أمراض العين الشائعة..كيف تحافظ على صحة وسلامة عينيك؟



تتعرض العين لأمراض ولاضطرابات وأذيات مختلفة مثلها في ذلك مثل كل أجهزة الجسم وأعضائه، ونذكر في هذه العجالة بعض تلك الأمراض الشائعة:

1. عيوب الانكسار البصري (**Refractive Errors**).
2. تنكس البقعة (اللطخة) المرتبط بالعمر (**Age-Related Macular Degeneration**).
3. الساد (**Cataract**).
4. اعتلال الشبكية السكري (**Diabetic Retinopathy**).
5. الزَرَق (**Glaucoma**).
6. الغَمَش (الكَمَش) (**Amblyopia**).
7. الحَوَل (**Strabismus**).

يعاني حاليًا أكثر من 4.2 مليون أمريكي بعمر 40 سنة وأكثر من العمى أو الضعف البصري، والسبب الأساسي لذلك في الولايات المتحدة هو أمراض العين المرتبطة بالعمر بشكل بدئي مثل تنكس البقعة (اللطخة) المرتبط بالعمر (الذي يؤذي الرؤية المركزية الضرورية للقراءة وقيادة السيارة مثلًا وله نوعان رطب وجاف)، والساد (وهو تغيم عدسة العين ويعتبر السبب الأساسي المؤدي للعمى على مستوى العالم، وقدّر عدد الأمريكان المصابين به بـ 30.2 مليون شخص عام 2020)، واعتلال الشبكية السكري (وهو اختلاط شائع للداء السكري ويعتبر السبب الرئيسي للعمى عند الأمريكان الكهول)، والزرق (وهو مجموعة من الأمراض التي تؤذي العصب البصري)، ومن اضطرابات العين الشائعة الأخرى نذكر الغَمَش (الكَمَش) (وهو ما يسمى بالعين الكسولة وهو السبب الأشيع للضعف البصري عند الأطفال)، والحول (**Strabismus**) (وهو عدم توازن وتناسق وضعية وحركة العينين).

صورة تمثل الرؤية في حالات تنكس اللطخة

صورة تمثل الرؤية في حالات الساد

يعتبر سوء الانكسار من أكثر اضطرابات العين تواترًا في الولايات المتحدة، وتشتمل على حسر البصر (وهو سوء الرؤية للبعيد)، ومد البصر (وهو سوء الرؤية للقريب)، وانحراف النظر (اللابؤرية) (وهو سوء الرؤية للقريب والبعيد)، وقُصُوٌّ البَصَرِ الشَّيْخُوْخِيّ (وهو عدم المقدرة على التركيز بشكل قريب، مثلًا عدم المقدرة على قراءة أرقام الهاتف والحاجة لإبعاد الصحيفة حتى تُرى بشكل أوضح).



صورة تشير لأهمية دور العدسات في عيوب الانكسار

تصيب العينَ بالطبع آفات وأمراض عديدة أخرى كالأمراض الإنتانية (الخمجية) والحالات الرضية والسمية والتشوهات والآفات الخلقية والوراثية والإصابات الورمية والسرطانية وحالات في سياق الأمراض الاستقلابية والمناعية وغيرها.

كيف نحافظ على صحة العين؟

1. التغذية الجيدة: يمكن للمغذيات كالحموض الدسمة من نوع الأوميغا-3 واللوتين والزنك والفيتامين C والفيتامين E أن تساعد بحماية العين من تنكس اللطخة المرتبط بالعمر والساد، ونذكر من الأغذية التي تحتوي على ذلك النباتات ذات الأوراق الخضراء والسلمون والتونة والسمك الزيتي والبيض والمكسرات والبرتقال والحمضيات الأخرى والمحارات.
2. إيقاف التدخين وبذلك نتجنب العديد من الإصابات العينية كالساد وتنكس اللطخة وغيرها.

3. ارتداء النظارات الشمسية المناسبة، وهي تحمي من الأشعة فوق البنفسجية والتي تؤدي زيادتها لحدوث الساد وتنكس اللطخة.
4. ارتداء واقيات العين الأمنية المناسبة لبعض المهن التي تحمل مخاطر للعين.
5. إراحة البصر والنظر بعيدًا عن شاشة الحاسوب والجوال، هذه الشاشة التي تجهد العين وتسبب لها العديد من الأذيات، عدا عن ذلك أنها تسبب الصداع وآلام الظهر والرقبة والكتفين، ويوجد حاليًا توصيات علمية خاصة في هذا المجال مثل الحرص على أن تكون النظارات (العدسات) حديثة ومناسبة وكذلك جعل مستوى النظر عند أعلى الشاشة بحيث تنظر العين للأسفل قليلًا، وتجنب الوهج من النوافذ، واختيار الكرسي المناسب والوضعية الصحية المناسبة والمريحة، وفي حال جفاف العينين ينصح بالإكثار من الرمش أو حتى استعمال الدموع الصناعية، وتطبيق قاعدة العشرين وهي إراحة العينين كل 20 دقيقة بالنظر لمسافة 20 قدمًا ولمدة 20 ثانية، وكذلك أخذ استراحة لمدة ربع ساعة كل ساعتين.
6. كشف إصابات العين باكرًا ما أمكن وعلاجها بالشكل المناسب.
7. زيارة طبيب العين بشكل دوري للأشخاص الطبيعين وأكثر من ذلك حسبما تقتضي الحاجة في حال وجود مرض ما.

- التاريخ: 2021-03-18
- التصنيف: أمراض

#العين #الصحة #امراض العين

المصادر

- cdc.gov
- webmd.com
- webmd.com

المساهمون

- ترجمة
  - Abdul Muttaleb Alsah
- مُراجعة
  - إياد دسوقي
- تحرير
  - أحمد الخولي
- نشر
  - احمد صلاح