



الجمعية السعودية لطب العيون
SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY



كيف تحمي عينيك

من الأمراض

Prevention of Common
Eye Diseases



كيف تحمي عينيك من الأمراض Prevention of Common Eye Diseases

خلق الله الإنسان فأحسن خلقه وتتجلى قدرة الخالق عز وجل في العين ودقة تكوينها، ونعمة البصر من أجل نعم الله على عباده وأغلاها عند كل إنسان.

إن معظم أمراض العين المنتشرة، يمكن الوقاية منها أو علاجها في مراحلها الأولى، لذلك فإن اتباع الإجراءات الوقائية من أمراض العيون من شأنه أن يجنب الشخص الإعاقة البصرية وأن يجنب المجتمع ما يتكبده من جهد و مال في سبيل رعاية الكفيف، ومن أهم النصائح أو الإجراءات التي ينبغي اتخاذها لحماية العينين ما يلي:-

- النظافة من الإيمان: تعتبر النظافة الشخصية والإجراءات الصحية العامة في غاية الأهمية حيث تساعد في حماية العين من العديد من الأمراض.
- لمسح العين يجب استخدام منديل نظيف أو استعمال المناديل الورقية.
- تجنب استعمال المياه الراكدة أو مياه الجداول أو الأنهار لغسل الوجه حيث أنها تحتوي على جراثيم عديدة قد تسبب الالتهاب في العين.
- الأشخاص الذين يضعون عدسات لاصقة على أعينهم: يجب المحافظة على نظافتها وتعقيمها بدقة تامة حيث من الممكن أن يؤدي تلوثها لالتهابات خطيرة بالعين.

■ في حالة دخول جسم غريب في العين يجب تجنب دعكها لكن بالإمكان القيام بغسلها برفق لطرد الجسم الغريب حيث يؤدي دعك العين في هذه الحالة إلى حدوث خدوش أو تمزقات في سطح العين الخارجي.

■ إصابات العيون والخدوش التي قد تحدث على سطح العين تجعلها قابلة للعدوى ولوصول الجراثيم إليها بصفة خاصة لذلك ينبغي وقاية العين بتغطيتها بمنديل نظيف عند حدوث خدش أو إصابة، والتوجه إلى الطبيب في الحال للعلاج اللازم.

■ عند حدوث احمرار بالعينين أو أي شكوى أخرى فإن الشخص الذي ينبغي استشارته هو طبيب العيون، ولا ينبغي استعمال أي أدوية من الصيدلية مباشرة أو وضع بعض القطرات التي قد تكون موجودة في البيت بالصدفة حيث أن لكل دواء تركيبته واستخدامه الخاص، كما أن بعض أنواع القطرات والمراهم تحتوي ضمن عناصر تركيبتها على بعض المواد التي قد تسبب أذى للعينين عند استخدامها تحت ظروف معينة.

■ يجب التخلص من جميع القطرات والمراهم القديمة التي استعملت من قبل حيث يحتمل أن تكون قد انقضت مدة صلاحيتها أو تكون سببا لوصول الجراثيم إلى العين وحصول الالتهابات بها.

■ لا ننصح السيدات باستعمال الكحل الموجود في الأسواق والموجود على شكل بودرة أو حجر يطحن في البيت حيث ثبت بالأبحاث أن معظم هذه المستحضرات ملوثة بكثير من أنواع البكتيريا، كما أن أكثرها يحتوي على تركيز عال من الرصاص ويمكن الاستعاضة عن ذلك بمستحضرات التجميل الموجودة على شكل أقلام، ومن الأفضل أن تكون لها غطاء يغطيها معظم الوقت، كما ينبغي عدم الاشتراك في استعمال قلم واحد بين أكثر من سيدة. بما أن الكحل يحتوي على تركيز عال من الرصاص فيجب عدم استعماله للأطفال الصغار حيث قد يؤدي ذلك إلى تسممهم.

■ النظارات الشمسية تحمي العينين من أشعة الشمس القوية كما توفر الحماية للعينين من الرمال والأتربة، أما أغطية الرأس فإن لها فوائد طبية عديدة منها توفير الحماية من الشمس للرأس، كذلك وقاية العين من الغبار.

■ إن النظر إلى قرص الشمس حتى ولو كانت في حالة الكسوف أو إلى الأضواء القوية جدا مثل ضوء اللحام من الممكن أن يسبب تلفا لبعض أجزاء الشبكية فينبغي تجنب ذلك.

■ يجب أن يكون لكل شخص منشفة خاصة لمسح الوجه وينبغي عدم استعمالها من قبل الأشخاص الآخرين في البيت حيث قد يؤدي ذلك لانتقال العدوى من شخص مريض إلي آخر سليم.

■ ينبغي عدم استخدام القطرات التي تحتوي على مركبات الكورتيزون أو مشتقاته إلا إذا كان استعمالها تحت إشراف الطبيب حيث يؤدي استعمالها لفترات طويلة وبدون إشراف طبي لبعض المضاعفات في العين وقد تكون خطيرة في بعض الأحيان.

■ التعرض لهج اللحم قد يسبب ضررا بالغا للقرنية (طبقة العين الخارجية) والذي ينتج عنه ألم حاد وشديد في العين، لذلك ننصح بوضع نظارات واقية عند العمل لحماية العينين من وهج اللحم ولمنع وصول أي جسم غريب إليها كذلك ننصح بعدم مراقبة عملية اللحم وفي حالة حدوث أي ضرر بسبب اللحم ينبغي استشارة الطبيب في الحال وعدم استخدام القطرات المسكنة الموضعية التي قد يؤدي استعمالها المتكرر لحدوث أضرار خطيرة بالعين.

■ هناك بعض الأمراض العامة مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وغيرها والتي قد تؤدي إلى حدوث بعض التغيرات داخل العين لذلك ينصح باستشارة

الطبيب حتى يتم تشخيص هذه التغيرات مبكرا
وإعطاء العلاج اللازم.

■ إذا أصيبت العين بحروق أو عند تعرضها إلى مواد
كيميائية حارقة ينبغي غسل العين المصابة فوراً بماء
وفير ثم الإسراع بعرض المريض على طبيب العيون في
أقرب فرصة.



عين أصيبت بحروق كيميائية

■ السبب الأول لفقد البصر في عين واحدة، هو الحوادث
والإصابات، وكثير منها يحصل عند الأطفال أثناء
لعبهم فينبغي مراقبتهم وإبعاد جميع الألعاب ذات
الأطراف الحادة عنهم كما ينبغي منع الأطفال من
اللعب بالألعاب الخطرة والبنادق أو التراشق بالحجارة
أو الألعاب النارية.

■ إذا وصف نوع من القطرات لأحد أفراد الأسرة من أجل
مرض محدد ثم حصلت حالات مشابهة في الأعراض
عند شخص آخر فلا يعني هذا أن الشخص يعاني من
المرض الذي عانى منه الشخص الأول، إذ أن بعض

أمراض العيون تتشابه في أعراضها بصفة كبيرة ولكن تختلف المسببات من مرض لآخر لذلك ينبغي عدم استعمال أي قطرات موصوفة لشخص آخر.

■ هناك الكثير من المواد الكيماوية والمستحضرات التي يؤدي استخدامها إلى تأثير كبير على البصر، فوصول المواد القلوية أو الحامضية للعين من شأنه أن يسبب حروقا خطيرة، كما أن الكحوليات مثل الكحول المثيلي وبعض المركبات العطرية قد تؤدي لأضرار علي الخلايا العقدية للشبكية أو ألياف العصب البصري، وتحدث الإصابة بالتسمم بالكحول المثيلي عن طريق امتصاصه من الجلد، وهناك حالات أصيب أصحابها بفقد البصر نتيجة لذلك كما يؤدي شرب كمية بسيطة جدا من الكحول المثيلي إلى فقد البصر الكامل لذلك يجب معالجة حوادث ابتلاع الكحول المثيلي بعمل غسيل للمعدة في قسم الطوارئ في أحد المستشفيات.

■ ينبغي حفظ جميع الأدوية وكذلك المواد الكيماوية الحارقة في زجاجات محكمة القفل بعيدا عن متناول الأطفال.

■ يجب على السيدات الحوامل عدم الاقتراب من القطط حيث قد يؤدي ذلك لعدوي مرضية تنتقل للحامل إذا كانت القطط مصابة بأمراض معدية مثل داء المقوسات مما قد يؤدي إلى انتقال المرض إلى الجنين محدثا تلفا

كبيراً في الشبكية أو أجزاء العين الأخرى مثل العدسة.

■ يجب طهي اللحوم جيداً، كذلك غسل الخضروات والفواكه بعناية، كل هذه الاحتياطات ضرورية لمنع الإصابة بميكروب التوكسوبلازما (Toxoplasma) التي قد تؤدي لالتهابات خطيرة بالعينين.

■ بعض أمراض العيون مثل الماء الأزرق أو ارتفاع ضغط العين قد لا يسبب أي أعراض أو آلام في العينين في مراحله الأولى ولا يمكن اكتشاف تلك الأمراض إلا عند فحص العينين من قبل طبيب العيون لذلك ننصح بإجراء فحص للعينين مرة كل عام لاسيما للأشخاص فوق الأربعين من العمر، وخاصة في حالة وجود تاريخ وراثي للمرض في العائلة حيث يؤدي ذلك للاكتشاف المبكر لهذه الأمراض ومعالجتها والوقاية من فقد البصر.



الجمعيّة السّعوديّة لطبّ العيون

كلية الطب - جامعة الملك سعود



SAUDI OPHTHALMOLOGICAL SOCIETY

$\frac{20}{200}$



$\frac{200}{66}$ قدم
متر

١

$\frac{20}{100}$



$\frac{100}{30.5}$ قدم
متر

٢

$\frac{20}{70}$



$\frac{70}{21.7}$ قدم
متر

٣

$\frac{20}{50}$



$\frac{50}{15.2}$ قدم
متر

٤

$\frac{20}{30}$



$\frac{30}{9.1}$ قدم
متر

٥

$\frac{20}{20}$



$\frac{20}{6.1}$ قدم
متر

٦

