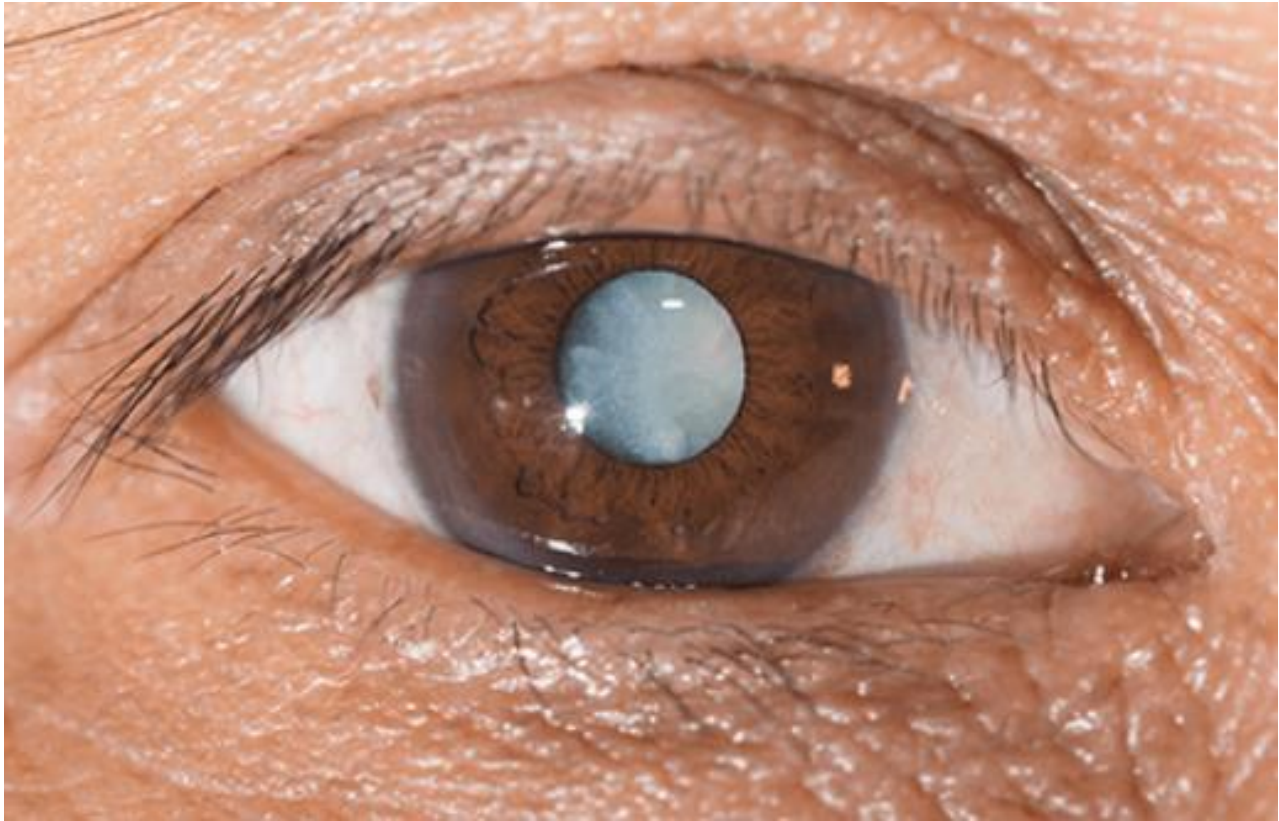
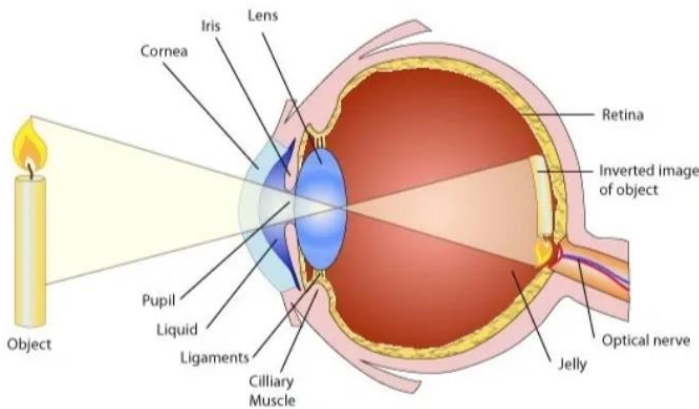
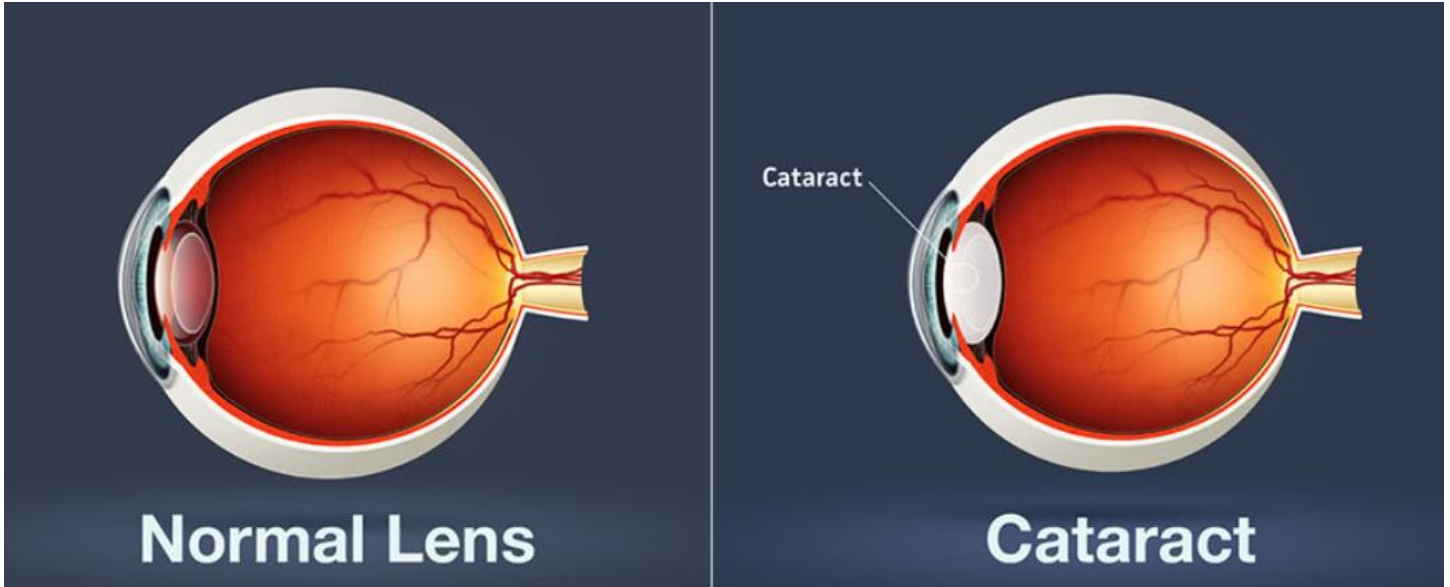


