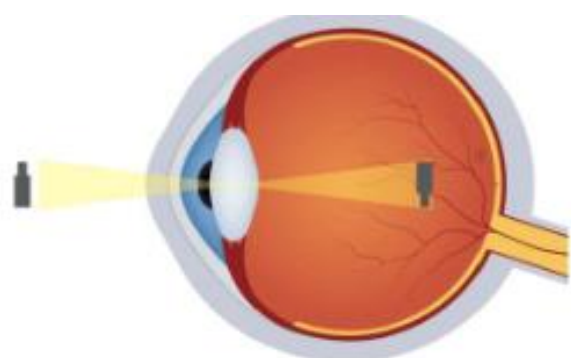
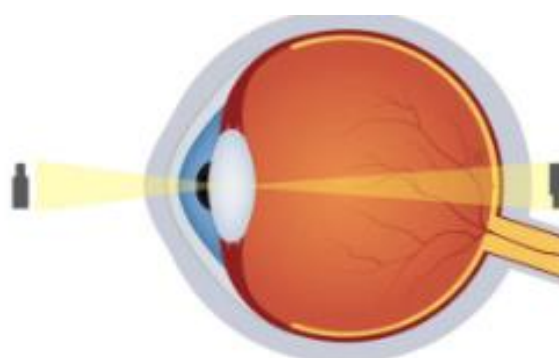


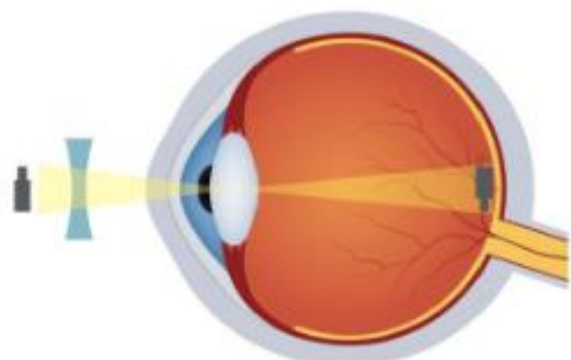
قصر النظر، فرط النظر والاستجماتيزم



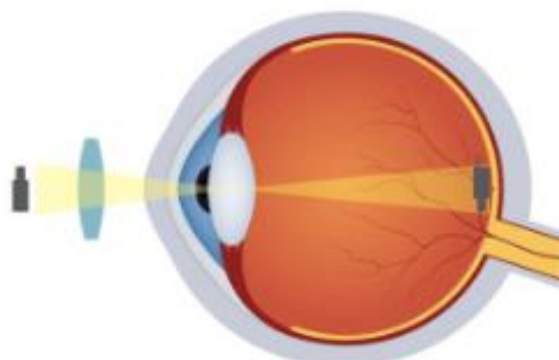
Myopia



Hyperopia



Lenses for myopia



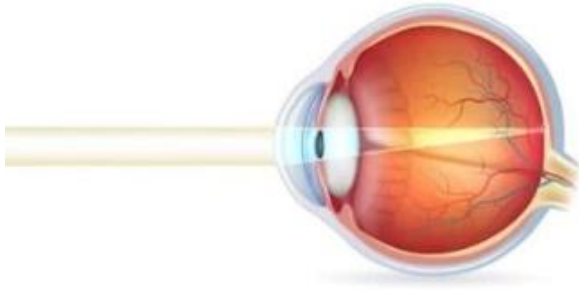
Lenses for hyperopia

قصر النظر، فرط 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 بسبب عدم تكافؤ الانحناء). جميعها شائعة جداً ويمكن تصحيحها عادة بالنظارات أو العدسات اللاصقة أو جراحة الانكسار.

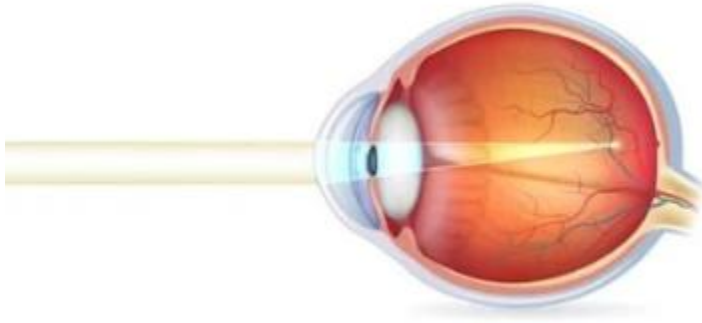
كيف تركز العين الضوء



NORMAL VISION
FARAWAY OBJECT IS CLEAR

لفهم هذه الحالات، من المفيد معرفة كيف تعمل عيون الجميع. يدخل الضوء عبر القرنية، النافذة الشفافة في مقدمة العين، ثم يمر عبر العدسة البلورية الموجودة خلف البؤبؤ. تقوم القرنية والعدسة بثني (أو انكسار) أشعة الضوء لتركيزها معاً على الشبكية—الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين. تحول الشبكية هذه الأشعة الضوئية إلى إشارات تصل إلى دماغك، مما يخلق حاسة الرؤية.

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 متساو، فإن الضوء يركز بشكل خاطئ. هنا تبدو رؤيتك ضبابية.



MYOPIA
NEARSIGHTED EYE
THE EYEBALL IS TOO LONG
FARAWAY OBJECT IS BLURRY

ما هو قصر النظر؟

قصر النظر، والذي يسمى أيضا قصر النظر، يعني أنك تستطيع رؤية الأشياء القريبة بوضوح، لكن الأشياء 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.

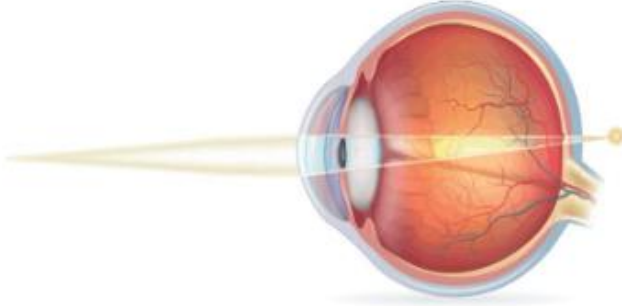
يحدث هذا عندما:

- 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.



HYPEROPIA

FARSIGHTED EYE

THE EYEBALL IS TOO SHORT
NEAR OBJECT IS BLURRY

ما هو فرط الضد؟

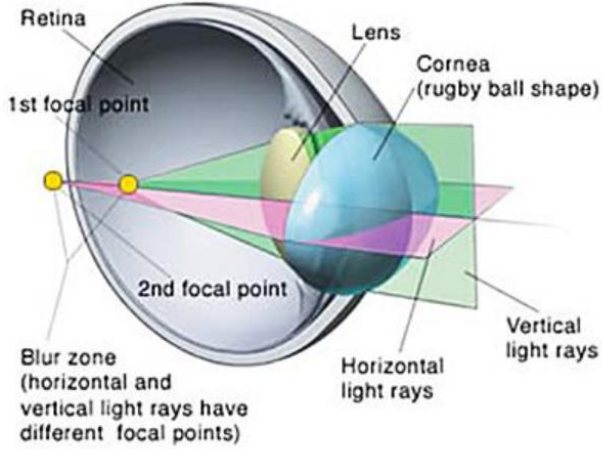
فرط النظر، أو بعد النظر يعني أنك تستطيع رؤية الأشياء البعيدة بوضوح أكثر من الأجسام القريبة. على سبيل المثال، قد ترى لافتات الشوارع بوضوح، لكن قراءة كتاب أو استخدام الهاتف قد يكون صعبا. يحدث هذا عندما:

- كرة العين قصيرة جدا، أو
- القرنية أكثر تسطحا مما ينبغي.

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 'التكيف' هو نفس الفعل الذي يشبه 'التركيز' على جسم قريب، حتى وأنت تنظر بعيدا، والقيام بذلك باستمرار قد 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.

CROSS SECTION OF ASTIGMATIC EYE



ما هو الاستجماتيزم؟

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

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



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.

لماذا يحتاج الجميع إلى نظارات القراءة عندما يكبرون؟

كلما تقدمنا في العمر، يصبح من الصعب على أعيننا التركيز على الأشياء القريبة مثل الكتب، والهواتف المحمولة، والقوائم، أو الخياطة. هذا التغيير الطبيعي المرتبط بالعمر يسمى **قصر النظر الشيخوخي**.

عندما نكون صغاراً، تكون العدسة الطبيعية داخل العين ناعمة ومرنة. يمكن للعضلات الصغيرة في العين أن تغير شكل العدسة، مما يسمح لنا بالتركيز بسهولة على الأشياء من مسافات مختلفة. ومع ذلك، مع التقدم في العمر، تصبح العدسة تدريجياً أكثر صلابة وأقل مرونة. هذا يجعل من الصعب التركيز على الأشياء القريبة.

يبدأ معظم الناس بملاحظة أعراض قصر النظر بين سن 40 و45 عاماً. تشمل العلامات الشائعة حمل مواد القراءة بعيداً عن بعد، أو الحاجة إلى ضوء أكثر سطوعاً للعمل عن قرب، أو الشعور بإجهاد العين والصداع أثناء القراءة.

قصر النظر الشيخوخي يؤثر على الجميع في النهاية، حتى الأشخاص الذين لم يحتاجوا إلى نظارات من قبل. لحسن الحظ، يمكن تصحيحه بسهولة باستخدام **نظارات القراءة، أو النظارات ثنائية البؤر، أو النظارات متعددة البؤر، أو العدسات اللاصقة، أو جراحة الليزر** في بعض الحالات.

قصر النظر الشيخوخي جزء طبيعي من الشيخوخة وليس مرضاً. يمكن أن تساعد الفحوصات المنتظمة للعين في ضمان حصولك على الحل الأكثر راحة وفعالية لاحتياجات رؤيتك.



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 لمتخصصي العناية بالعين مساعدتك على الرؤية بوضوح وراحة في جميع الأوقات. الفحوصات المنتظمة للعين هي المفتاح للكشف المبكر ورؤية صحية ومريحة مدى الحياة.