

## كل شيء عن قصر النظر

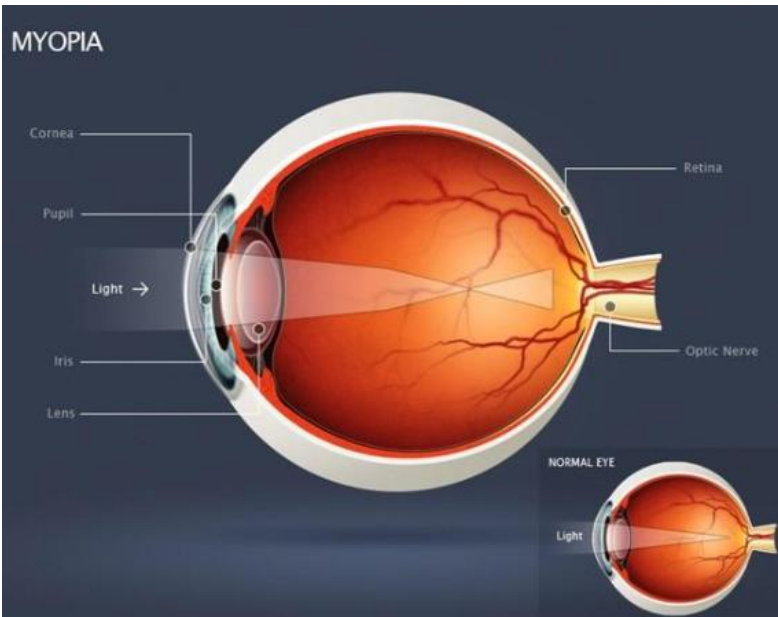


## عن قصر النظر

عينك تساعدك على رؤية العالم من حولك بوضوح—قريب وبعيد على حد سواء. لكن أحيانا، تبدو الأشياء البعيدة ضبابية بينما تظل الأشياء القريبة واضحة. تسمى هذه المشكلة الشائعة في الرؤية قصر النظر، أو قصر النظر.

أصبح قصر النظر أكثر شيوعا، خاصة بين الأطفال والمراهقين - يقدر أن نصف سكان العالم قد يتأثرون بقصر النظر بحلول عام 2050. ولكن مع الرعاية المبكرة والعلاجات المناسبة، يمكن إدارته بفعالية.

## ما هو قصر النظر؟



عندما تكون عينك ذات شكل مثالي، يركز الضوء مباشرة على الشبكية، وهي الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين.

في قصر النظر، تكون كرة العين طويلة جدا، أو تكون القرنية (الجزء الأمامي الشفاف من العين) منحنية جدا. نتيجة لذلك، يتركز الضوء أمام الشبكية بدلا من الوضع عليها، مما يجعل الأجسام البعيدة تبدو ضبابية.

## قد يلاحظ الأشخاص المصابون بقصر النظر ما يلي:

- صعوبة في رؤية لوحة المدرسة أو لافتات الطرق أثناء القيادة
- يحرق ليرى تفاصيل بعيدة
- صداع أو إجهاد في العين بعد محاولة التركيز على أشياء بعيدة
- المهام القريبة، مثل القراءة أو استخدام الهاتف، عادة ما تبقى بعيدة.



## ما الذي يسبب قصر النظر؟

غالبا ما يتطور قصر النظر في مرحلة الطفولة أو المراهقة وقد يزداد سوءا مع نمو العين. هناك عدة عوامل يمكن أن تلعب دورا:

- **التاريخ العائلي** – الأطفال الذين لديهم أحد أو كلاهما يعاني من قصر النظر أكثر عرضة للإصابة بقصر النظر. إذا كان لدى الطفل والدان قصر نظر، فهو أعلى عرضة للخطر بين 3 إلى 6x
- **نمط الحياة** – قضاء ساعات طويلة في أداء مهام قريبة مثل القراءة أو استخدام الشاشات يمكن أن يزيد من الخطر، خاصة في الإضاءة السيئة.
- **الوقت المحدود في الهواء الطلق** – تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يقضون وقتا أقل في الخارج هم أكثر عرضة لأن يصبحوا قصر النظر. يحفز ضوء النهار الطبيعي إفراز الدوبامين مما يبسط طول كرة العين.

## لماذا السيطرة على قصر النظر مهمة

غالبا ما يمكن تصحيح قصر النظر الخفيف بسهولة باستخدام النظارات أو العدسات اللاصقة. ومع ذلك، بالنسبة لزيادة قصر النظر لكل ديوبتر<sup>[2,3]</sup>، يزيد ذلك من خطر مشاكل العين مثل:

- انفصال الشبكية بنسبة 10%.
- الجلوكوما بنسبة 1.5 – 3%.
- المياه البيضاء بنسبة 1.5 – 4% [مرجع 1]
- تنكس البقعة بنسبة 11%.
- اعتلال البقلة قصر النظر بنسبة 20 – 25%

لهذا السبب، فإن إبطاء تقدم قصر النظر — وليس فقط تصحيح الضبابية — أمر مهم لصحة العين على المدى الطويل.

## طرق لإبطاء تقدم قصر النظر

تقدم خدمات العناية الحديثة للعيون عدة طرق فعالة للمساعدة في إبطاء زيادة قصر النظر.



### 1. عدسات النظارات الخاصة

هذه عدسات نظارات مصممة خصيصا لا تصحح فقط ضبابية الرؤية بل تقلل أيضا من إجهاد العين وتبطئ نمو العين.

تعمل هذه العدسات عن طريق تغيير طريقة تركيز الضوء على الشبكية الطرفية، مما يتجنب إشارات الضبابية التي تخبر العين بالاستمرار في النمو (العمق).

