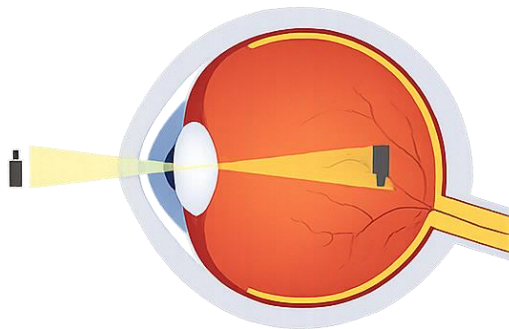
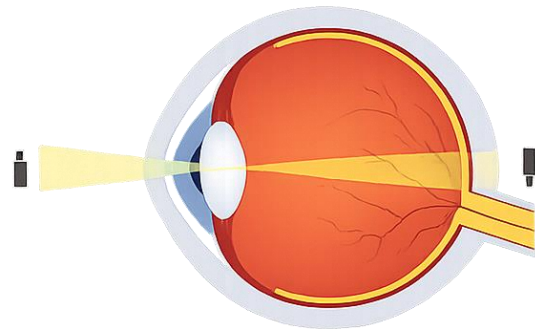


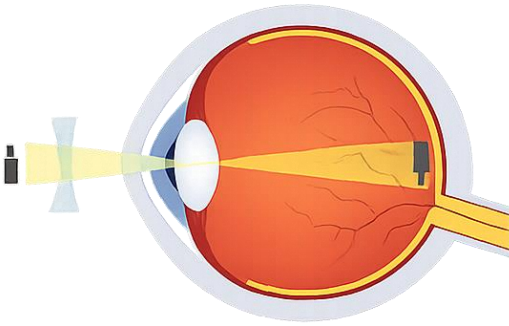
قصر النظر، وطول النظر والاستجماتيزم



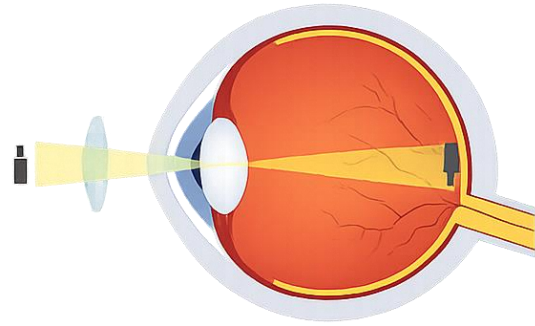
قصر النظر



طول النظر



عدسات لقصر النظر

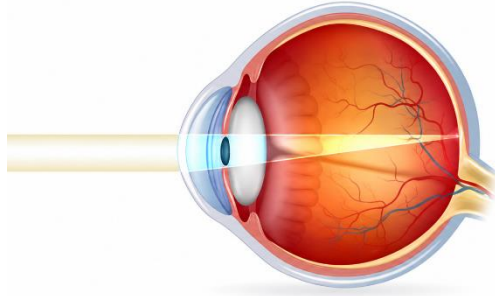


عدسات لطول النظر

شرح قصر النظر، طول النظر، والاستجماتيزم

تعمل أعيننا كالكاميرات، تركز الضوء لتكوين صور واضحة. عندما يكون كل شيء واضحاً، نرى العالم بوضوح—قريب وبعيد. لكن أحياناً، شكل العين يسبب تركيز الضوء في المكان الخطأ، مما يجعل الأمور تبدو ضبابية.

تشمل هذه المشاكل البصرية عادة قصر النظر (قصر النظر)، وطول النظر (طول النظر)، والاستجماتيزم (اختلاف القوى في نفس العين). جميعها شائعة جداً ويمكن تصحيحها عادة بالنظارات أو العدسات اللاصقة أو جراحة الانكسار.



الرؤية الطبيعية

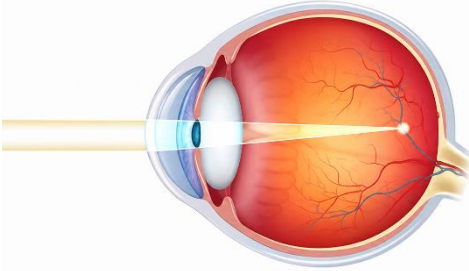
الأجسام البعيدة واضحة

كيف تركز العين الضوء

لفهم هذه الحالات، من المفيد معرفة كيفية عمل العين.

يدخل الضوء عبر القرنية، النافذة الشفافة في مقدمة العين، ثم يمر عبر العدسة البلورية الموجودة خلف البؤبؤ. تقوم القرنية والعدسة بثنى (أو انكسار) أشعة الضوء لتركيزها معا على الشبكية—الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين. تحول الشبكية هذه الأشعة الضوئية إلى إشارات تنتقل إلى دماغك، مما يخلق الصور التي تراها.

