

## العوائم والومضات في رؤيتك



## العوائم والوميض — هل يجب أن أقلق؟

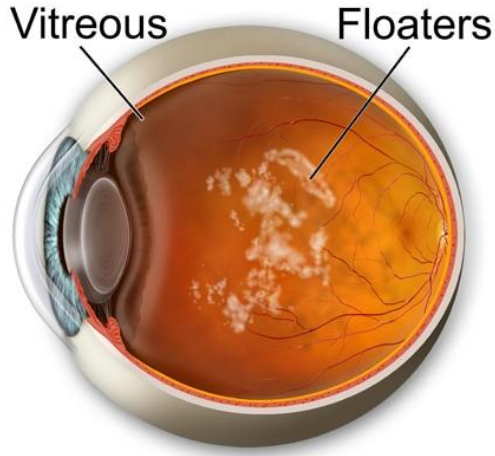
هل لاحظت يوما وجود بقع صغيرة أو خيوط أو أشكال شبيهة بشبكات العنكبوت تمر عبر رؤيتك؟ ربما تتحرك عندما تتحرك عينيك، أو تبدو وكأنها تبتعد عندما تحاول النظر إليها مباشرة. تسمى هذه **العوامات، وهي شائعة جدا** — خاصة مع تقدمنا في العمر. أحيانا تظهر مع وميض أو ومضات ضوئية قصيرة. بينما معظم العوائم والوميض غير ضارة، إلا أنه في بعض الحالات قد يكون علامة تحذير مبكرة لمشكلة أكثر خطورة في العين.



### يمكن أن تبدو العوامات مثل:

- نقاط أو دوائر صغيرة
- الخطوط أو الخيوط المتموجة
- شبكات العنكبوت أو السحب
- حشرات صغيرة تنجرف عبر مجال رؤيتك

تميل إلى التحرك عندما تحرك عينيك وتنجرف عندما تحاول النظر إليها مباشرة.



### ما هي العوامات؟

داخل عينك يوجد مادة شفافة تشبه الهلام تسمى الجسم الزجاجي، تملأ الفراغ بين العدسة والشبكية (الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين).

مع التقدم في العمر، يصبح هذا الجل أرق ويبدأ في الانكماش. يمكن أن تتكون كتل أو خيوط صغيرة داخل الجسم الزجاجي وتلقي بظلال صغيرة على الشبكية — هذه هي ما تراه كعوامات.



### ما هي الوميضات؟

تحدث وميضات الضوء عندما يشد أو يشد الجسم الزجاجي المتقلص الشبكية. قد تراها على شكل وميضات قصيرة، أو خطوط برق، أو بريق — خاصة في الإضاءة الخافتة أو عندما تحرك عينيك فجأة. عادة ما تستمر هذه الومضات ثانية أو ثانيتين فقط وغالبا ما تحدث في عين واحدة في كل مرة.

قد تحدث ومضات عرضية كجزء من عملية الشيخوخة الطبيعية، لكن الوميض المفاجئ أو المستمر، خاصة مع العوائم الجديدة، يجب دائما فحصه فورا.

