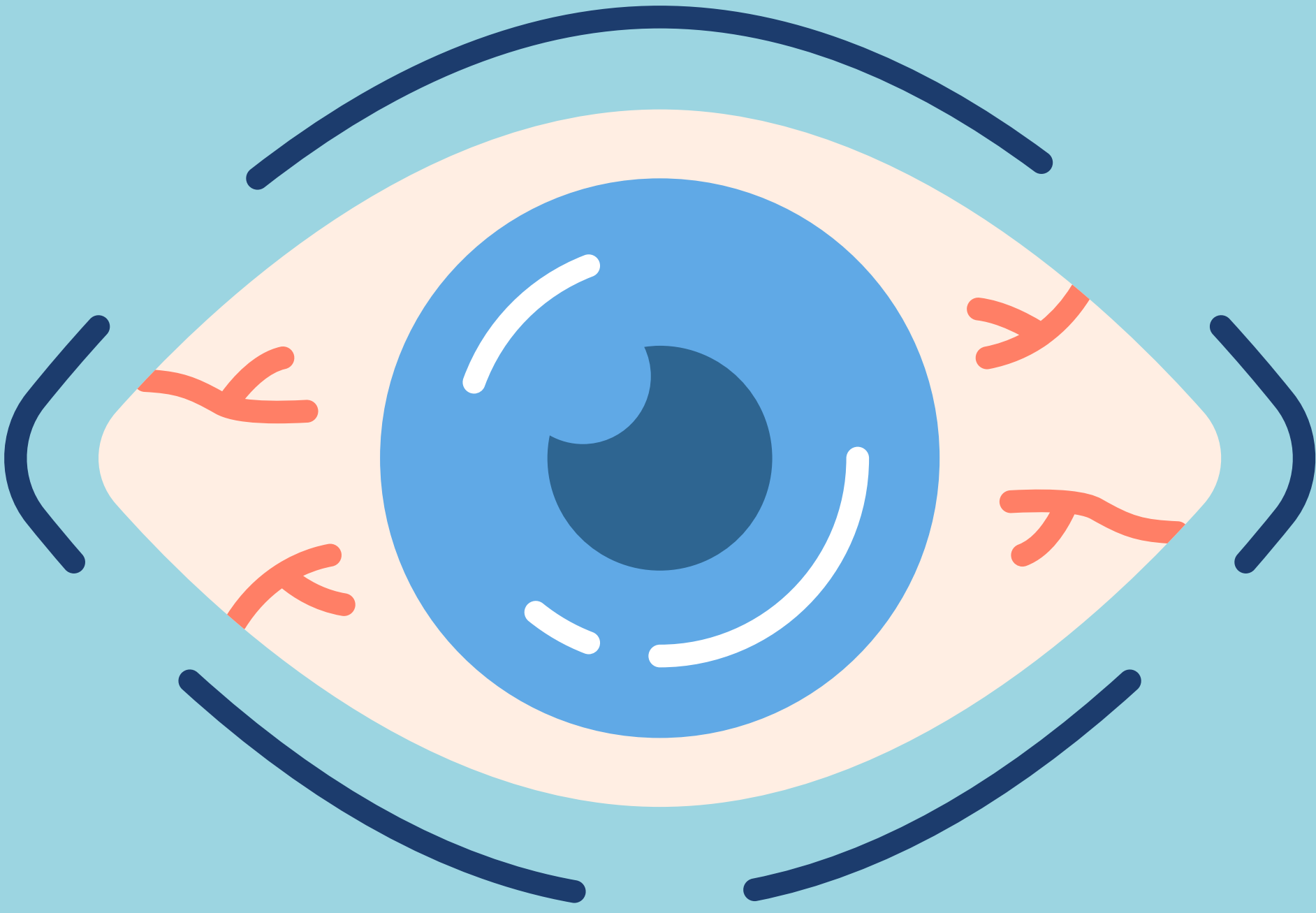
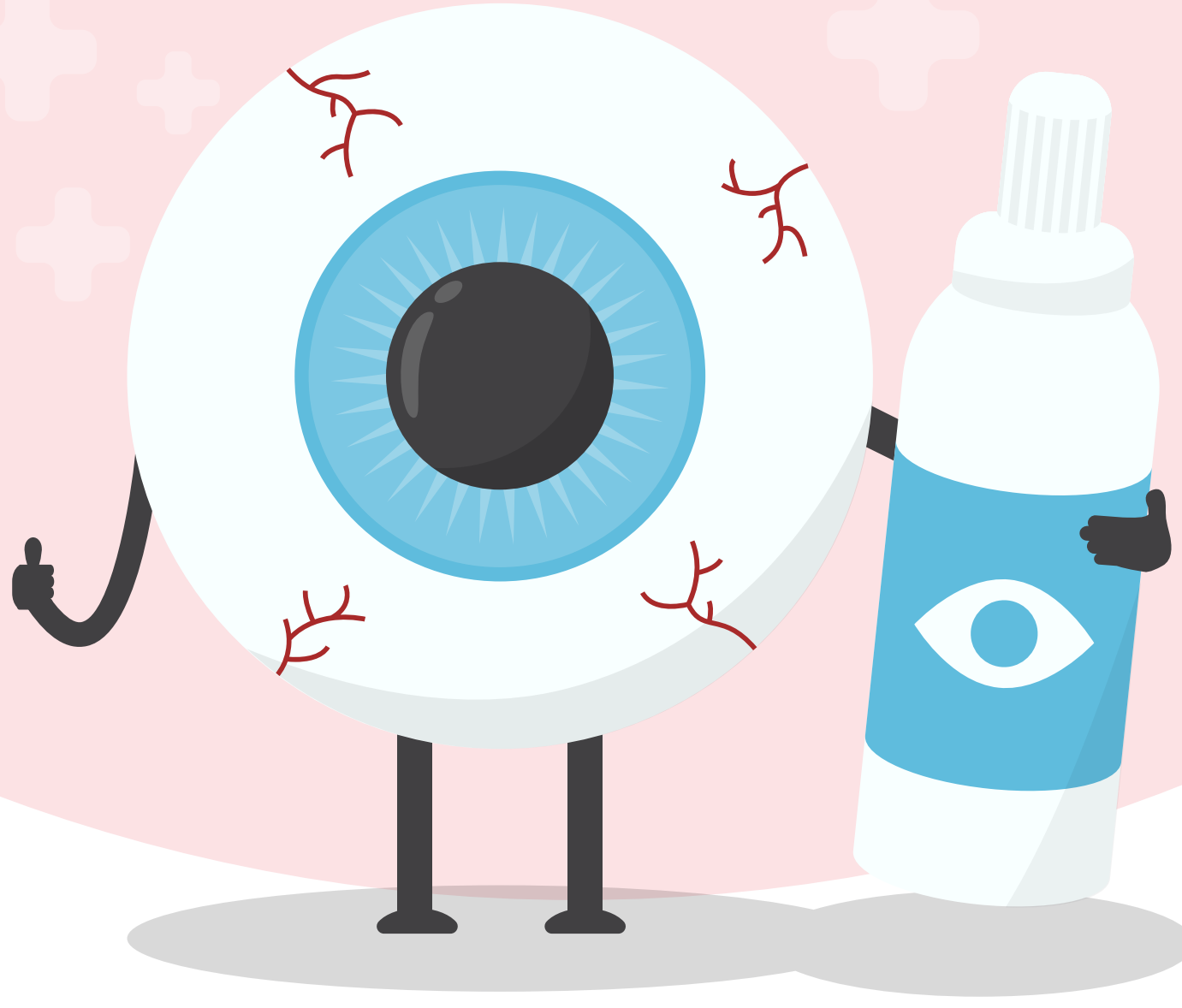