ما هو الماء الأبيض (الماء الأبيض)؟





ما هو الماء الأبيض (الماء الأبيض)؟

عيناك مثل كاميرات صغيرة تساعدك على رؤية العالم من حولك. **داخل كل عين يوجد عدسة بلورية** تركز الضوء على الجزء

الخلفي من العين، الشبكية. ثم ترسل الشبكية إشارات إلى دماغك، مما يتحول إلى الصور التي تراها. عندما تكون هذه العدسة واضحة، يمكن للضوء أن يمر بسهولة، وتكون رؤيتك حادة ومشرفة.

يتكون الماء الأبيض عندما تصبح هذه العدسة الشفافة غائمة أو ضبابية. بدلا من السماح للضوء بالمرور بوضوح، **تبعثر العدسة الغائمة الضوء**، مما يجعل رؤيتك ضبابية أو ضبابية—كأنك تنظر من خلال نافذة ضبابية. يمكن أن يؤثر الماء الأبيض على إحدى العينين أو كلتا العينين، رغم أنهما عادة لا يتطوران بنفس القدر في نفس الوقت.



ما الذي يسبب إعتام عدسة العين؟

غالبا ما يكون سبب المياه البيضاء بسبب التقدم الطبيعي في العمر. مع مرور الوقت، تبدأ البروتينات داخل العدسة في التحلل والتجمع، مما يخلق بقعا غائمة. يبدأ معظم الناس في الإصابة بإعتام عدسة العين بعد سن الستين، رغم أنها قد تظهر في وقت أبكر.

ومع ذلك، فإن إعتام عدسة العين ليست فقط بسبب العمر. تشمل الأسباب وعوامل الخطر الأخرى:

التاريخ العائلي – إذا كان والداك أو أجدادك يعانون من الماء الأبسط، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة به.

