قصر النظر

Myopia

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

تعريف قصر النظر:

قصر النظر هو حالة في العين ناتجة عن خطأ انكساري يجعل الأشياء البعيدة تبدو غير واضحة أو ضبابية.

يمكن للأشخاص الذين يعانون من قصر النظر أن يروا الأشياء القريبة بوضوح.

قصر النظر شائع للغاية، وفقًا لجمعية البصريات الأمريكية (AOA)، فإن ما يقرب من 30 ٪ من البشر يعانون من قصر النظر.

يمكن تشخيص هذه الحالة من خلال فحص العين من قبل طبيب العيون.

أسباب قصر النظر وعوامل الخطر:

ينتج قصر النظر عن خطأ انكساري، حيث يحدث خطأ الانكسار عندما لا تقوم العين بتركيز الضوء بشكل صحيح.

إذا كنت المريض يعاني من قصر النظر، فهذا يعني أن العين تركز الضوء أمام شبكية العين بدلاً من تركيز الضوء عليها.

شبكية العين هي السطح الموجود في الجزء الخلفي من العين الذي يتم تجميع الضوء عليه، حيث إنه يحول الضوء إلى نبضات كهربائية يقرأها الدماغ على أنها صور.

عندما تركز العين الضوء أمام الشبكية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى عدم وضوح الرؤية.

إذا كان المريض يعاني من قصر النظر، فمن المحتمل أن تكون مقلة العين طويلة جدًا أو أن القرنية مستديرة للغاية.

القرنية هي الغطاء الشفاف على الجزء الأمامي من العين.

هناك أيضاً بعض عوامل الخطر التي تزيد من نسبة الإصابة بقصر النظر:

- السن: غالبًا ما يبدأ قصر النظر بين سن 6 و 14 عامًا وقد يستمر في التزايد حتى يصل الشخص إلى أوائل العشرينات من العمر وذلك لأن العين تنمو في هذا العمر، لذا يمكن أن يتغير شكل العين.
- داء السكري: يمكن أن يصاب البالغون بقصر النظر بسبب بعض الحالات الصحية، مثل مرض السكري.
- ضغوط بصرية متكررة: قد يؤدي القيام بعمل تفصيلي دقيق، مثل العمل على الكمبيوتر أو القراءة إلى قصر نظر مؤقت، بمرور الوقت يمكن أن يؤثر ذلك على الرؤية عن بعد بشكل دائم.
- تاريخ العائلة: يمكن أن يكون قصر النظر حالة وراثية. إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما مصابًا بقصر النظر، فمن المرجح أن يصاب الأبناء كذلك.
- قضاء وقت أقل في الهواء الطلق: قد يكون قصر النظر مصدر موثوق أقل عرضة للتطور عند الأطفال الذين يقضون الكثير من الوقت في الهواء الطلق.
- قضاء الكثير من الوقت في استخدام الشاشات: قد يؤدي الأطفال في سن المدرسة الذين يقضون 7 ساعات أو أكثر في استخدام الشاشات في أسبوع واحد إلى مضاعفة خطر الإصابة بقصر النظر بمقدار ثلاثة أضعاف.

أعراض قصر النظر:

إذا كنت المريض يعاني من قصر النظر، فقد يلاحظ الأعراض التالية:

- تبدو الأشياء البعيدة غير واضحة أو مشوشة.
- تظهر العناصر المغلقة واضحة.
- الصداع.
- إجهاد العين.
- أحول العينين.
- التعب عند القيادة أو ممارسة الرياضة أو النظر إلى مسافة تزيد عن بضعة أقدام.

تتضمن بعض الأعراض الإضافية لقصر النظر التي يجب مراقبتها في الأطفال ما يلي:

- درجات المدرسة السيئة.
- نقص فترة الانتباه.
- حمل الأشياء بالقرب من الوجه.