# حساسية العين

في فصلي الربيع والصيف يعاني البعض من  
أحمرار العين مع حكة مستمرة الى جانب  
نقص في القدرة على الرؤية بوضوح.



## ماهي أعراضها؟



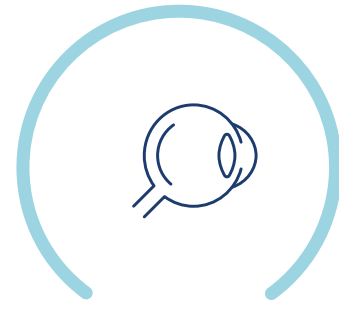
زيادة في  
إفراز الدموع



الإحساس بالجفاف  
في العين



زيادة الإفرازات  
المخاطية



إحمرار وتورم  
في الملتحمة



إحساس  
بالحكة

## ماهي أسبابها؟

● حبوب اللقاح (من الأشجار والحشائش والمزروعات) والتي  
تكثر وتنتشر في فصل الربيع.

● الرياح المحملة بالأتربة والغبار

● ارتفاع درجات الحرارة وأشعة الشمس (خاصةً الأشعة فوق  
البنفسجية) وخاصة في فصل الصيف.

● الملوثات الهوائية مثل عوادم السيارات وغيرها.

# كيف يتم علاجها؟

يجب التوجه لطبيب العيون حتى  
يصنف نوع الحساسية والعلاج  
المناسب لها قد يتم استخدام:

مضادات الهيستامين  
لتخفيف الإحساس بالحكة  
وتقليل الدموع



قطرات الكورتيزون  
للحالات الصعبة.



## كيف يمكن الوقاية منها؟

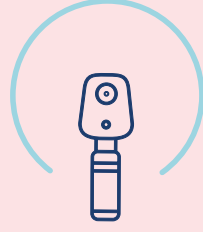
- أخذ قسط من الراحة والنوم العميق
- تجنب مسببات الحساسية خصوصاً حبوب اللقاح والأتربة والغبار.
- تجنب أشعة الشمس، ودرجات الحرارة العالية.
- وضع كمادات المياه الباردة على العين لعدة مرات يومياً.
- استخدام النظارات الشمسية الأصلية.
- عدم استخدام العدسات اللاصقة لأنها تزيد من أعراض الحساسية.
- تجنب أنواع الماكياج التي تسبب حساسية بالعين.
- عدم دعك العين والاكتفاء بغسلها.
- استخدام الشاش الطبي أو قطن لتنظيف الجفن.
- في حالة تورم العينين عمل مساج خاص للعينين.

