التهاب الملتحمة (العين الوردية)
Conjunctivitis

- **ما هي الملتحمة؟**
- **ما هو التهاب الملتحمة (العين الوردية)؟**
- **ما هي أسباب التهاب الملتحمة؟**
- **ما هي أعراض التهاب الملتحمة؟**
- **كيف تنتشر عدوى التهاب الملتحمة؟**
- **كيف يتم تشخيص التهاب الملتحمة؟**
- **كيف يمكن الوقاية من التهاب الملتحمة؟**
- **كيف يتم علاج التهاب الملتحمة؟**

نبذة عن الملتحمة:

الملتحمة هي عبارة عن غشاء مخاطي شفاف يبطن السطح الداخلي للجفون بالإضافة إلى السطح الأمامي لمقلة العين (باستثناء القرنية). تتيح الملتحمة الفرصة للجفن لكي يتحرك بسلاسة وحرية فوق العين مما يحافظ على رطوبتها ويحميها من الإصابة الناتجة عن التلامس.
يطلق على الجزء من غشاء الملتحمة الذي يبطن الجفن اسم الملتحمة الجفنية، بينما يطلق على الغشاء المبطن للعين الأمامية اسم الملتحمة الصلبية، والفراغ بين الملتحمة الجفنية والملتحمة الصلبية يسمى كيس الملتحمة.

تعريف التهاب الملتحمة (العين الوردية):

العين الوردية هي التهاب (احمرار) في الملتحمة. يمكن أن يصاب الشخص بالعين الوردية من خلال عدوى الفيروسات والبكتيريا والمواد المسببة للحساسية وأسباب أخرى.
الاسم الطبي للعين الوردية هو التهاب الملتحمة، ويمكن أن يصاب الشخص بإحدى العينين أو كلتيهما.

أسباب التهاب الملتحمة:

ينشأ اللون الوردي أو الأحمر للعين عندما تلتهب الاوعية الدموية في الغشاء الذي يغطي العين (الملتحمة)، وهذا يجعلها أكثر وضوحاً.

تشمل أسباب التهاب الملتحمة ما يلي:

- الفيروسات: تعتبر الفيروسات هي العدوى الأكثر شيوعًا للعين الوردية، وتعد الفيروسات مثل نزلات البرد أو COVID-19 من بين الفيروسات التي يمكن أن تسبب العين الوردية
- البكتيريا: هناك أنواع شائعة من البكتيريا التي تسبب التهاب الملتحمة الجرثومي
- مسببات الحساسية: وهذا يشمل القوالب وحبوب اللقاح أو المواد الأخرى التي تسبب الحساسية
- المواد المهيجة: ويشمل ذلك بعض أنواع الشامبو ومستحضرات التجميل والعدسات اللاصقة والأوساخ والدخان وكلور حمامات السباحة
- الأمراض المنقولة جنسياً (STIs): يمكن أن يقوم فيروس (الهربس البسيط) أو بكتيريا (السيلان أو الكلاميديا) في الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. ويمكن أن تسبب العدوى المنقولة جنسيا العين الوردية في كل من البالغين والأطفال حديثي الولادة

أعراض التهاب الملتحمة:

- تشمل أعراض التهاب الملتحمة الأعراض التالية:
- احمرار في بياض العين أو الجفن الداخلي
- دموع أكثر من المعتاد
- إفرازات صفراء كثيرة تتقشر فوق الرموش خاصة بعد النوم
- يمكن ان يسبب التصاق في الجفون عند الاستيقاظ
- افرازات خضراء أو بيضاء من العين
- حكة او حرقة في العيون
- تشويش في الرؤية وحساسية للضوء
- تضخم الغدد الليمفاوية (غالبا بسبب عدوى فيروسية)

كيفية انتشار عدوى التهاب الملتحمة:

- أثناء الاتصال الوثيق (اللمس والمصافحة) مع شخص آخر، تنتقل الفيروسات والبكتيريا من أيدي الأشخاص ثم تؤدي إلى التهاب الملتحمة عن طريق لمس العينين
- لمس الأسطح الملوثة بالبكتيريا أو الفيروسات ثم لمس العينين قبل غسل اليدين
- استخدام مكياج العيون القديم أو مشاركة المكياج الملوث بالبكتيريا أو الفيروسات
- من خلال الاتصال الجنسي عندما يتم لمس السائل المنوي أو السائل المهبلي للشخص المصاب ثم لمس العينين دون غسل اليدين أولاً

تشخيص التهاب الملتحمة:

- عادة ليس من الصعب على طبيب العيون تشخيص العين الوردية بمجرد طرح بعض الأسئلة والنظر إلى العينين. على سبيل المثال، قد يسأل الطبيب عما إذا كان المريض يعاني من حكة وما إذا كان هناك إفرازات مائية أو سميكة، كما أنه قد يسأل أيضاً عما إذا كان هناك أعراض تخص نزلات البرد أو حمى القش أو الربو.
- ويمكن أيضا إجراء بعض الاختبارات، بما في ذلك:
- اختبار الرؤية لمعرفة ما إذا كانت رؤية المريض قد تأثرت أم لا
- فحص أنسجة العين الخارجية، بما في ذلك الملتحمة باستخدام الضوء الساطع والتكبير
- فحص العين الداخلية للتأكد من عدم إصابة أنسجة أخرى
- مسحة نسيج الملتحمة، والتي يتم إجراؤها في حالة العين الوردية المزمنة او التي لا تتحسن مع العلاج

الوقاية من التهاب الملتحمة:

- قد يوصي طبيب العيون بالبقاء في المنزل وذلك حتى يصبح المريض غير معدي
- يمكن أن يساعد اتباع ممارسات النظافة العامة والعناية بالعيون أيضا في منع انتشار العين الوردية
- الحرص على تجنب لمس أو فرك العين المصابة وغسل اليدين كثيراً بالماء والصابون
- غسل أي إفرازات من العينين مرتين يوميًا باستخدام كرة قطنية جديدة، وبعد ذلك لابد من التخلص من كرة القطن وغسل اليدين بالصابون والماء الدافئ بعد ذلك
- الحرص على عدم مشاركة الأغراض الشخصية مثل المكياج أو العدسات اللاصقة أو المناشف
- لمس الأسطح الملوثة بالبكتيريا أو الفيروسات ثم لمس العينين قبل غسل اليدين
- استخدام مكياج العيون القديم أو مشاركة المكياج الملوث بالبكتيريا أو الفيروسات
- من خلال الاتصال الجنسي عندما يتم لمس السائل المنوي أو السائل المهبلي للشخص المصاب ثم لمس العينين دون غسل اليدين أولاً

علاج التهاب الملتحمة:

يعتمد علاج التهاب الملتحمة على العامل المسبب للمرض ويمكن ملاحظة ذلك في الآتي:

- التهاب الملتحمة الناتج عن التعرض للمواد الكيميائية: ويتم علاجه عن طريق شطف العين بمحلول ملحي للمساعدة في تخفيف الأعراض، ويمكن استخدام الستيرويدات الموضعية إذا كانت الحالة شديدة

- التهاب الملتحمة الجرثومي: بالنسبة للعدوى البكتيرية، فإن المضادات الحيوية هي أكثر طرق العلاج شيوعاً، عادة ما يفضل البالغون قطرات العين أما بالنسبة للأطفال قد يكون المرهم خيارا أفضل لأنه أسهل في الاستخدام، مع استخدام المضادات الحيوية من المحتمل أن تبدأ الأعراض في الاختفاء في غضون أيام قليلة ولكن من المهم إنهاء الوصفة الطبية بالكامل لتقليل خطر عودة العدوى مرة أخرى
- التهاب الملتحمة الفيروسي: يحدث التهاب الملتحمة الفيروسي في معظم الأحيان بسبب نفس الفيروسات التي تسبب نزلات البرد، ولا يوجد علاج يمكن استخدامه للقضاء على فيروسات البرد هذه حالياً، ولكن الأعراض عادة ما تكون خفيفة وتختفي من تلقاء نفسها في غضون 7 إلى 10 أيام
- التهاب الملتحمة التحسسي: لعلاج العين الوردية الناتجة عن مسببات الحساسية، من المحتمل أن يصف أخصائي الرعاية الصحية مضادات الهيستامين لوقف الالتهاب مثل أدوية لوراتادين (كلاريتين) وهي أدوية متاحة بدون وصفة طبية
- العلاجات المنزلية بالإضافة إلى استخدام الكمادات الدافئة، يمكنك أيضا شراء قطرات مرطبة للعين تساعد هذه في تخفيف أعراض العين الوردية
- من المفضل أيضاً التوقف عن ارتداء العدسات اللاصقة حتى تختفي العين الوردية تماماً

اعتماد: مركز صحة العين