معظم حالات قصر النظر خفيفة ويمكن التحكم فيها بسهولة باستخدام النظارات أو العدسات اللاصقة أو الجراحة الانكسارية.
في حالات نادرة تحدث اضطرابات أكثر حدة مثل قصر النظر المرتفع: وهو نوع وراثي نادر من قصر النظر عالي الدرجة يحدث عندما تنمو مقل عيون الطفل لفترة أطول مما ينبغي أو عندما تكون القرنية شديدة الانحدار. يُعرَّف قصر النظر المرتفع عادةً على أنه قصر النظر مع خطأ انكساري أكبر من -6. يمكن أن يتفاقم بشكل تدريجي إلى حالة أعلى من قصر النظر. عادة يتوقف قصر النظر المرتفع عن التفاقم بين سن 20 و 30. يمكن تصحيحه بالنظارات أو العدسات اللاصقة، وفي بعض الحالات، الجراحة الانكسارية اعتماداً على درجة الانحدار. قد يؤدي قصر النظر المرتفع إلى زيادة خطر إصابة الطفل بأمراض بصرية أكثر خطورة في وقت لاحق من الحياة، مثل إعتام عدسة العين وانفصال الشبكية والزرق.
يمكن أن تؤدي مضاعفات قصر النظر المرتفعة دون علاج إلى العمى، لذا فإن فحوصات العين المنتظمة أمر بالغ الأهمية.
قصر النظر التنكسي: هو شكل نادر إلى حد ما ولكنه خطير يبدأ عادة في مرحلة الطفولة المبكرة وهو قصر النظر التنكسي. هذا الشكل شديد لأنه يضر بشبكية العين وهو سبب رئيسي للعمى .

مضاعفات قصر النظر:

من ضمن مضاعفات قصر النظر:

- ارتفاع ضغط العين (الجلوكوما)
- مرض الساد (المياه البيضاء علي العين)
- التنكس البقعي.
- انفصال الشبكية.
- العمي.

تشخيص قصر النظر:

يمكن تشخيص قصر النظر كجزء من فحص العين الدوري، حيث تراقب هذه الاختبارات الرؤية وصحة العين.
إذا كان المريض يعاني من قصر النظر أو حالة عين أخرى، فمن المهم إجراء فحوصات منتظمة للعين لمراقبة حالات العين الخطيرة.
يحدد العمر والتاريخ الطبي وصحة العين عدد المرات التي يجب فحص العين فيها.

يمكن أن يشمل فحص العين الشامل اختبارات على ما يلي:

- التاريخ الطبى: سيسأل طبيب العيون عن التاريخ الطبي وأي أدوية يتم تناولها.
- حدة البصر: يتضمن ذلك قراءة الأحرف أو الرموز الموجودة على مخطط العين بأحجام مختلفة.
- اختبار الانكسار: سيطلب طبيب العيون من المريض النظر في آلة ذات عدسات مختلفة لمعرفة ما إذا كان هناك خطأ انكسار، يمكن أيضًا استخدام هذا الاختبار لتحديد نوع ودرجة العدسات إذا لزم الأمر.
- اختبار الرؤية المحيطية: سيختبر الطبيب أيضًا الرؤية المحيطية أو الجانبية من خلال جعل المريض يرى الصور من خلال جهاز، قد يكون فقدان الرؤية الجانبية علامة على الجلوكوما، وهي حالة خطيرة في العين يمكن أن تؤدي إلى العمى إذا تركت دون علاج.
- اختبار حركة العين: يفحص هذا الاختبار صحة عضلات العين حيث تتحكم هذه العضلات في حركة العين.
- اختبار ضغط العين: سيطلق طبيب العيون نفخة من الهواء في العين لاختبار ضغط العين، قد يكون ارتفاع ضغط العين علامة على الجلوكوما.
- فحص صحة العين وهيكلها سيبحث طبيب العيون عن علامات إعتام عدسة العين أو تلف مثل الخدوش على القرنية، القرنية هي الجزء الأمامي من العين.
- فحص شبكية العين والعصب البصري: قد يستخدم الطبيب قطرات موسعة لتوسيع حدقة العين حتى يتمكنوا من التحقق من تلف الشبكية والعصب البصري. نظرًا لأن العين قد تكون حساسة للضوء لبضع ساعات بعد هذا الاختبار، فقد يحتاج المريض إلى مساعدة في العودة إلى المنزل.

الوقاية من قصر النظر:

على الرغم من عدم وجود علاج لقصر النظر، إلا أن هناك خطوات يومية يمكنك اتخاذها لدعم صحة عينيك بشكل عام. في هذه الأيام، من المهم بشكل خاص وضع حدود لأطفالك (ونفسك) على الأنشطة التي تؤدي إلى إجهاد العين.

جرب هذه النصائح المنقذة للبصر:

- تقليل الوقت المنقضي على الأجهزة الرقمية.
- خذ فترات راحة للشاشة لتمديد عضلات عينيك.
- لا تقرأ ولا تعمل في الضوء الخافت.
- ارتدِ النظارات الشمسية في الخارج.
- ارتدِ معدات واقية للعين لممارسة الرياضة / الهوايات.