# فحوصات العيون

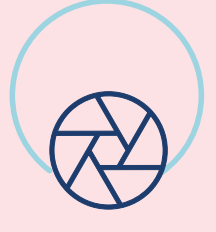


# ماهي أهم فحوصات العيون؟

تنظير قاع العين



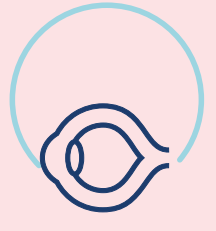
اختبار عمى الألوان



التصوير البصري



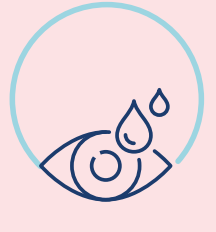
طبقيّة القرنية



فحص مجال الرؤية



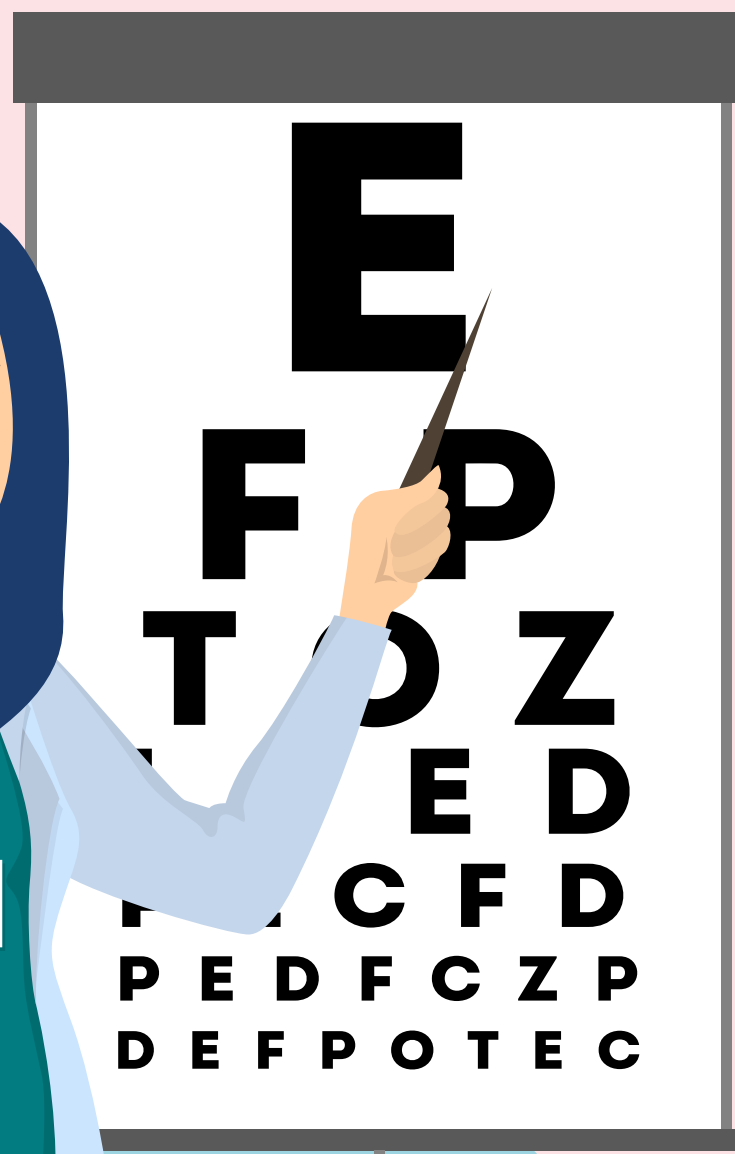
اختبار الجفاف



فحص النظر



ضغط العين



# متي يجب فحص العينين؟



خلال عمر  
20 - 40 سنة

(كل 5 - 10 سنوات)



الأطفال من عمر 3  
أعوام و أصغر

(كل 1-2 سنة)



الأطفال في سن  
المدرسة و المراهقون

(كل 1-2 سنة)



الأطفال  
من عمر 3  
أعوام و أصغر



بين عمري  
40 و 50 سنة

(كل 2-4 سنوات)



بين عمر  
55 و 64 سنة

(كل 1-3 سنوات)



بعد عمر  
65 سنة

(كل 1-2 سنوات)