عندما تكون العين في الشكل المثالي، يركز الضوء بدقة على الشبكية، وتكون الرؤية واضحة. لكن إذا كانت العين طويلة جداً، أو قصيرة جداً، أو كانت القرنية منحنية بشكل غير متساوي، فإن الضوء يركز بشكل خاطئ. هنا يحدث ضبابية الرؤية.



قصر النظر

العين قصيرة النظر
كرة العين طويلة جدًا
الصورة تتكوّن أمام الشبكية،
لذلك تبدو الأجسام البعيدة ضبابية

ما هو قصر النظر؟

قصر النظر، يعني أنك تستطيع رؤية الأشياء القريبة بوضوح، لكن الأجسام البعيدة تبدو ضبابية. على سبيل المثال، قد لا تواجه صعوبة في قراءة كتاب، لكن علامات الطريق أو الوجوه عبر الغرفة قد يكون من الصعب رؤيتها.

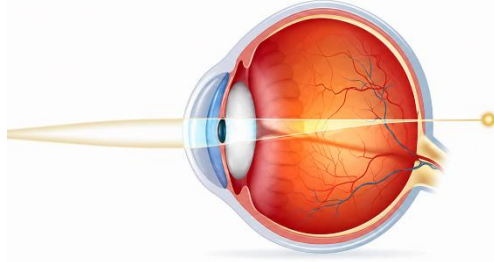
يحدث هذا عندما:

كرة العين طويلة جدا (عميقة)، أو
القرنية منحنية بشكل حاد جدا.

بسبب شكل القرنية أو عمق العين، يتركز الضوء أمام الشبكية بدلا من التوجه عليها، لذا عندما يصل إلى الشبكية، يتحول كل نقطة إلى دائرة ضبابية. مصطلح 'قصر نظر' مشتق من اليونانية ويعني 'عين قوية'.

غالبا ما يبدأ قصر النظر في الطفولة أو سنوات المراهقة ويمكن أن يزداد مع نمو العين. قضاء ساعات طويلة في القيام بأنشطة قريبة — مثل القراءة أو استخدام الشاشات، خاصة في الإضاءة السيئة — قد يزيد من خطر الإصابة بقصر النظر أو زيادته. تلعب الجينات أيضا دورا كبيرا: إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من قصر النظر، فإن أطفالهم أكثر عرضة لأن يكونوا قصيري النظر أيضا.

يميل الأطفال الضيقون النظر إلى تجربة تغيير في وصفة الطعام خلال فترات النمو، حوالي سن 7 سنوات، ثم 12 أو 13 سنة.



طول النّظر

العين بعيدة النظر
كرة العين قصيرة جدًا
الصورة تتكوّن خلف الأجسام الشبكية،
لذلك تبدو الأجسام القريبة ضبابية

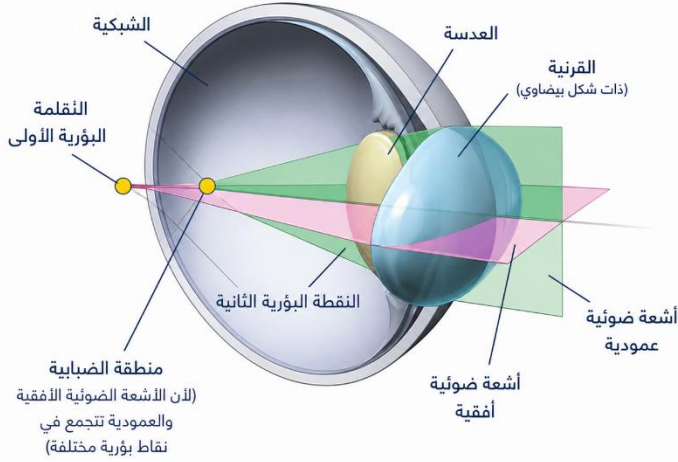
ا هو بعد النظر؟

بعد النظر يعني أنك تستطيع رؤية الأشياء البعيدة بوضوح أكثر من الأجسام القريبة.
على سبيل المثال، قد ترى لافتات الشوارع بوضوح، لكن قراءة كتاب أو استخدام الهاتف قد يكون صعبا. يحدث هذا عندما:
كرة العين قصيرة جدا، أو
القرنية أكثر تسطحا مما يجب.

ثم يركز الضوء خلف الشبكية بدلا من التركيز مباشرة عليها. لكن العدسة البلورية داخل العين يمكنها أن تجعل العين واضحة التركيز. هذا غير ممكن في قصر النظر لأن العدسة تزيد فقط **من القوة البصرية** للعين. هذا هو نفس الفعل الذي يشبه 'التركيز' على جسم قريب، حتى لو كنت تنظر بعيدا، وقد يجعل عينيك عرضة للتعب.

فرط النظر الخفيف شائع لدى الأطفال وقد يسبب مشاكل قليلة لأن العيون الصغيرة يمكنها تعديل تركيزها بسهولة. ومع ذلك، مع تقدم الناس في العمر، تضعف هذه القدرة على التركيز، وتصبح المهام القريبة أكثر تطلبا.

مقطع عرضي لعين مصابة بالاستجماتيزم



ما هو الاستجماتيزم؟

الاستجماتيزم هو حالة شائعة جدا تسبب رؤية ضبابية أو شبحية في جميع المسافات.

بدلا من أن تكون القرنية دائرية تماما مثل كرة السلة، أصبحت القرنية أكثر شكل كرة رجبى أو بيضاوي. هناك فرق في انحناء القرنية في مستويات مختلفة، وعادة ما تكون متعارضة بمقدار 90 درجة (وتعرف باسم 'الاستجماتيزم المنتظم').

إذا لم يكن المنحنيين الأكثر اختلافا مفصولين بمقدار 90 درجة، يعرف ذلك باسم 'الاستجماتيزم غير المنتظم'.

بسبب هذا الشكل غير المتساوي، لا يركز الضوء بالكامل بشكل صحيح على الشبكية.

بدلا من ذلك، يركز على أعماق مختلفة، مما يسبب:

رؤية ضبابية أو مشوهة بما في ذلك الضلال أو الضلال صعوبة في رؤية التفاصيل الدقيقة، من بعيد وقريب إجهاد في العين أو صداع، أثناء محاولة التركيز.

كيف يتم تصحيح الاستجماتيزم؟

النظارات - عدسات النظارات تركز الضوء بشكل متساو على الشبكية.
العدسات اللاصقة - العدسات اللينة أو الصلبة يمكن أن توفر رؤية واضحة ومستقرة.
الجراحة الانكسارية - (مثل الليزك) يمكن أن تعيد تشكيل القرنية لتصحيح التركيز.

الأعراض الشائعة



يمكن أن يسبب كل من قصر النظر وطول النظر ما يلي:

رؤية ضبابية (سواء عن قرب أو عن بعد)
إجهاد العين أو تعب العين
الصداع بعد القراءة أو استخدام الشاشة
صعوبة التركيز

إذا لاحظت هذه الأعراض، من الجيد تحديد موعد فحص للعين مع طبيب العيون.

كيف يتم تشخيص قصر النظر وتراجع النظر المفرط؟

الفحص الشامل للعين هو أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من قصر النظر أو مفرط النظر.

سيقومون بطبيب العيون الخاص بك:



اسأل عن رؤيتك وأي أعراض
قس مدى وضوح الرؤية من مسافات مختلفة
استخدم عدسات وأجهزة خاصة لتحديد الوصفة البصرية الدقيقة التي تحتاجها لرؤية واضحة.

هذه الفحوصات سريعة، خالية من الألم، ودقيقة جدا.



كيف يمكن تصحيح قصر النظر أو فرط النظر (hyperopia)؟

الطرق الأكثر شيوعا هي:

النظارات - طريقة بسيطة وآمنة لتصحيح الرؤية
الضبابية.

العدسات اللاصقة - خيار تجميلي جيد للأشخاص الذين
يفضلون عدم ارتداء النظارات.

جراحة الانكسار (مثل الليزك) - يمكن أن تعيد تشكيل القرنية بشكل دائم لتصحيح التركيز.

سيوصي طبيب العيون بما هو الأفضل لعينيك ونمط حياتك.

هل يمكن الوقاية من قصر النظر أو فرط النظر (فرط النظر المفرط)؟

لا توجد طريقة مضمونة للوقاية من قصر النظر أو فرط النظر (تراجع النظر الزائد)، لكن يمكنك
استخدام هذه الخطوات لحماية عينيك:

قم بإجراء فحوصات عين منتظمة، خاصة للأطفال والمراهقين (كل سنتين أو كما هو موصى)

اقض وقتا في الهواء الطلق—تشير الأبحاث إلى أنه قد يساعد في إبطاء تقدم قصر النظر لدى
الأطفال.

خذ استراحة من العمل القريب أو الشاشات باستخدام قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، انظر إلى
شيء يبعد 20 قدما لمدة 20 ثانية.

استخدم إضاءة جيدة أثناء القراءة أو العمل - لا تستخدم الشاشة في غرفة مظلمة!



ملخص

قصر النظر، ونقص النظر والاستجماتيزم هي حالات رؤية شائعة تسببها طريقة تركيز العين للضوء. مع النظارات الموصوفة المناسبة، والعدسات اللاصقة، أو في بعض الحالات الجراحية، يمكن لمختصي العناية بالعين مساعدتك على الرؤية بوضوح وراحة في جميع الأوقات. الفحوصات المنتظمة للعين هي المفتاح للكشف المبكر ورؤية صحية ومريحة مدى الحياة.