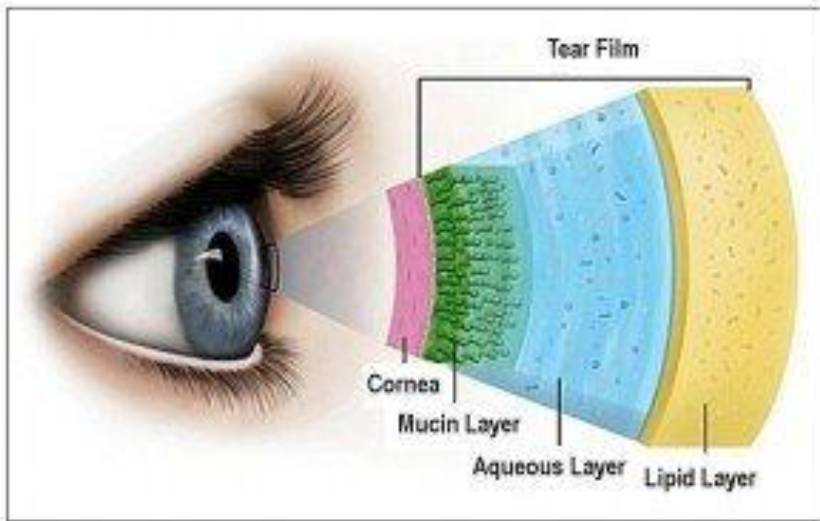


لماذا عيني جافتان وتحكان؟



لماذا أشعر بجفاف وحكة في عيني؟

هل تشعر أحيانا بالخشن أو الخشونة أو التهيج في عينيك — وكأن هناك شيئا فيهما؟ ربما يسقي كثيرا، أو يحترق، أو يشعر بالتعب في نهاية اليوم؟ **هذه علامات شائعة لجفاف العين**، وهي حالة تصيب ملايين الأشخاص. بينما الجفاف العرضي أمر طبيعي، إلا أن الجفاف المستمر والحكة قد يكونان مزعجين وقد يدل على وجود مشكلة في طبقة الدموع التي تحافظ على صحة العينين.



ما الذي يسبب جفاف العين؟

تبقى عينك رطبتين بطبقة رقيقة من الدموع تغطي السطح.

يتكون هذا الغيلم من ثلاثة أجزاء:

- طبقة دهنية تمنع التمزقات من التبخر بسرعة كبيرة
- طبقة مائية توفر الرطوبة والمغذيات
- طبقة مخاطية تساعد الدموع على الانتشار بشكل متساو عبر العين

عندما لا يعمل أي جزء من هذا النظام بشكل صحيح — أو عندما لا تذرف عينك دموعا كافية — يمكن أن يصبح سطح عينك جافا ومنتهاجا.

تشمل الأسباب الشائعة لجفاف العين:

- **التقدم في العمر:** غالبا ما ينخفض إنتاج الدموع مع التقدم في العمر، خاصة بعد سن الخمسين.
- **وقت الشاشة:** التحديق في أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف أو التلفاز قد يجعلك ترمش أقل مما يسمح للدموع بالتبخر.
- **البيئة:** الهواء الجاف، والرياح، والتكييف، والتدفئة يمكن أن تتسبب في جفاف عينيك.
- **العدسات اللاصقة:** ارتداء العدسات اللاصقة لساعات طويلة قد يسبب تشويه طبقة الدموع.
- **بعض الأدوية:** مضادات الهيستامين، مضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم يمكن أن تقلل من إنتاج الدموع.
- **الحالات الصحية:** أمراض مثل السكري، مشاكل الغدة الدرقية، أو أمراض المناعة الذاتية (مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو متلازمة شوغرن) يمكن أن تسبب الجفاف.
- **التغيرات الهرمونية:** تلاحظ العديد من النساء جفاف العين خلال سن اليأس أو الحمل.



لماذا تحكني عياني؟

- غالبا ما تحدث الحكمة بسبب **حساسية العين** — وتسمى أحيانا التهاب الملتحمة التحسسي. يحدث هذا عندما تتفاعل عينك مع مواد مثل حبوب اللقاح، وبر الأليفة، العفن، أو عث الغبار. عندما تلامس المواد المسببة للحساسية عينيك، يفرز الجسم الهيستامين، مما يسبب احمرارا وحكة ودموع.

أحيانا يحدث الجفاف والحساسية معا — جفاف العينين قد يجعل عينيك أكثر حساسية للمسببات للحساسية، بينما الحساسية قد تزيد الجفاف سوءا. هذا قد يؤدي إلى دورة من التهيج تحتاج إلى إدارة دقيقة.



الأعراض الشائعة لجفاف أو حكة العينين

- إحساس بالوخز أو الحرقان أو الخدش
- الاحمرار أو التهيج
- دموع العينين (رد فعل للجفاف)
- رؤية ضبابية أو متقلبة
- تشعر وكأن هناك حبة أو رمل في عينيك
- حساسية الضوء
- صعوبة في ارتداء العدسات اللاصقة بشكل مريح

إذا استمرت الأعراض لأسابيع أو أثرت على حياتك اليومية، فمن المهم مراجعة طبيب العيون للحصول على تشخيص وخطة علاج مناسبة.

كيف يمكنني تخفيف جفاف العين وحكتي؟

1. رمش أكثر

عند استخدام الشاشات، جرب قاعدة 20-20-20 — كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية. هذا يساعدك على الرمش أكثر والحفاظ على رطوبة عينيك.

2. استخدم الدموع الصناعية

قطرات العين المزلقة، وتسمى أيضاً الدموع الصناعية، يمكن أن توفر راحة سريعة. اختر الأنواع الخالية من المواد الحافظة للاستخدام المتكرر، حيث يمكن أن تزيد المواد الحافظة أحياناً من سوء التهيج.

3. التحكم في بيئتك

استخدم جهاز ترطيب لإضافة الرطوبة إلى الهواء الداخلي الجاف. تجنب الجلوس مباشرة تحت فتحات التهوية أو المراوح. عند الخروج في الخارج، ارتد نظارات شمسية للحماية من الرياح والشمس.

4. إدارة الحساسية

إذا كانت الحساسية هي المشكلة الرئيسية، حاول تجنب المحفزات واستخدام قطرات العين المضادة للهستامين أو أدوية الحساسية الفموية كما ينصح طبيبك. لا تفرك عينيك — فهذا يزيد الحكّة سوءاً.

5. خذ استراحة من العدسات اللاصقة

إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، امنح عينيك راحة بارتداء النظارات جزءاً من اليوم. قد يقترح طبيب العيون التحول إلى عدسات مصممة لجفاف العين.

6. كل من أجل صحة العين

الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية (مثل السلمون، بذور الكتان، والجوز) يمكن أن تحسن طبقة الزيت في دموعك وتساعد في تقليل الجفاف مع مرور الوقت.

7. راجع أدويةك

إذا كنت تشك في أن دواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية يجعل عينيك جافين، تحدث مع طبيبك — فقد تكون هناك بدائل.

متى تزور طبيب العيون

إذا لم يتحسن الجفاف أو الحكّة بالإجراءات البسيطة، حدد موعداً لفحص العين. يمكن لأخصائي البصريات فحص جودة الدموع، والبحث عن علامات الالتهاب، واستبعاد حالات أخرى في العين. في بعض الحالات، يمكن لقطرات العين الموصوفة، أو الكمادات الدافئة، أو السدادات الصغيرة التي تبطئ تصريف الدموع (تسمى سدادات الثقب) أن تساعد في الحفاظ على رطوبة عينيك لفترة أطول.



ملخص

جفاف العين وحكة شائعتان ويمكن أن يكون له أسباب عديدة — من وقت الشاشات اليومي إلى الحساسية أو الحالات الطبية. خطوات بسيطة مثل استخدام الدموع الصناعية، والرمش أكثر، والتحكم في البيئة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا. ولكن إذا استمرت الأعراض، راجع طبيب البصريات للحصول على النصيحة والعلاج. العيون الصحية والمريحة ستساعدك على رؤية — والشعور — بأفضل ما لديك كل يوم.