# علامات تدل على ضعف النظر عند طفلك افحص نظرك



ظهور  
الحول



تصغير العينين عند  
رؤية الأشياء البعيدة  
كالسبورة مثلاً



إمالة الرأس



تقريب الكتاب أثناء  
القراءة



احمرار العينين

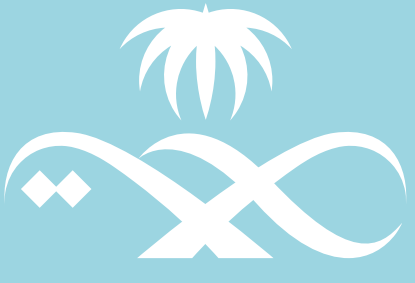


الحساسية الشديدة  
للإضاءة



فرك  
العينين بشدة





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# فحوصات العيون أين تجدها؟

مراكز الرعاية الأولية



جميع المستشفيات  
والمدن الطبية

مستشفى العيون  
بجدة

مستشفى العيون  
التخصصي بالظهران

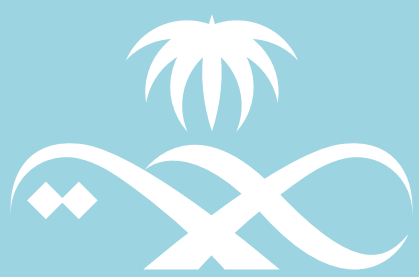
مستشفى الملك  
خالد للعيون



التحويل للمستشفيات المتخصصة:

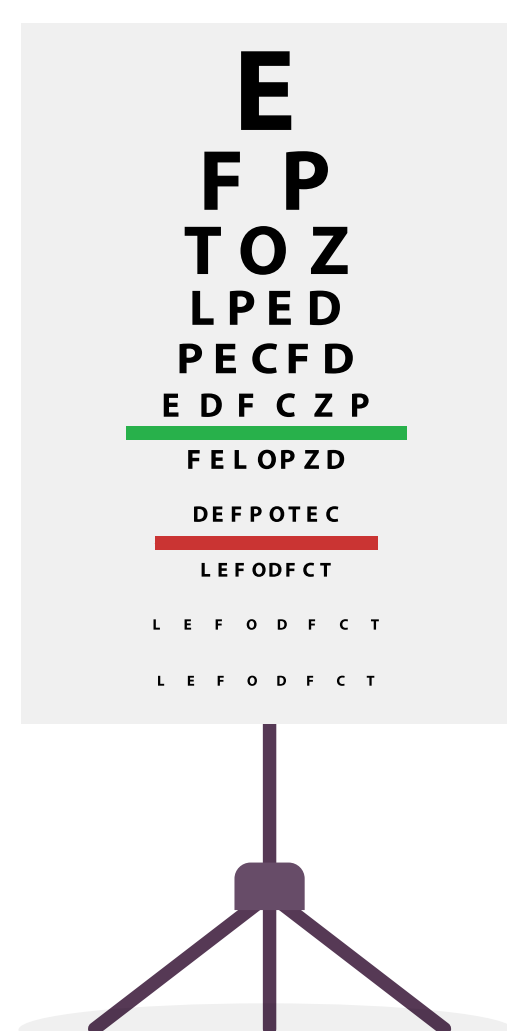
يجب إرفاق آخر تقرير طبي للحالة من طبيب  
عيون في مستشفى حكومي أو خاص

عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



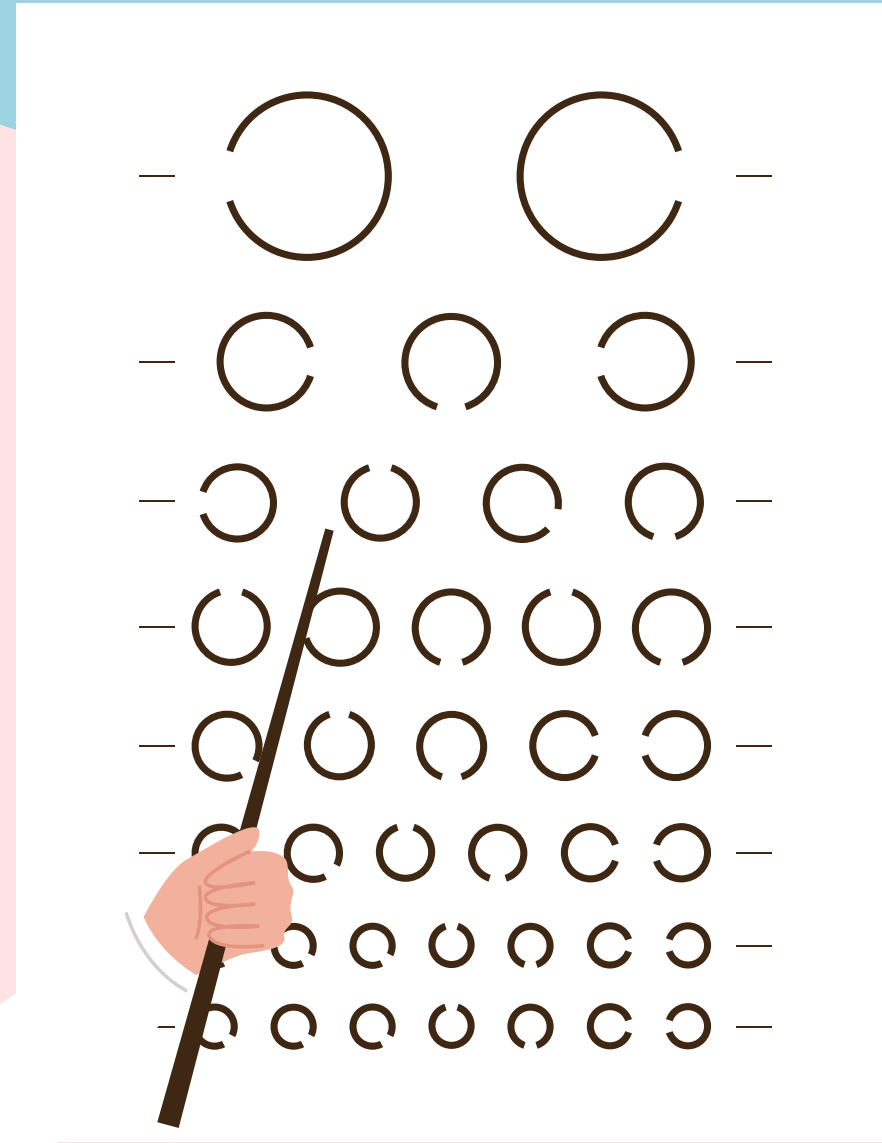
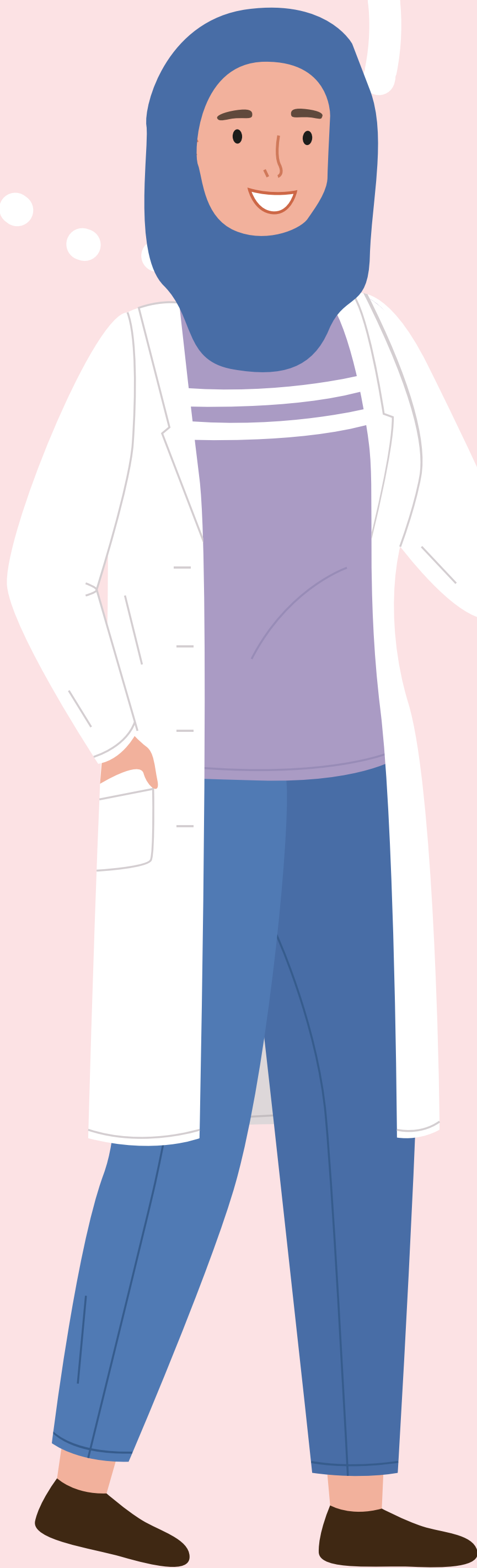
وزارة الصحة  
Ministry of Health

# احرص على إجراء فحص العين لابنك للتأكد من سلامة عينيه.



# فحوصات العين للأطفال

فحوصات يقوم بها أخصائي بصريات أو  
طبيب عيون لتقييم صحة عين الطفل وبصره



# لماذا من المهم القيام بفحوصات العيون للأطفال؟

- للتأكد من سلامتها وعدم وجود أي مشاكل في الرؤية.
- اختبارات العين المبكرة مهمة لأن الأطفال يحتاجون إلى المهارات البصرية الضرورية للتعلم الأمثل:

حدة الإبصار في  
جميع المسافات

مهارات تناغم دقيقة  
ومريحة لكلتا العينين

مهارات الحركة  
الدقيقة للعين

مهارات تركيز دقيقة  
ومريحة



# متى يجب فحص العيون لطفلك؟

5



فحص قبل  
المدرسة في سن  
5 أو 6 سنوات

3



فحص في  
سن 3  
سنوات

6



فحص شامل  
للعين في عمر 6  
أشهر

- كل سنتين يتم فحص العين للأطفال إذا لم يكن هناك حاجة لتصحيح النظر.
- سنويًا يتم فحص العين للأطفال الذين يرتدون النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة.

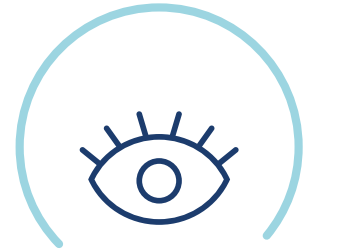
# اختبار العين لطفلك الرضيع

## اختبار استجابة حدقة العين



هل تنفتح العينين وتنغلق بشكل صحيح في وجود الضوء أو غيابه؟

## اختبار التثبيت والمتابعة



هل تستطيع عينا طفلك أن تثبت على شيء ما مثل الضوء وتتابعه أثناء تحركه؟ (يجب أن يكون الرضيع قادرين على ذلك عند بلوغهم 3 أشهر).