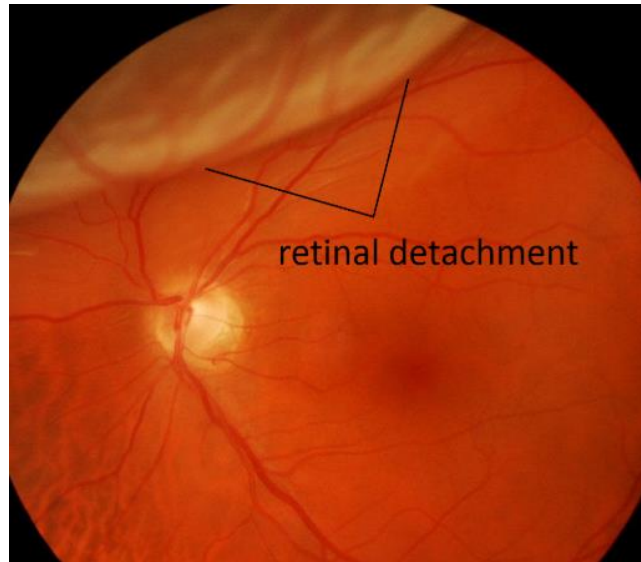
## هل يجب أن أقلق بشأن الوميض؟

بينما معظم العوائم والوميضات غير ضارة، إلا أنها قد تكون أحيانا علامة تحذير مبكرة لتمزق أو انفصال الشبكية، وهو حالة طبية طارئة. الشبكية طبقة رقيقة تغطي الجزء الخلفي من العين وهي ضرورية للرؤية. إذا تمزقت أو انفصلت، فقد تسبب فقداننا دائما للرؤية إذا لم تعالج بسرعة.

يجب عليك التواصل مع طبيب بصريات أو طبيب عيون فوراً إذا لاحظت:

- زيادة مفاجئة في عدد أو حجم العوامات (مثل "زخ" من النقاط السوداء)
- وميضات ضوء جديدة أو مستمرة
- ستارة داكنة، ظل، أو منطقة رمادية تتحرك عبر رؤيتك
- رؤية مركزية ضبابية أو مشوهة
- فقدان الرؤية الجانبية (الجانبية)

قد تعني هذه الأعراض أن الجسم الزجاجي قد شد بقوة كافية لتمزق الشبكية، مما يسمح بتسرب السوائل تحتها — مما يؤدي إلى رفعها بعيداً عن مؤخرة العين. يتطلب هذا علاجاً عاجلاً، غالباً بالليزر أو الجراحة، لمنع فقدان الرؤية الدائم.





## كيف يتم فحص العوائم والوميض؟

سيجري طبيب العيون فحصا موسعا للعين لفحص الشبكية والزجاجية عن كثب. قد يستخدم عدسات أو تصويرات خاصة مثل التصوير المقطعي التماسكي البصري (OCT) أو تصوير الشبكية لفحص التمزقات أو الانفصال.

إذا بدا كل شيء صحيحا، سيراقبونك مع مرور الوقت لضمان عدم ظهور مشاكل جديدة. أحيانا قد تستمر العوائم لكنها تصبح أقل وضوحا مع تكيف دماغك.

## هل يمكن علاج العوائم؟

معظم العوائم لا تحتاج إلى علاج وغالبا ما تتلاشى في الخلفية. ومع ذلك، إذا كانت كثيفة جدا أو تعيق الأنشطة اليومية، تشمل:

**تحلل الجسم الزجاجي بالليزر:** يمكن أحيانا لليزر خاص أن يكسر العوائم الكبيرة، رغم أن ملاءمة هذا العلاج يجب أن يأخذ في الاعتبار من قبل طبيب العيون.

**جراحة استئصال الجسم الزجاجي:** في حالات نادرة، قد تنظر في جراحة لإزالة الجسم الزجاجي، لكنها تحمل بعض المخاطر وعادة ما تكون مخصصة للحالات الشديدة.

## حماية صحة عينيك

لا يمكنك دائما منع ظهور العوائم أو الومضات، لكن يمكنك حماية عينيك من خلال:

- إجراء فحوصات عيون منتظمة، خاصة بعد سن الخمسين.
- ارتداء واقي للعين أثناء الرياضة أو الأنشطة لمنع الصدمات.
- إدارة الحالات الصحية مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، والتي يمكن أن تؤثر على الشبكية.
- طلب الرعاية الفورية إذا لاحظت تغيرات مفاجئة في الرؤية.



## ملخص

عادة ما تكون العوائم والوميض علامات غير ضارة على التقدم في العمر داخل العين، لكنها أحيانا تحذر من شيء أكثر خطورة. المفتاح هو معرفة ما هو الطبيعي بالنسبة لك — وأن تتصرف بسرعة إذا تغيرت الأمور.

إذا لاحظت يوما ما وجود عوامات جديدة أو وميضات أو ظل في رؤيتك، لا تنتظر. اتصل بعيادة العيون فوراً. العلاج المبكر قد ينقذ بصرك.