يوصي ياتيم بـ **Hoya MiYOSMART** العدسات التي تستخدم تقنية إزالة التركيز الطرفي D.I.M.S. المحيطية.

وقد ثبت أن هذه التقنية تقلل من تقدم قصر النظر بنسبة **60%** <sup>[4]</sup>

تبدو وتشعر كـ نظارات عادية وهي آمنة ومريحة للأطفال لارتدائها يوميا.



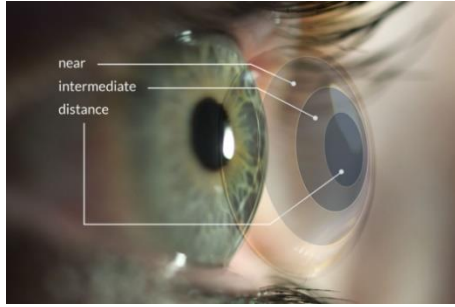
### فوائد هويا ميوسمارت

- التحكم الفعال في قصر النظر: ثبت أنه يبطئ التقدم بشكل كبير (60%).
- مريحة ومتينة: مصممة للارتداء اليومي للأطفال.
- لا توجد قطرات عين أو عدسات لاصقة: حل عدسات نظارات بسيط وآمن.



## 2. علم القشرة العمودي (Ortho-K)

علم القشرة العظامية، أو Ortho-K، يتضمن ارتداء عدسات لاصقة صلبة مصممة خصيصا خلال الليل. أثناء النوم، تعيد العدسات تشكيل القرنية بلطف بحيث يمكنك الرؤية بوضوح في اليوم التالي بدون نظارات أو عدسات لاصقة نهائية. يعد Ortho-K خيارا آمنا وغير دوائي، لكنه يتطلب تركيبا مناسباً، والتعامل مع العدسات وحلولها، وإجراء قياسات ومتابعة منتظمة وفحوصات في عيادة العيون.



## 3. عدسات لاصقة للتحكم في قصر النظر

تتوفر أيضا عدسات لاصقة ناعمة مصممة للتحكم في قصر النظر. مثل النظارات الخاصة، تخلق نمط تركيز ضوء فريد يساعد على إبطاء نمو العين مع توفير رؤية واضحة. وبالمثل، يجب التعامل مع العدسات والعناية بها بشكل صحيح، وتتطلب قياسات متكررة للعين ومتابعة مع طبيب العيون.



## 4. العادات الصحية

يلعب نمط الحياة دورا مهما أيضا: اقض على الأقل ساعة إلى ساعتين في الهواء الطلق يوميا. الضوء الطبيعي يساعد في إبطاء تطور قصر النظر.

خذ استراحة من العمل القريب. اتبع قاعدة 20-20-20—كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء على بعد 20 قدما لمدة 20 ثانية.

قلل من وقت الشاشة للأطفال حيثما أمكن.

استخدم الإضاءة المناسبة أثناء القراءة أو الدراسة.

## العلاج شخصي

كل عين مختلفة. سيوصي طبيب العيون بالخيار الأنسب—أو مجموعة من الخيارات—بناء على العمر ونمط الحياة وسرعة تغير قصر النظر. مع المراقبة المنتظمة والاستخدام المستمر للعلاج المختار، يمكن غالباً إبطاء تقدم قصر النظر بشكل كبير.

## ملخص



قصر النظر، أو قصر النظر، يجعل الأشياء البعيدة تبدو ضبابية لكنها يمكن تصحيحها بسهولة.

والأهم من ذلك، أن العلاجات الحديثة مثل العدسات الخاصة بالنظارات، وجراحة التقويم القلبي، وعدسات مكافحة قصر النظر يمكن أن تساعد في إبطاء تفاقم قصر النظر وحماية صحة العين على المدى الطويل.

من خلال الجمع بين الرعاية المهنية والعادات اليومية الصحية، يمكنك المساعدة في الحفاظ على وضوح الرؤية وحماية عينيك للمستقبل.

## المراجع

1 ( كاترين أ. روز 1، إيان جي مورغان، جيني إب، أنيت كيفلي، سون هوين، وين سميث، بول ميتشل

**'النشاط الخارجي يقلل من انتشار قصر النظر لدى الأطفال'**

*طب العيون 2008 أغسطس؛ 115(8):1279-85. DOI: 10.1016/j.opthta.2007.12.019*

2 ( أنيشيان، إي. جي. هارمان، كليز إيه. إنثوفن، ج. ويليم، ل. تايدمان، ميلي. س. تيدجا، فيرجيني، ج. م. فيرهوفن، كارولين، س. دبليو. كلافر

**'مضاعفات قصر النظر: مراجعة وتحليل تلوي'**

*Invest Ophthalmol Vis Sci. 2020 9 أبريل؛ 61(4):49. DOI: 10.1167/iovs.61.4.49*

3 ( مارك إيه بوليمور، نويل أ. برينان

**'مكافحة قصر النظر: لماذا كل ديوبتر مهم'**

*العلوم البصرية البصرية. يونيو 2019؛ 96(6):463-465. DOI: 10.1097.465-463*

4 ( لام سي إس واي، تانغ دبليو سي، تسي دي وي، وآخرون.

**'عدسات النظارات المدمجة لإزالة التركيز (DIMS) تبطئ تقدم قصر النظر: تجربة سريرية عشوائية لمدة سنتين.'**

*بري ج أوفتالمول. 2020؛ 104(3):363-8. DOI: 10.1136/bjophthalmol-2018-313739*