طول النظر

Hypermetropia

- **ما هو طول النظر؟**
- **ما هي أسباب طول النظر وما هي عوامل الخطر؟**
- **ما هي أعراض طول النظر؟**
- **كيف يتم تشخيص طول النظر؟**
- **كيف يمكن الوقاية من طول النظر؟**
- **ما هو علاج طول النظر؟**

تعريف طول النظر:

طول النظر يعني أنه بإمكانك رؤية الأشياء البعيدة بوضوح، لكن الأشياء القريبة لا تكون واضحة، كما أنه يطلق عليه أيضاً مد البصر.

لفهم آلية حدوث طول النظر، من المفيد معرفة كيفية عمل العين الطبيعية. ونبدأ بذكر أن هناك جزءان من العين هما المسؤلان عن التركيز وهما القرنية والعدسة، القرنية تمثل السطح الأمامي الصافي للعين أما العدسة عبارة عن هيكل داخلي في العين يتغير شكله أثناء تركيزك على الأشياء، تعمل القرنية والعدسة معًا علي انحدار الضوء الوارد أو انكساره. ثم يركزون هذا الضوء على شبكية العين.

شبكية العين تقع في الجزء الخلفي من مقلة العين وتتلقى المعلومات المرئية وترسلها إلى العصب البصري الذي ينقل هذه المعلومات إلى عقلك. تساعدك العدسة المنحنية والقرنية ذات الشكل المثالي على رؤية صورة مركزة تمامًا، ولكن إذا كان للقرنية شكل مختلف، فلن تتمكن عينك من التركيز بشكل صحيح.

هناك درجات متفاوتة من طول النظر، اعتماداً على قدرة عينيك على التركيز على الأشياء القريبة.

إذا كان بإمكانك رؤية الأشياء البعيدة جدًا بوضوح فقط، فهذا يعني أنك بعيد النظر بشدة.

بشكل عام، يمكن تصحيح طول النظر باستخدام النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة كما أن بعض الناس يخضعون لجراحة الانكسار.

أسباب طول النظر وعوامل الخطر:

هناك أسباب عديدة يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بطول النظر ومنها:

1. اضطرابات الشبكية.
2. القرنية المسطحة.
3. نقص قدرة العين على تركيز الضوء في البؤرة المناسبة.

أعراض طول النظر:

إذا كنت تعاني من طول النظر، فإن عيناك تعمل ع لرؤية أي شيء على مسافة قريبة منك وهذا يسبب إجهاد العين.

ترجع بعض أعراض طول النظر إلى إجهاد العين الإضافي حيث تشمل الأعراض:

- رؤية ضبابية للكلمات أو الأشياء عن قرب.
- التحديق لرؤية أفضل.
- شعور مؤلم أو حارق حول عينيك.
- صداع بعد القراءة أو مهام أخرى تتطلب منك التركيز على شيء قريب.
- عند الأطفال، يمكن أن يتطور الحول (العيون المتقاطعة) عندما لا يتم تشخيص لتصحيح طول النظر.

تشخيص طول النظر:

يمكن لطبيب العيون تشخيص طول النظر أثناء فحص العين الأساسي حيث أنه يقوم بالآتي:

سيقوم طبيب العيون بفحص رؤيتك على مسافات مختلفة باستخدام مخطط العين، واعتماداً على النتائج، قد يوصون بفحص العين الموسع، وفيه يضع طبيب العيون قطرات في عينيك لجعل تلاميذك (الدائرة السوداء في وسط كل عين) تتسع. تسمح العيون المتوسعة لطبيبك برؤية الجزء الخلفي من عينك بشكل أكثر وضوحًا، كما يستخدم طبيبك عدسة مكبرة للنظر في عينيك عن كثب. سيطلب منك أيضًا النظر من خلال مجموعة متنوعة من العدسات لتصحيح رؤيتك، مما يجعل الأشياء القريبة تظهر بوضوح.

عادةً ما تختبر المدارس الرؤية البعيدة من خلال جعل الطفل يقف عبر الغرفة على مسافة من مخطط قراءة الأحرف أو الرموز الموجودة عليه. إذا لم يستطع الطفل رؤية الأشياء من مسافة بعيدة، فقد يكون ذلك بسبب قصر النظر. يجب على الأطفال الذين لا يجتازون اختبار الرؤية في المدرسة مراجعة اختصاصي العيون، والذي سيتحقق أيضًا من رؤيتهم عن قرب.

من المهم معرفة سبب أي مشاكل في الرؤية يعاني منها طفلك. يجب عليك أيضًا تحديد موعد مع طبيب عيون إذا كان طفلك يتغاضى كثيرًا أو يشكو من الصداع أو يواجه صعوبات في المدرسة أو يشكو من أن الأمور ضبابية.

الوقاية من طول النظر:

للأسف لا يمكن الوقاية بصورة نهائية من طول النظر، ولكن يمكنك القيام بأشياء للعناية بعينيك ومنها:

1. قم بإجراء فحوصات منتظمة للعين للمساعدة في اكتشاف المشكلات مبكرًا.

2. احصل على فحوصات سنوية إذا كنت تعاني من حالات مزمنة يمكن أن تؤثر على رؤيتك، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.
3. إذا كنت تعاني من مشاكل مستمرة في العين، مثل الجلوكوما، احرص على اتباع خطة طبيبك العلاجية.
4. راجع طبيبك إذا كنت تعاني من تغيرات في الرؤية أو إذا كنت تعاني من ألم في العين أو احمرار في العين أو خروج إفرازات من عينيك.

علاج طول النظر:

1. تعتبر أسهل طريقة لتصحيح طول النظر هي ارتداء النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة حيث أن هذه العدسات التصحيحية تغير الطريقة التي يدخل بها الضوء إلى عينيك، مما يساعدك على التركيز بشكل أفضل.
2. غالبًا ما تعوض عيون الشباب عن مشاكل الرؤية مثل طول النظر لأن عدسات عيونهم لا تزال مرنة. في الواقع، لا يحتاج طول النظر عند الأطفال إلى تصحيح في كثير من الأحيان.
3. قد يصف طبيب العيون نظارة لطفل إذا:

- كان هناك فرق كبير في الرؤية بين العينين.
- وجود احتمالية أن يصابون بالحول (العيون المتقاطعة).
- تأثر رؤيتهم بشكل كبير.

1. يمكن للجراحة الانكسارية أيضًا علاج طول النظر حيث تتضمن الجراحة إجراءات مثل تصحيح تحدب القرنية الموضعي بمساعدة الليزر (الليزك)، حيث يستخدم الليزك لتغيير انحناء القرنية بحيث ينكسر الضوء بشكل صحيح ويعرض صورة مركزة بدقة على شبكية العين.

ملاحظة هامة:

الجراحة الانكسارية ليست آمنة مثل ارتداء النظارات. على الرغم من أن الجراحة الانكسارية نادرًا ما تسبب مضاعفات خطيرة، فمن المحتمل أنها قد تضر بصرك.

تشمل المضاعفات المحتملة لهذه الجراحة ما يلي:

- زيادة أو نقص في تصحيح رؤيتك.
- رؤية انفجار نجمي أو هالة حول الأضواء.

اعتماد: مركز صحة العين