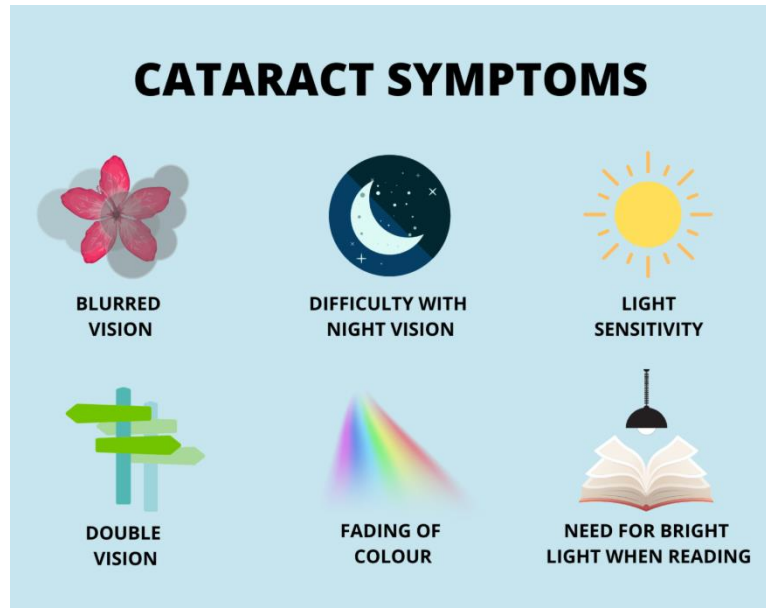
السكري – ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يسبب تغييرات في العدسة.

إصابة العين أو الجراحة – يمكن أن تؤدي الإصابة أو العمليات السابقة للعين إلى تكون الساد.

بعض الأدوية – الاستخدام طويل الأمد للستيرويدات، على سبيل المثال، يمكن أن يزيد من الخطر.

التدخين واستخدام الكحول – يمكن أن تسرع هذه التعقيدات من تعتيم العدسة.

التعرض المفرط لأشعة الشمس – يمكن للأشعة فوق البنفسجية أن تلتف البروتينات في العدسة مع مرور الوقت.



ما هي الأعراض؟

عادة ما يتطور الماء الأبيض ببطء، لذا قد لا تلاحظ التغييرات فوراً. تشمل الأعراض الشائعة:

- رؤية ضبابية أو ضبابية
- ألوان تبدو باهتة أو صفراء
- صعوبة في الرؤية ليلاً أو في الضوء الخافت
- الحساسية للأضواء الساطعة أو الوهج
- احتياج إلى ضوء أكثر سطوعاً للقراءة أو للعمل المغلق
- رؤية الهالات حول الأضواء
- تغييرات متكررة في نظارتك أو وصفة العدسات اللاصقة

إذا لاحظت هذه التغييرات، فمن الجيد زيارة طبيب العيون لفحص العين.

كيف يتم تشخيص إعتام عدسة العين؟

يمكن لطبيب العيون فحص الماء الأبيض أثناء فحص شامل للعين. سينظرون إلى رؤيتك، ويسيرون مدى رؤيتك من مسافات مختلفة، ويفحصون داخل عينك باستخدام مجهر خاص. أحياناً، قد تتوسع حدقة عينيك (تكبر) باستخدام قطرات العين حتى يتمكن طبيب العيون من رؤية داخل البؤبؤ بوضوح أكبر.



Anaesthesia



Cataract extraction



Intraocular lens implantation



Final result

هل يمكن علاج الماء الأبسط؟

في المراحل الأولى، قد لا تحتاج إلى علاج فوري. وصفة نظارات جديدة، أو إضاءة أكثر سطوعاً، أو استخدام مكبرات قد تساعدك على الرؤية بشكل أفضل لفترة.

عندما يبدأ الساد في التداخل مع الأنشطة اليومية — مثل القراءة، القيادة، أو التعرف على الوجوه— **فإن أفضل علاج هو جراحة المياه العينة.** هذه واحدة من أكثر العمليات شيوعاً وأماناً التي تجرى على مستوى العالم. خلال الإجراء، تزال العدسة المعيبة وتستبدل بعدسة صناعية شفافة تسمى العدسة داخل العين (IOL). عادة ما تتحسن الرؤية بسرعة، خلال يوم أو نحو ذلك.



هل يمكن الوقاية من إعتام عدسة العين؟

بينما لا يمكن تجنب الماء الأبيض دائما، يمكنك اتخاذ خطوات لحماية عينيك:

- ارتد نظارات شمسية مع حماية من الأشعة فوق البنفسجية أثناء الخارج.
- تناول نظاما غذائيا متوازنا غنيا بالفواكه والخضروات، خاصة تلك الغنية بفيتامينات C و E.
- أقلع عن التدخين وقلل من تعاطي الكحول.
- إدارة الحالات الصحية مثل السكري.
- قم بإجراء فحوصات عين منتظمة، خاصة بعد سن الأربعين، حتى يمكن ملاحظة أي تغييرات مبكرا.

ملخص

الماء الأبيض هو تعتيم عدسة العين الطبيعية يسبب ضبابية أو تعتيم في الرؤية. إنها جزء شائع من الشيخوخة، لكن العناية الحديثة بالعين تقدم علاجا بسيطا وآمنا وفعالاً. إذا لاحظت تغييرات في رؤيتك، فلا تتجاهلها—راجع طبيب العيون. يمكن أن يساعد الكشف المبكر والرعاية المناسبة في الحفاظ على وضوح الرؤية وصحة عينيك لسنوات قادمة.