## النظر التفضيلي



استخدم بطاقة فارغة من جانب مع وجود خطوط على الجانب الآخر لجذب نظرة الرضيع إلى الخطوط.

**(يجب أن يكون الأطفال قادرين على الرؤية مثل البالغين بعمر 6 أشهر)**



# اختبار العين للأطفال في سن ما قبل المدرسة

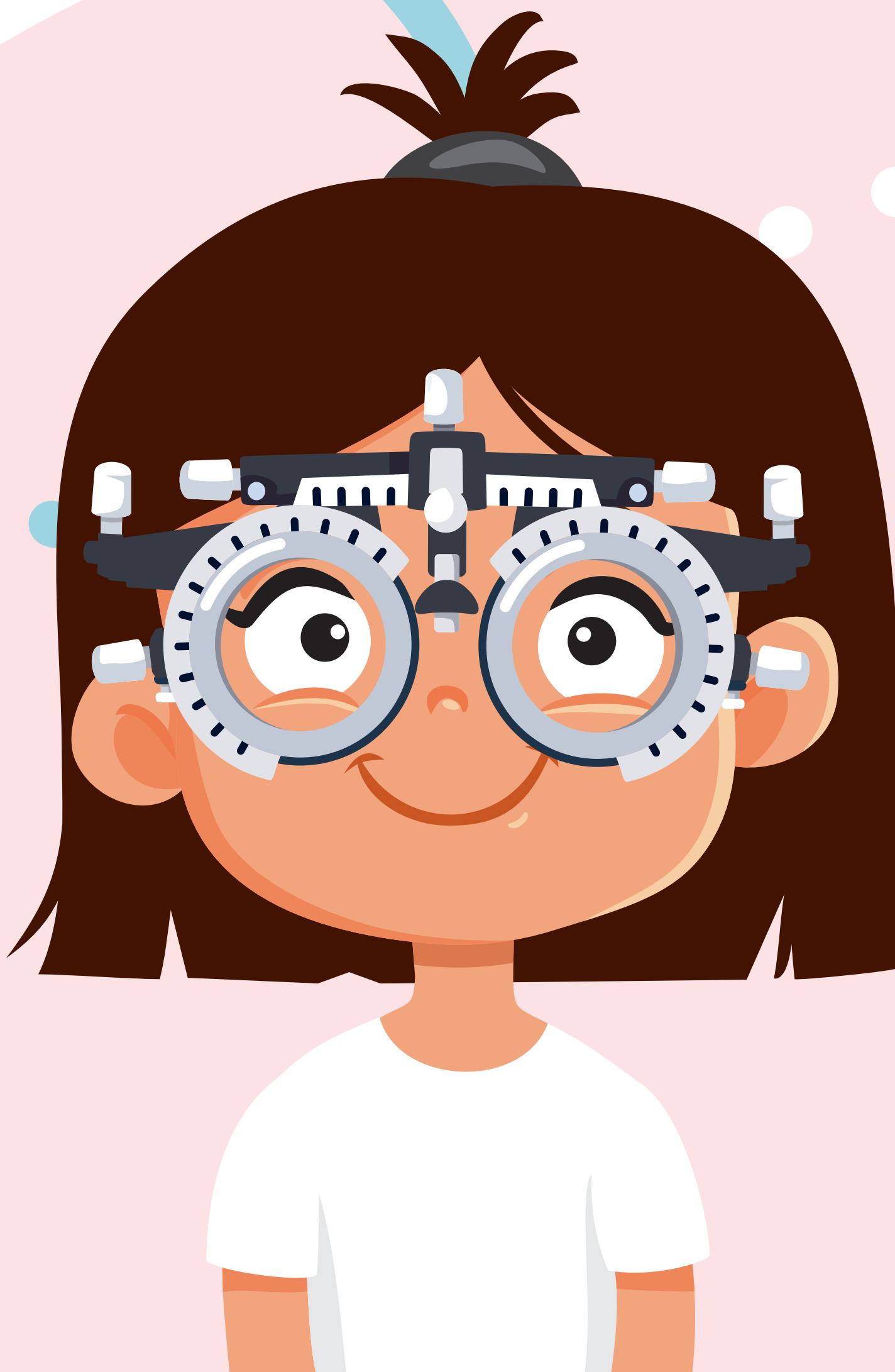
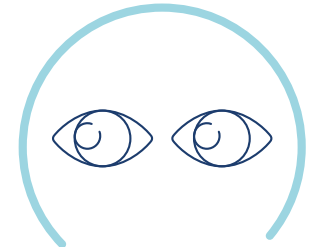
الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يحتاجون إلى معرفة الحروف من أجل اختبارات العيون (يتم استخدام رموز في هذه الاختبارات تشمل تفاحة ومنزل ومربع).



