لأن ذلك يعني أن ألياف العصب البصري قد فقدت قدرتها تماماً على الإبصار، وعادة ما يكون السبب هو ارتفاع ضغط العين أو ضمور العصب البصري أو بعض إصابات العين الشديدة . وقد يكون السبب هو خلل بمراكز الإبصار في الدماغ.

(١٢) الكشف بالكمبيوتر لعمل النظارات هو أحسن وأدق الطرق لعملها :

الجواب : خطأ

أصبح الكمبيوتر يستخدم في الآونة الأخيرة في الكشف عن العيوب الانكسارية في العين ويقوم بحساب قوة العدسات التي يحتاجها الشخص وهذه الطريقة وإن كانت سريعة إلا أنها لا تعني الدقة المتناهية في الكشف بل هي في الحقيقة طريقة للكشف المبدئي ومن ثم يجب أن يتأكد من ذلك الكشف عن طريق أخصائي البصريات أو طبيب العيون لكي يصف مقاس النظارة النهائي والمناسب للعين، ويستحسن عدم الاعتماد الكلي على القياس بالكمبيوتر لعمل النظارة بل لابد من الكشف بواسطة أخصائي البصريات أو طبيب العيون .

(١٣) الكحل يقوى الإبصار:

الجواب: خطأ

عرف الكحل منذ قديم الزمن، وتستخدمه النساء لتظهر العينين بشكل أجمل ولا يوجد أي دليل علمي على أن الكحل يساعد على قوة الإبصار وإنما يقتصر عمله على منع وهج أشعة الشمس القوية، وذلك يعطي الانطباع بانجلاء البصر حيث يمنع انعكاس الأشعة المنكسرة على حافة الجفن ويجب معرفة أن الكحل الموجود حالياً هو غير الإثمد الذي ورد ذكره في الحديث الشريف .

(١٤) ارتداء النظارة الطبية للكبار يحافظ على

النظر من الضعف:

الجواب: خطأ

النظارة الطبية أو العدسات اللاصقة ما هي إلا وسيلة بصرية للمساعدة على رؤية واضحة جلية حيث تصحح العيوب الانكسارية الموجودة في العين ولكن عدم استخدام النظارة الطبية في بعض الأوقات لا يؤدي لزيادة الضعف في النظر لكن عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السبع سنوات إذا كان أحدهم يعاني من طول نظر واحتاج إلى نظارة طبية أو عدسات لاصقة فإن استخدام النظارة ضروري جداً حتى تعطي رؤية واضحة مركزة للعين وبالتالي تتمو قوة الإبصار بصورة طبيعية ولا يحصل كسل للعين لذلك نستطيع أن نقول أن لبس النظارة الطبية عند الأطفال يحافظ على النظر من الضعف أما لدى الكبار فإن عدم لبس النظارة والمداومة عليها لا يؤدي إلى نقص تدريجي في النظر.

(١٥) هناك حمية خاصة للأكل بعد إجراء العمليات

الجراحية للعين.

الجواب: خطأ

بعد إجراء أي عملية جراحية للعين لا يجب بإتباع أي نظام غذائي معين فيستطيع الشخص أكل المأكولات التي تعود عليها قبل العملية إذ لا يوجد أي دليل علمي بأن بعض المأكولات قد تضر بحالة العين بعد الجراحة. عدا الأشخاص المصابون ببعض الأمراض والذين يستوجب عليهم إتباع حمية معينة لذلك المرض مثل مرض السكري فإن عليهم الإستمرار في الحمية الغذائية حتى لا يتأخر التئام جرح العين.

(١٦) أشعة الليزر مؤلمة جدا للعين . . .

الجواب: خطأ

تستخدم أشعة الليزر الآن في علاج حالات كثيرة من أمراض العيون فمثلا تستخدم في علاج اعتلال الشبكية الناتج عن مرض السكري وفي بعض حالات ارتفاع ضغط العين، و العلاج بأشعة الليزر يتم في العيادة بواسطة جهاز يشبه جهاز فحص العين تماما ويتم وضع قطرات مخدرة للعين، ويستغرق العلاج دقائق قليلة ولا يسبب أي آلام للعين ، ويستطيع المريض بعد العلاج بالليزر أن يعود إلى منزله مفتوح العينين ، كما يستطيع أن يمارس جميع أنشطته الأسرية والعملية.

(١٧) الكحل مفيد للأطفال ...

الجواب: خطأ

أثبتت الأبحاث أن معظم أنواع الكحل تحتوي على تركيز عالي

من الرصاص وقد حدثت من جراء امتصاص نسب عاليه من الرصاص المستخدم في الكحل حالات تسمم عند الأطفال أدت إلى حالات مرضية خطيرة بالإضافة إلى أن معظم أنواع الكحل الشعبي ملوثة بكثير من أنواع البكتريا والفطريات التي قد تسبب التهابات لعين الطفل .

(١٨) كثرة القراءة تضعف النظر...

الجواب: خطأ

يعتقد بعض الناس أن كثرة القراءة أو قراءة حروف صغيرة باستمرار قد تؤدي لتدهور مستمر في البصر بالذات لكبار السن أو للأشخاص الذين يعانون من ضعف الإبصار. وهذا ليس صحيحا أبدا إذ أن استخدام العين باستمرار سواء كان في القراءة أو في أي مجهود بصري آخر لا يؤدي إلى ضعف البصر أو إلى حدوث أي أمراض في العين، كل ما هناك أن عضلات العين قد تجهد من القراءة لفترات طويلة ، ويحتاج الشخص للراحة بعض الوقت .

(١٩) النظر المباشر إلى الشمس قد يسبب فقدان

البصر...

الجواب: صحيح

من الخطأ جدا النظر إلى قرص الشمس سواء كانت الشمس في حالة كسوف أو بغير وجود كسوف ، إذ قد تسبب أشعتها القوية حرقا وتلفا في البقعة الصفراء بالشبكية، وهي منطقة صغيرة مسئولة عن الرؤية الدقيقة المركزة ورؤية الألوان.

(٢٠) الإحساس بحرقان في العينين بعض الوقت لا

يعني وجود مرض في العين:

الجواب: صحيح

هناك كثير من العوامل الخارجية التي تسبب تهيجا للعين مثل الجفاف والهواء المحمل بالغبار والدخان والحرارة الشديدة وهذه العوامل قد تسبب تهيجا بالعين وإحساسا بحرقان في العينين في بعض الوقت، ولا يعني الإحساس بهذه الأعراض بأن العين مصابة بالتهاب أو مرض معين.

عند الإحساس بهذه الظاهرة ننصح بغسل العينين بماء بارد وعدم استعمال أي مواد كيميائية أو أدوية، وعند استمرار ذلك لفترات طويلة ينبغي مراجعة طبيب العيون.

الجمعيّة السّعوديّة لطبّ العيون

كلية الطب - جامعة الملك سعود



SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

$\frac{20}{200}$



$\frac{200}{61 \text{ متر}}$



$\frac{20}{100}$



$\frac{100}{30.5 \text{ متر}}$



$\frac{20}{70}$



$\frac{70}{21.7 \text{ متر}}$



$\frac{20}{50}$



$\frac{50}{15.2 \text{ متر}}$



$\frac{20}{30}$



$\frac{30}{9.1 \text{ متر}}$



$\frac{20}{20}$



$\frac{20}{6.1 \text{ متر}}$





عينك هبة من الله فحافظ عليهما



الجمعية السعودية لطب العيون
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY