إجهاد العين

Eye Strain

- ما هو إجهاد العين؟
- ما هي أسباب إجهاد العين؟
- ما هي أعراض إجهاد العين؟
- كيف يتم تشخيص إجهاد العين؟
- كيف يمكن الوقاية من إجهاد العين؟
- ما هو علاج إجهاد العين؟

تعريف إجهاد العين:

إجهاد العين هو حالة شائعة ناتجة عن التركيز لمدة طويلة باستخدام العينين، مثل القراءة أو العمل لفترات طويلة أو القيادة لمسافات كبيرة .

في السنوات الأخيرة، كان السبب الرئيسي الشائع هو الاستخدام الموسع لأجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة الرقمية الأخرى، مثل الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية يعرف هذا النوع من إجهاد العين بإسم إجهاد العين الرقمي.

يمكن أن يتسبب إجهاد العين في الشعور بعدم الراحة، ولكنه عادة لا يكون حالة خطيرة. ويمكن اتخاذ العديد من الخطوات لتقليل إجهاد العين أو منعه.

أسباب إجهاد العين:

ينتج إجهاد العين عن تركيز عينيك بشكل مكثف عند أداء مهمة ما.

يمكن أن تشمل الأسباب ما يلي:

- القيادة لمسافات طويلة وخلال وقت متصل
- القراءة لفترات طويلة.
- استخدام الكمبيوتر والهاتف الخلوي لمدة طويلة في اليوم.

- فترات طويلة من العمل الدقيق (خياطة ، كتابة).
- يمكن أن يؤدي القيام بهذه الأعمال أو المهام في الضوء الخافت إلى زيادة إجهاد العين.
- الأشخاص الذين يعانون من حالات سابقة في العين، مثل العيوب الانكسارية غير المصححة (قصر النظر أو طول النظر) أو اختلال التوازن العضلي، يكونون أكثر عرضة للإصابة بإجهاد العين.
- يمكن أن يساهم الإجهاد والتعب العام أيضًا في إجهاد العين.

إجهاد العين الرقمي له عدة أسباب منها:

1. وجد الباحثون أنه عندما يستخدم الناس أجهزة الحاسوب أو الشاشات الرقمية الأخرى، فإنهم يرمشون بشكل أقل، وهذا يؤدي إلى جفاف العين، والذي يمكن أن يساهم في إجهاد العين.
2. يمكن أن تتسبب الأجهزة الرقمية أيضًا في إجهاد العين بسبب الضوء الصادر منها، أو عندما يكون هناك تباين ضعيف بين النص والخلفية.
3. قد تؤدي المسافة غير المناسبة من الشاشة والإضاءة السيئة إلى إجهاد العين.

أعراض إجهاد العين:

تشمل الأعراض الشائعة لإجهاد العين ما يلي:

- عيون دامعة باستمرار.
- جفاف العيون.
- رؤية مشوشة.
- الحساسية للضوء.
- صداع الراس.
- آلام الرقبة والكتف.
- صعوبة في التركيز.
- حرقة في العيون.
- حكة في العيون.
- صعوبة في إبقاء العينين مفتوحتين.

تشخيص إجهاد العين:

يتم تشخيص إجهاد العين أثناء زيارة طبيب العيون الخاص بك. خلال هذه الزيارة، سيناقش الطبيب الموضوعات التالية:

ما هي الأعراض التي تعاني منها؟

متى تحدث هذه الأعراض والمهام التي قد تقوم بها عند حدوثها؟

قد يقوم الطبيب أيضًا بإجراء فحص جسدي للبحث عن اختلال التوازن العضلي، وأخطاء الانكسار غير المصححة (قصر النظر أو طول النظر) وغيرها من المشكلات المتعلقة بالعين نفسها.

في معظم الأوقات يختفي إجهاد العين من تلقاء نفسه. في هذه الحالات لا تكون بحاجة إلى مراجعة طبيبك، عادة ما يمكن علاج إجهاد العين ببعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة والوعي بالمهام التي تهيج العينين. ومع ذلك، إذا كان إجهاد عينك شديدًا أو طويل الأمد فيجب عليك طلب العناية الطبية للوقاية من أي حالات أكثر خطورة.

الوقاية من إجهاد العين:

يمكن منع إجهاد العين من خلال تحديد سبب المشكلة وإيجاد طرق لتصحيحها حيث أنه يمكن أن يساعد أخذ فترات راحة وزيادة كمية الرمش التي تقوم بها ونصائح أخرى في حماية عينيك من الإجهاد.

تتضمن بعض النصائح وعادات العمل الإضافية للمساعدة في منع إجهاد العين ما يلي:

- استخدام الدموع الاصطناعية عندما تبدأ في الشعور بجفاف عينيك.
- وضع منشفة مبللة دافئة على العيون المتعبة.
- استخدام المرطب حتى عندما لا تشعر بجفاف عينيك.

علاج إجهاد العين:

يتم علاج إجهاد العين في أغلب الأحيان بتغيير نمط الحياة. قد يشمل ذلك ارتداء نظارات لأنشطة معينة مثل القراءة، يمكن أن يشمل أيضاً أخذ فترات راحة من القراءة والكتابة والقيادة حيث أن ذلك يساعد أيضًا في تقليل إجهاد العين.

تتضمن النصائح الأخرى لتقليل إجهاد العين ما يلي:

- استخدم قطرات مرطبة للعين.
- ضبط الإضاءة بما يتناسب مع نشاطك.
- استخدم مرهم مرطب للعين.
- الإقلاع عن التدخين.

- تتضمن النصائح لتقليل إجهاد العين الرقمي اتباع قاعدة 20-20-20. تنص هذه القاعدة على أخذ إستراحة مدتها 20 ثانية لمشاهدة شيء ما على بعد 20 قدمًا منك كل 20 دقيقة.

تتضمن النصائح الأخرى ما يلي:

- مشاهدة شاشات قابلة للإمالة والدوران.
- قم بتنظيف الشاشة بانتظام حيث يمكن أن تقلل اللطخات من التباين.

قلل الوهج على شاشتك من خلال الإضاءة المناسبة.

اعتماد: مركز صحة العين