- توقف عن التدخين.
- حدد موعدًا لفحوصات العين بانتظام.
- اسأل طبيبك عن قطرات الأتروبين لإبطاء التقدم.

علاج قصر النظر:

يمكن للنظارات أو العدسات اللاصقة تصحيح قصر النظر عند الأطفال والبالغين.

- للبالغين فقط (مع استثناءات نادرة للأطفال)، هناك عدة أنواع من جراحات الانكسار التي يمكنها أيضًا تصحيح قصر النظر. بالنسبة لقصر النظر، فإن الوصفة الطبية الخاصة بالمريض للنظارات أو العدسات اللاصقة هي رقم سلبي، مثل -3.00. كلما زاد الرقم، كانت العدسات أقوى، حيث تساعد الوصفة العين في تركيز الضوء على شبكية العين، مما يؤدي إلى توضيح الرؤية عن بعد.
- النظارة الطبية: الطريقة الأكثر شيوعًا لمعظم الناس لتصحيح قصر النظر هي استخدام النظارات. اعتمادًا على درجة تصحيح الرؤية المطلوبة، سيرتدي المريض النظارات إما يوميًا أو فقط عند الحاجة إلى الرؤية عن بُعد. قد يحتاج بعض الأطفال الذين يعانون من قصر النظر إلى نظارات فقط للعب الكرة أو مشاهدة فيلم أو مشاهدة السبورة. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى ارتداء النظارات باستمرار للرؤية بوضوح. ستجعل العدسة أحادية الرؤية الرؤية عن بُعد أكثر وضوحًا. لكن المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا والذين يعانون من قصر النظر قد يحتاجون إلى عدسة ثنائية البؤرة أو تقدمية للرؤية بوضوح في القريب والبعيد.
- العدسات اللاصقة: يجد بعض الناس أن رؤيتهم عن بعد أكثر وضوحًا واتساعًا مع العدسات اللاصقة. الجانب السلبي المحتمل هو أنهم يحتاجون إلى مزيد من العناية للحفاظ على نظافة العدسات.
- Ortho-k أو CRT. قد يكون بعض الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر الخفيف مرشحين للعدسات اللاصقة الانكسارية القرنية المؤقتة التي ترتديها عند النوم لإعادة تشكيل القرنية مؤقتًا، وهي طويلة بما يكفي لرؤية الأنشطة اليومية.
- الليزك: هو إجراء يتم اتخاذه بمساعدة الليزر في تحديد مكان القرنية، وهي الجراحة الأكثر شيوعًا لتصحيح قصر النظر. في إجراء الليزك، يستخدم طبيب العيون الليزر لقطع الجزء العلوي من القرنية وإعادة تشكيل نسيج القرنية الداخلي ثم إعادة السديلة إلى مكانها.
- PRK هو اختصار لاستئصال القرنية الانكساري الضوئي، وهو نوع من جراحة العيون بالليزر يستخدم لتصحيح قصر النظر الخفيف أو المتوسط، ويمكن استخدامه أيضًا لتصحيح طول النظر أو اللابؤرية. في إجراء PRK، يستخدم طبيب العيون الليزر لإعادة تشكيل سطح القرنية، مما يؤدي إلى تسطيحها ويسمح للأشعة الضوئية بالتركيز على شبكية العين. على عكس الليزك، لا يقوم طبيب

العيون بقطع السديلة. يُفضل PRK للمرضى الذين يعانون من قرنيات رقيقة أو ذات سطح خشن لأنه يعطل أنسجة القرنية أقل من جراحة الليزك المماثلة.

عدسات Phakic داخل مقلة العين خيارًا للمرضى الذين يعانون من قصر نظر مرتفع أو الذين تكون قرنياتهم رفيعة جدًا بالنسبة لـ PRK أو LASIK. يتم وضع عدسات Phakic داخل العين مباشرة أمام العدسة الطبيعية. تسمح زراعة العدسة داخل مقلة العين لطبيب العيون بإدخال عدسة جديدة جراحيًا في العين لتحل محل العدسة الطبيعية. يتم إجراء هذا الإجراء قبل ظهور إعتام عدسة العين.

اعتماد: مركز صحة العين




KAMC
المعرفة