اختبار تنظير الشبكية/ تسليط الضوء على العين لمراقبة الانعكاس من الجزء الخلفي من العين (الشبكية) لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من غشاوة في عدسة العين أو خطأ انكساري كبير.



اختبار التجسيم النقطي العشوائي/ قياس مدى جودة عمل عينا طفلك معًا بشكل متناغم كفريق.



# مشاكل النظر الشائعة لدى أطفال المدارس

- قصر أو طول النظر واللابؤية
- كسل العين/ انخفاض الرؤية في إحدى العينين أو كليهما دون حدوث ضرر تشريحي يمكن اكتشافه.
- المحاذاة غير الصحيحة للعينين (الخَوَل).
- عدم كفاية التقارب: عدم محاذاة العين عند مشاهدة الأشياء القريبة.
- ضعف التركيز والإدراك وعمى الألوان.
- بصيلات رمش غير طبيعية، نتوءات، و إفرازات العين وتورمها (الوذمة).
- الغشاوة



\*الطفل الذي لا يستطيع الرؤية أو مشاهدة السبورة يصاب بالإجهاد، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الدراسي.

# كيف تستعد لموعد فحص عيون طفلك؟

- اختر وقتًا يكون فيه طفلك بحالة استعداد وحيوية
- تعرف على ما يتضمنه الفحص: تاريخ الحالة، واختبار النظر، وتحديد ما إذا كانت النظارات الطبية ضرورية، واختبار محاذاة العين، وتقييم صحة العين، وصفة طبية للنظارات.
- تأكد من إخبار الطبيب إذا كان لدى طفلك أي أعراض تشير إلى وجود أمراض في العين أو مشاكل في الرؤية.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# قصة يارا

انقر هنا لمشاهدة الفيديو



# لحماية عيون صفارنا

## خصوصاً وقت التعليم عن بعد



اضبط إضاءة الغرفة  
وتجنب الإضاءة الساطعة



خذ استراحة  
كل 20 دقيقة



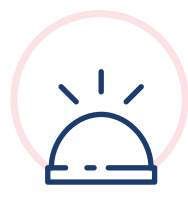
قلل من استخدام الهاتف  
قبل النوم بساعتين إلى  
ثلاث ساعات



