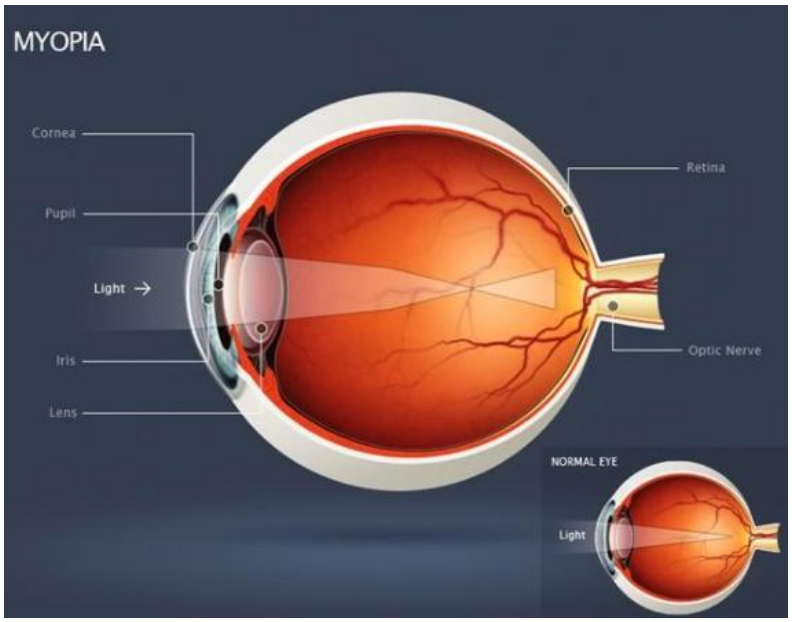
كل شيء عن قصر النظر

عن قصر النظر

عيناك تساعدانك 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، 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
- يحدق 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.
- **نمط الحياة** – قضاء ساعات طويلة في أداء مهام قريبة مثل القراءة أو استخدام الشاشات يمكن أن يزيد من الخطر.
- **الوقت المحدود في الهواء الطلق** – تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يقضون وقتا أقل في الخارج هم أكثر عرضة لأن يصبحوا قصر النظر.

لماذا السيطرة على قصر النظر مهمة

غالبا ما يمكن تصحيح قصر النظر الخفيف بسهولة باستخدام النظارات أو العدسات اللاصقة. ومع ذلك، **إذا زاد قصر النظر بشكل كبير مع مرور الوقت**، فإنه يزيد من خطر مشاكل العين المستقبلية، مثل:

- انفصال الشبكية
- الزرق
- اعتام عدسه العين
- التنكس البقعي

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

الفحوصات المنتظمة للعين هي المفتاح

يجب أن يخضع الأطفال لفحوصات عين منتظمة، حتى لو لم يشتكون من رؤيتهم. يعتقد معظم الجهات الصحية أنه يكفي فحص رؤية الأطفال كل سنتين، ما لم يكونوا قد احتاجوا إلى نظارات سابقا.

يمكن لأطباء البصريات اكتشاف قصر النظر مبكرا ومراقبة ما إذا كان يزداد سوءا.

كلما تم التحكم في قصر النظر مبكرا، زادت فرص إبطاء تقدمه.

طرق لإبطاء تقدم قصر النظر

تقدم العناية الحديثة للعيون عدة طرق فعالة للمساعدة في التحكم بسرعة تفاقم قصر النظر.

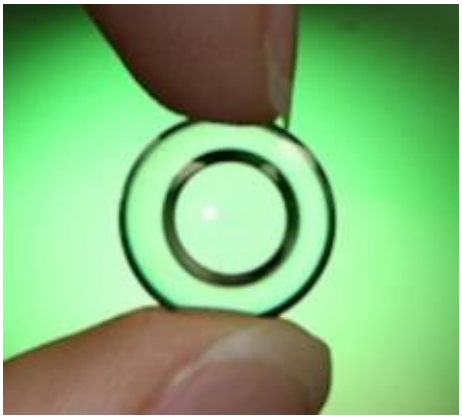
1. عدسات النظارات الخاصة

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، متجنبا الإشارات التي تخبر العين بأن تطول (أعمق).

تبدو وتشعر كنظارات عادية وهي آمنة ومريحة للأطفال لارتدائها يوميا.

2. علم القشرة العمودي (Ortho-K)

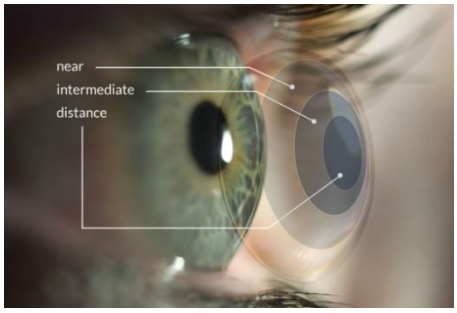


علم القشرة العظامية، أو Ortho-K، يتضمن ارتداء عدسات لاصقة صلبة مصممة خصيصا خلال الليل. أثناء النوم، تعيد العدسات تشكيل القرنية بلطف بحيث يمكنك الرؤية بوضوح في اليوم التالي بدون نظارات أو عدسات لاصقة نهارية.

لقد ثبت أن أورثو-كي يبطئ تقدم قصر النظر لدى العديد من الأطفال والمراهقين.

إنه خيار آمن وغير جراحي، لكنه يتطلب تركيبا مناسبا ومتابعة منتظمة مع طبيب العيون.

3. عدسات لاصقة للتحكم في قصر النظر



تتوفر أيضا عدسات لاصقة ناعمة مصممة خصيصا للتحكم في قصر النظر.

مثل النظارات الخاصة، تخلق نمط تركيز ضوء فريد يساعد على إبطاء نمو العين مع توفير رؤية واضحة.

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 غالبا 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.