



قليل من الوقاية يساعد على وضوح الرؤية على المدى الطويل

الدكتور محمد قرجي
أستاذ مساعد لعلم طب العائلة
ومدير الرعاية الأولية والمهارات الإكلينيكية
كلية طب وايل كورنيل في قطر

يعتبر مراجعة التاريخ المرضي للعائلة وزيارة طبيب العيون بشكل دوري من الطرق الفعالة لحماية عينيك.

قبل أن تقرأ هذا المقال، أغمض عينيك لمدة ٣٠ ثانية وتخيل نفسك تعيش هكذا لبقية حياتك. كل يوم نستخدم حاسة البصر في كل ما نقوم به من أعمال. وعلى الرغم من أننا جميعاً ندرك ذلك جيداً، فإن معظمنا يشعر أن قدرتنا وقدرة أبنائنا على الإبصار أمراً مسلم به.

وفي أغلب الأحيان، يتعامل الناس مع صحة العينين بشيء من الإهمال – فلا يفكرون في هذا الأمر إلا إذا حدث مكروه لعينيه، ومن هنا تبدأ المعركة إلى أن يستعيدوا قدرتهم على الإبصار بوضوح. ويعتبر الفحص السنوي للعينين من الأمور الضرورية من سن سنتين إلى ١٨ عاماً، حتى وإن لم يكن هناك أية مشاكل في العينين.

فمع إجراء الفحص الدوري على العين، يمكن اكتشاف المشكلات مبكراً مثل: العدوى، والحوادث (كسبل أو انحراف رؤية أحد العينين)، والعمش (ضعف حاد في رؤية العين)، واللابؤرية (تجمع النقاط البؤرية الرأسية والأفقية في عدة نقاط وليس في نقطة واحدة على الشبكية)، وبذلك يمكن علاجها لتجنب حدوث مشكلات أكبر في المستقبل. وبعد سن ١٨ عاماً، يمكن إجراء الكشف على العين مرة كل عامين.

أما بالنسبة للبالغين، يمكن أن تشكل العوامل المختلفة، مثل: شدة ضوء الشمس، والعواصف الرملية، والأخطار المهنية، والنظام الغذائي غير المتوازن، خطراً حقيقياً على العينين. ويعتبر ارتداء الأدوات الواقية للعين – مثل النظارة الشمسية الجيدة عند التعرض للشمس والنظارات الواقية أثناء العمل أو عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية كالراكيت – من الإجراءات الوقائية الهامة. وتكشف الدراسات نتائج متضاربة عما إذا كان التعرض للشمس له تأثير في إضعاف البصر على المدى الطويل. ولكن إذا كان هناك أية احتمال لصحة ذلك، فإنه من الأفضل إتباع الإجراءات الوقائية حتى نحمي أنفسنا من معاناة فقدان الجزئي للبصر.

كما أن إتباع نظام غذائي متوازن يعتبر من العوامل الهامة للحفاظ على صحة العين وسلامتها، وبصفة خاصة الفيتامينات الذوابية في الدهون (أ- د - هـ - ك)، حيث تفيد في تغذية أنسجة المخ والعيون. ويعتبر الجزر، والبطاطا الحلوة، والفلفل الأحمر، والسبانخ، والزبدة، والجبن، والبيض، واللبن من الأغذية الغنية بفيتامين أ.

ويعد مرض السكري من الاعتبارات الخطيرة عند الحديث عن صحة العين. فقد صرح الاتحاد الدولي لمرض السكري أن اعتلال الشبكية السكري – وهو عبارة عن تدهور في حالة الأوعية الدموية المغذية لشبكية العين –

يعتبر السبب الرئيسي وراء فقدان البصر عند البالغين في سن العمل (من ٢٠ إلى ٦٥ عاماً) في البلدان الصناعية.

وقد أصبح مرض السكري وباءً في الكثير من الدول، بما فيها دولة قطر. وتستطيع أن تساعد نفسك وأحبائك من خلال إتباع أسلوب حياة صحي مع مراقبة عوامل الخطر، بالشكل التالي: اطلب من طبيبك المعالج أن يمدك بقراءة دورية لمستويات الجلوكوز في الدم A1C، ومستويات ضغط الدم، والكوليسترول. فإن ارتفاع هذه المستويات عن المعدل الطبيعي يؤثر على صحة الأوعية الدموية، والتي بدورها تؤثر على صحة العين.

أمراض العينين المرتبطة بالسن

بعد سن الأربعين، يزداد خطر الإصابة بمرض الزرق، وهو مرض يصيب العصب الرئيسي داخل العين. عادة، لا يتم تشخيص مرض الزرق تشخيصاً سليماً، ومن الضروري أن يهتم الناس بمراجعة التاريخ المرضي للعائلة لمعرفة إذا كانت هناك أية حالات للإصابة بالمرض داخل العائلة. فإذا سألت والديك وجديك وأقاربك حول صحة عينيهم، سيفيدك ذلك في اكتشاف احتمالات الإصابة بالمرض، ومن ثم حماية عينيك.

كما يوجد هناك حالتان مرضيتان ترتبطان بالسن، ألا وهما: الكاتاركت والضمور البقعي الشبكي. ويعتبر مرض الكاتاركت عبارة عن تغيّم للعدسة الشفافة الموجودة داخل العين، ويمكن أن يتم تصحيح الإبصار عند الإصابة بهذا المرض. وقد أصبحت العمليات الجراحية لإزالة العدسة واستبدالها الآن أكثر شيوعاً وينتج عنها تصحيح الرؤية. أما بالنسبة لمرض الضمور البقعي فهو يصيب الخط الرئيسي للإبصار، وقد تُفلح بعض العلاجات في وقف تقدم هذا المرض – ومرة أخرى يعتبر من المفيد في هذه الحالة مراجعة التاريخ المرضي للعائلة والانتظام في إجراء الكشف الدوري.

وبينما يذهب الكثير من الناس للمتخصصين في البصريات لشراء العدسات اللاصقة، فمن الضروري أيضاً أن يذهبوا لطبيب العيون لإجراء فحص لمرض الزرق وللكشف الدوري على العين. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون هناك طبيب للأسرة يُعنى بصحة العين. فإذا أخذت طفلك لطبيب الأسرة، ولم يقم بالكشف على العينين، فعليك أن تطلب منه ذلك.

وفي النهاية، نصل إلى حيثما بدأنا: تأمل مدى أهمية نعمة الإبصار، وكيف أننا بالفعل محظوظون بهذه النعمة. فكما جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية، يوجد هناك ٤٥ مليون شخص مصابون بفقدان البصر، و ١٣٥ يعانون من ضعف القدرة على الإبصار. وهناك الكثير من المبادرات العالمية التي تسعى إلى خفض هذا الرقم بشكل كبير. فمن خلال كرم المتبرعين، وبفضل العمل الخيري والكثير من المنظمات المعنية بصحة العينين حول العالم، فإن بصر متبرع واحد يمكن أن يساعد ثمانية آخرين.

ولمعرفة المزيد حول هذه المبادرات، يرجى زيارة الرابط التالي:

<http://www.operationeyesight.ca/NetCommunity/Page.aspx?pid=244>

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة

contd./-

بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

www.qatar-weill.cornell.edu

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأسيس مجلس إدارتها سمو الشبيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمة ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: www.qf.org.qa

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu