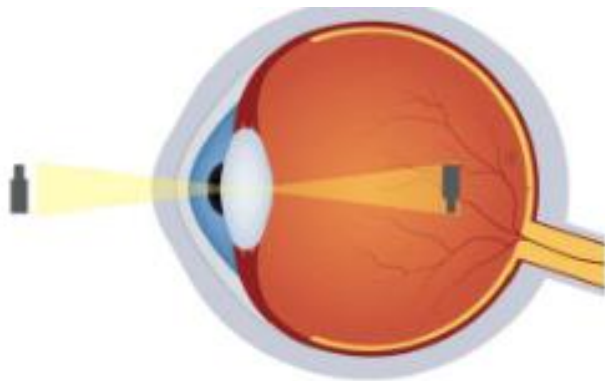
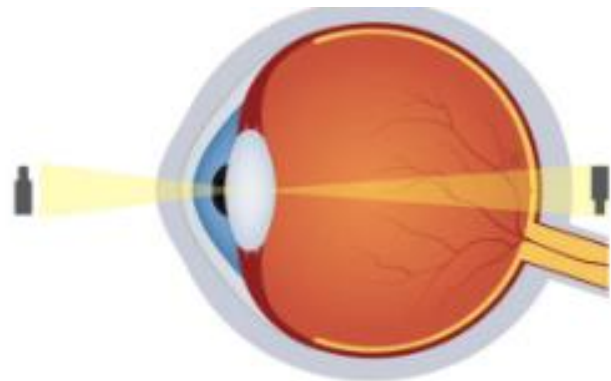


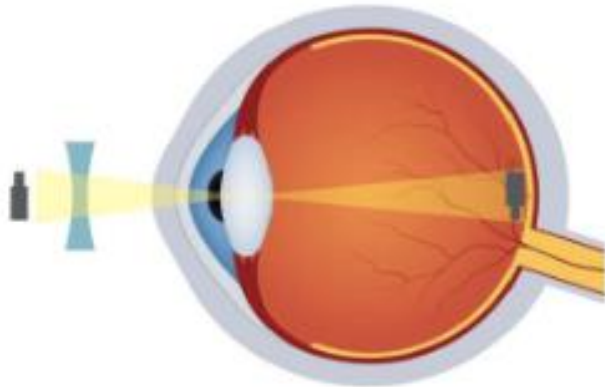
## شرح قصر النظر وتراجع النظر



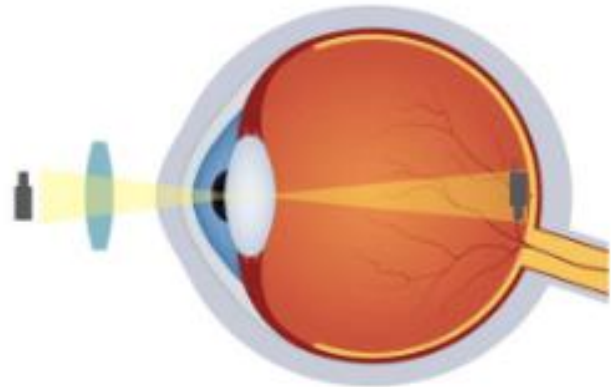
Myopia



Hyperopia



Lenses for myopia



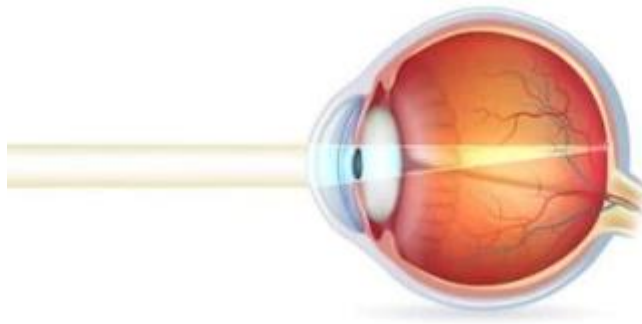
Lenses for hyperopia

## شرح قصر النظر وتراجع النظر

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.

تسمى هذه المشاكل الشائعة في الرؤية **قصر النظر** (قصر النظر) وقصر النظر (طول النظر). عادة ما يمكن تصحيح كلاهما بسهولة بالنظارات أو العدسات اللاصقة أو الجراحة.