ارمش بعينك باستمرار  
لترطيب العين



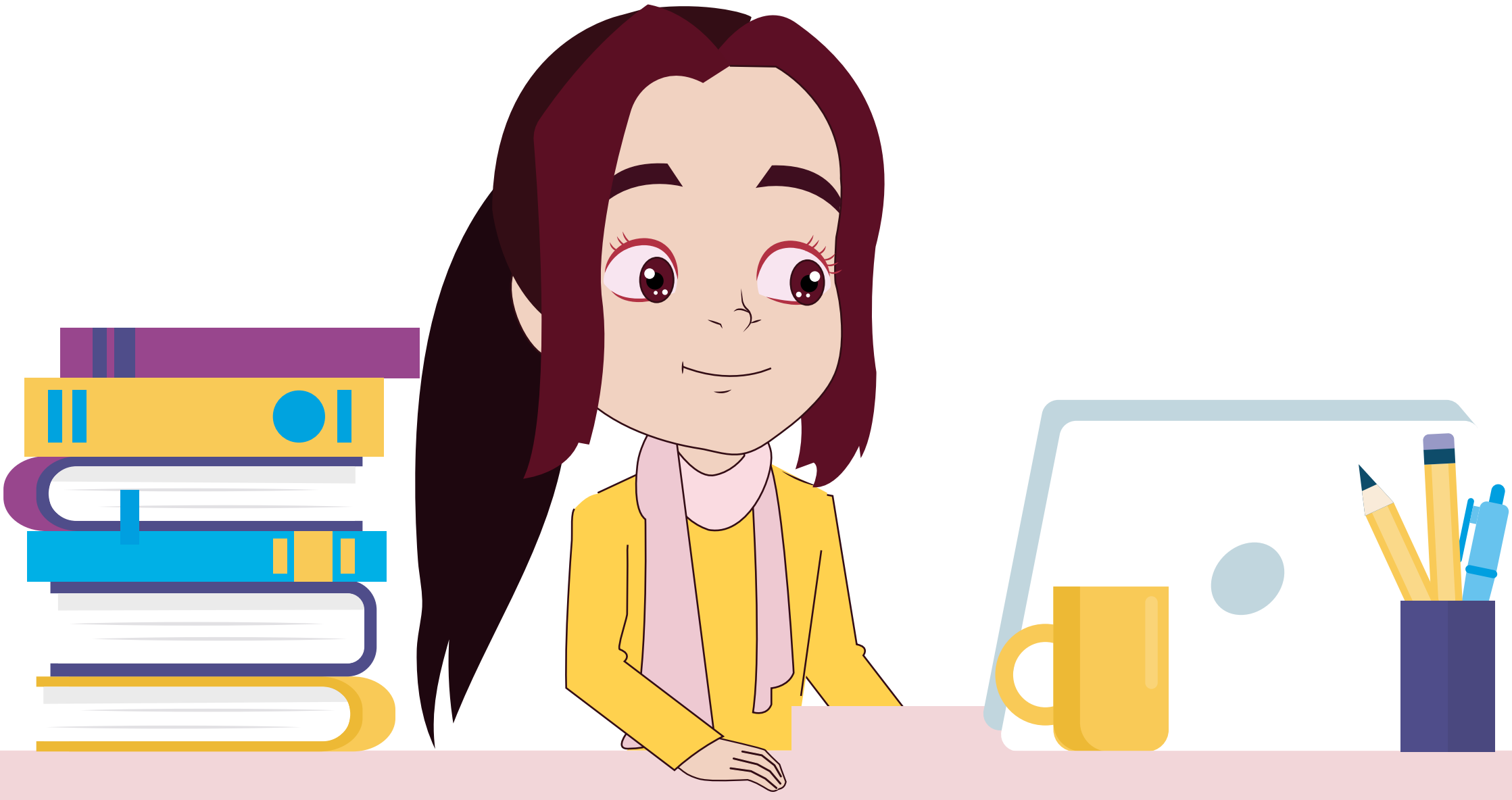
قلل السطوع وحافظ  
على شاشة نظيفة



ابعد الشاشة  
عن عينيك

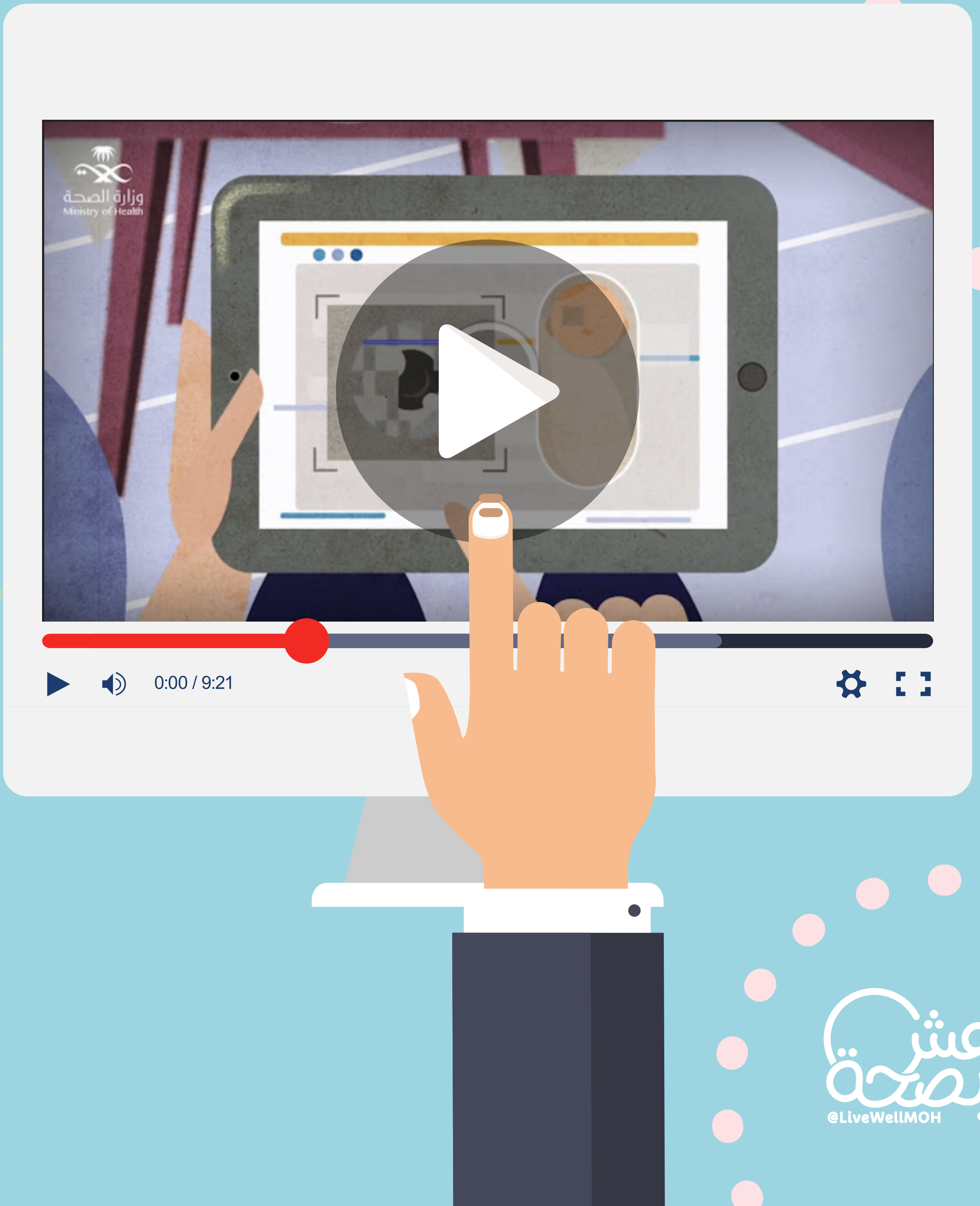


عند الشعور بالجفاف  
استخدم القطرات المرطبة



# اهمية فحص العيون

## انقر هنا لمشاهدة الفيديو



# هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH