



الخميس 23 مارس 2017 02:03 م

لأن بصرنا يتغير مع تقدمنا في العمر، سنحتاج جميعنا تقريباً إلى استخدام النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة فور بلوغنا عمر الـ 65. إن كنتم تقومون بإجراء اختبارات العين الاعتيادية، أو تستعملون العدسات المناسبة وتعتنون بأعينكم، فستحسّن فرصة أن يبقى نظرك واضحاً

القيام باختبارات العين المنتظمة

إن اختبار العين للتحقق فيما إذا كانت نظاراتكم مناسبة لعمركم ليس مفيداً فقط بل هو اختبار ضروري من أجل صحة عيونكم أيضاً ويمكن لاختبار العين أن يكشف عن أمراض العين، مثل الزرق وإعتام عدسة العين، وعن المشاكل الصحية العامة أيضاً، كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم

إن إجراء فحص البصر الاعتيادي واستخدام النظارات المناسبة لن يحسّن وضع التوازن، والتنسيق والحركة فقط، بل سيساعد على الحفاظ على الصحة العامة للعين

استخدام العدسات المناسبة

سيحدّد اختبار العين إن كنتم بحاجة إلى وصفة طبية مختلفة لنظاراتكم أو عدساتكم اللاصقة

ومن المهم استخدام العدسات المطابقة للوصفة سيحسّن ذلك نوعية حياتكم ويقلل من مخاطر وقوع حوادث كالسقوط

كيفية الحفاظ على صحة عيونكم

فضلا عن القيام باختبارات العين المنتظمة واستخدام النظارات المناسبة، يمكنكم القيام بعدة أمور للحفاظ على عيونكم بصحة جيدة قدر الإمكان:

• كلوا جيداً تناول غذاء صحي ومتوازن مهم لصحة عيونكم تناول الكثير من الخضار والفاكهة سيفيد صحتكم العامة، وقد يساعدكم في الحماية من بعض الأمراض كإعتام عدسة العين، والضمور البقعي المرتبط بالعمر (انظر أدناه). اقرأوا نصائح الحصول على غذاء صحي ومتوازن

• استخدموا النظارات الشمسية يمكن أن تؤدي أشعة الشمس القوية عيونكم وتزيد من خطر الإصابة بإعتام شبكة العين لذلك استخدموا النظارات الشمسية والعدسات اللاصقة مع فلتر الأشعة فوق البنفسجية المدمج لحماية عيونكم من الأشعة الضارة

• أوقفوا التدخين يمكن أن يزيد التدخين من فرص الإصابة بأمراض كإعتام عدسة العين و الضمور البقعي المرتبط بالعمر

• حافظوا على وزن صحي يزيد الوزن الزائد من خطر الإصابة بالسكري، والذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الرؤية تحققوا إذا كان وزنكم صحياً .

• استخدموا إضاءة جيدة، لرؤية جيدة، تحتاج عيونكم في عمر الستين إلى ثلاثة أضعاف كمية الضوء الذي احتاجته عندما كنتم في

العشرين] زيدوا من ضوء النهار بالمحافظة على نوافذ نظيفة و ستائر مسحوبة] وتأكدوا من حصولكم على إضاءة كهربائية جيدة أيضاً، خصوصاً في الجزء العلوي والسفلي من الدرج حتى تتمكنوا من رؤية الدرجات بشكل واضح] ومن أجل القراءة أو العمل القريب، استخدموا الضوء المباشر لمصباح طاولة قابل للانثناء، يوضع بحيث لا ينعكس الضوء عبر الصفحات مسبباً التوهج]

• مارسوا التمرينات الرياضية] إن استنشاق الأوكسجين ودورة الدم الجيدة مهم لصحة عيوننا] ويتم تحفيز كل منهما عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بانتظام] اطلعوا عن المزيد حول كمية التمارين التي يجب ممارستها]

• ناموا جيداً] حالما تنامون، يتم تشحيم العين بشكل مستمر ويتم مسح المهيجات، مثل الغبار أو الدخان، التي قد تراكمت خلال النهار] وهنا 10 إرشادات للتغلب على الأرق]

مشاكل العين مع تقدمكم بالعمر

حالما تتقدمون بالعمر، سيزيد احتمال إصابتكم بمشاكل معينة تتعلق بالعين:

• الصعوبة في القراءة] تبدأ عضلات العين بالضعف بدءاً من عمر الـ 45. وهو سير طبيعي لعملية شيخوخة العين التي يمكن أن تصيبنا جميعاً] حال بلوغكم سن الستين، ستحتاجون ربما إلى نظارات مستقلة للقراءة أو إضافة إلى عدسات الوصفة الخاصة بكم (عدسات ثنائية البؤرة أو متعددة البؤر).

• العوائم] هي تلك اللطخات أو البقع الصغيرة التي تطفو عبر بصركم غير ضارة عادةً] لكن إن استمرت، راجعوا أطباء العيون فقد تكون تلك علامات على وجود حالة صحية كامنة]

• إعتام عدسة العين] يمكن كشف هذا المرض بسهولة باختبار للعين، فهذه الغشاوة التدريجية في عدسات العين شائعة إلى حد كبير فوق سنوات ما فوق الـ 60. ويمكن لعملية بسيطة أن تعيد البصر]

• الزرق] يتعلق هذا المرض بزيادة في ضغط الدم في العين الذي يؤدي إلى إحداث تلف في العصب البصري، الذي يربط العين بالدماغ] ويتركه دون علاج، يؤدي الزرق إلى الرؤية النفقية، وفي نهاية المطاف، إلى العمى] برغم ذلك، فإن تم الكشف عنه في وقت مبكر بما فيه الكفاية، سيتم تفادي هذه المضاعفات عادةً بوساطة قطرات العين]

• الضمور البقعي] هو مرض يصيب شبكية العين وينجم عن الشيخوخة] و شبكية العين هي الأنسجة العصبية التي تبطن الجزء الخلفي من العين] وهناك نوعان من الضمور البقعي] النوع الأول، يُسمى الضمور البقعي الجاف، ويسوء ببطء شديد] أما النوع الآخر فيسوء بسرعة كبيرة] ويجب اعتبار ذلك حالة طارئة في قسم العيون في المستشفى لتلقي العلاج الفوري]