### كيف تركز العين الضوء



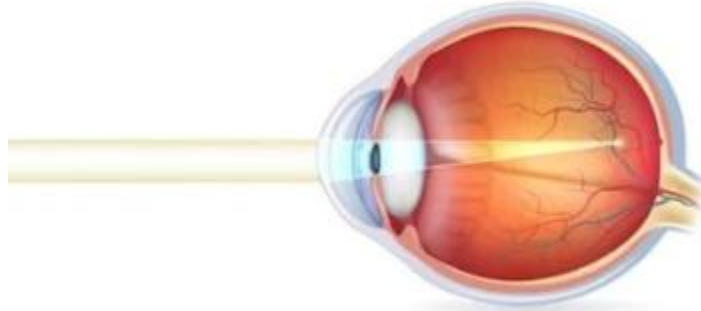
**NORMAL VISION**

FARAWAY OBJECT IS CLEAR

لفهم قصر النظر وفطر النظر، من المفيد معرفة كيفية عمل العين.

يدخل الضوء عبر القرنية، وهي 'النافذة' الأمامية الشفافة للعين، ثم يمر عبر البؤبؤ والعدسة البلورية. تقوم القرنية والعدسة بثني (أو انكسار) أشعة الضوء بحيث تركز مباشرة على الشبكية — الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين. تحول الشبكية هذه الأشعة الضوئية إلى إشارات تنتقل إلى دماغك، مما يخلق الصور التي تراها.

عندما تكون العين في الشكل المثالي، يركز الضوء بدقة على الشبكية، وتكون الرؤية واضحة. ولكن إذا كانت العين طويلة جداً أو قصيرة جداً — أو كانت القرنية منحنية جداً أو قليلة جداً — يركز الضوء أمام أو خلف الشبكية. حينها تبدو الرؤية ضبابية.



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

## ما هو قصر النظر؟

"قصر النظر" يعني أنك تستطيع رؤية الأشياء القريبة بوضوح، لكن الأشياء البعيدة تبدو ضبابية.

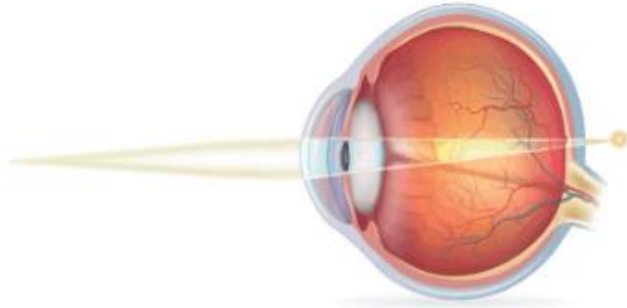
على سبيل المثال، قد لا تواجه صعوبة في قراءة كتاب، لكن علامات الطريق أو الوجوه عبر الغرفة قد يكون من الصعب رؤيتها. يحدث هذا عندما:

- 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 — 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 صعباً. يحدث هذا عندما:

- كرة العين قصيرة جداً، أو
- القرنية أكثر تسطحاً مما يجب.

**ثم يركز الضوء خلف الشبكية** بدلاً 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 هو نفس الفعل الذي يشبه 'التركيز' على جسم قريب، حتى لو كنت تنظر بعيداً، وقد 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 العمر في العمر، تضعف قدرة التركيز هذه، وتصبح المهام القريبة أكثر تحدياً.

## الأعراض الشائعة

يمكن أن يسبب كل من قصر النظر وفرط النظر ما يلي:

- رؤية ضبابية (سواء عن قرب أو عن بعد)
- إجهاد العين أو تعب العين
- الصداع بعد القراءة أو استخدام الشاشة
- صعوبة التركيز



إذا لاحظت هذه الأعراض، من الجيد تحديد موعد فحص للعين مع طبيب العيون.

## 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 وأدوات خاصة لتحديد الوصفة الدقيقة التي تحتاجها لرؤية واضحة.

هذه الفحوصات سريعة، خالية من الألم، ودقيقة جدا.

## 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 لتحسين 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 وفرط النظر هما حالتان شائعتان في الرؤية ناتجتان عن طريقة تركيز العين للضوء. مع العدسات الموصوفة المناسبة، أو العدسات، أو في بعض الحالات، الجراحة، سيرى معظم الناس بوضوح وراحة واضحة.

الفحوصات المنتظمة للعين هي المفتاح للكشف المبكر ورؤية صحية ومريحة مدى الحياة.