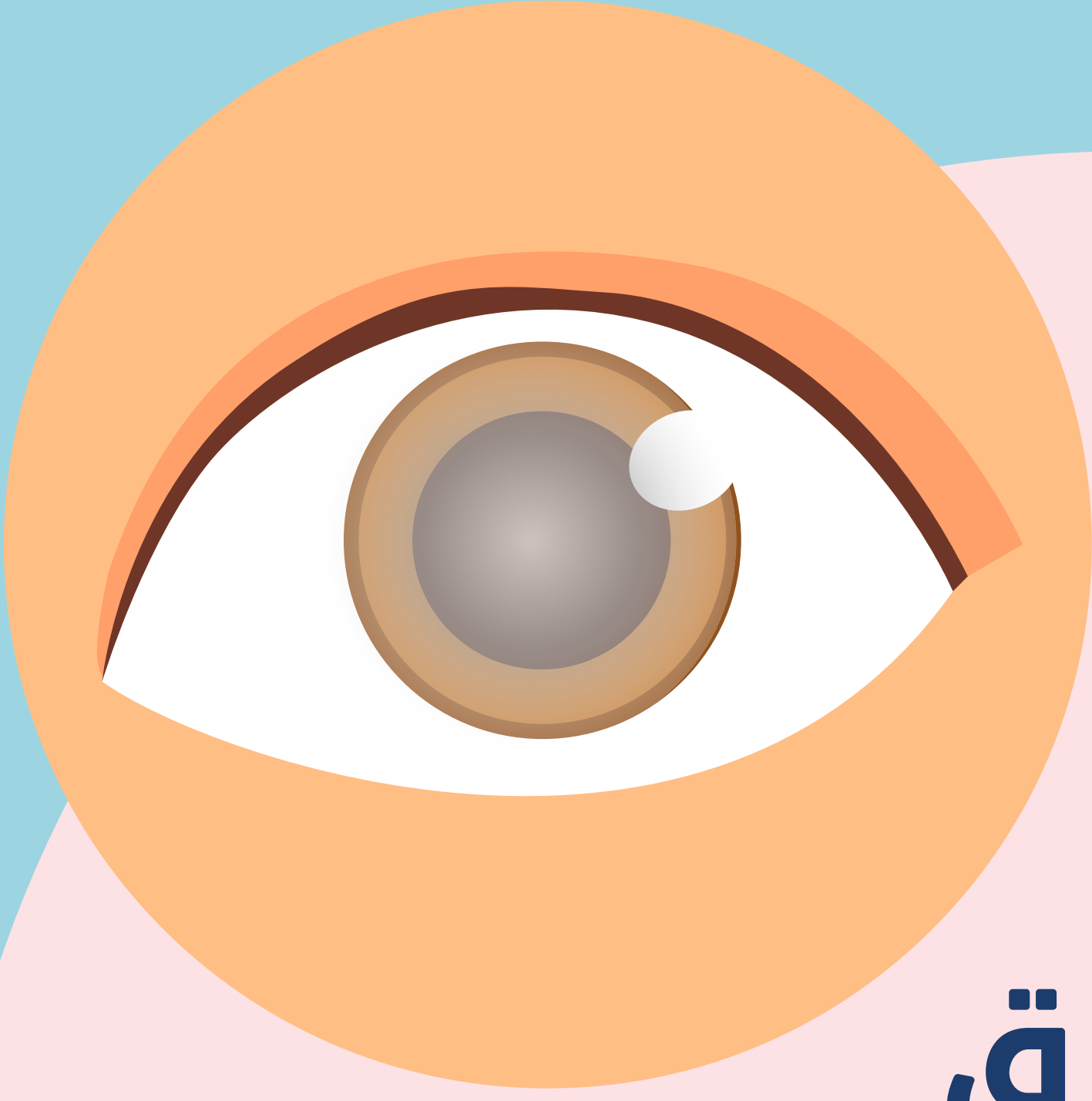


وزارة الصحة
Ministry of Health



الماء الأزرق (الجلوكوما)

المياه الزرقاء هي مجموعة من العوامل التي تلحق الضرر بالعصب البصري، الذي يُعد صحته ضرورية للرؤية بصورة جيدة. يحدث هذا الضرر غالبًا بسبب ارتفاع الضغط بشكل غير طبيعي في العين

ماهي أعراضه وأنواعه؟

لايوجد أعراض واضحة في المراحل
المبكرة و تختلف بحسب أنواعها:

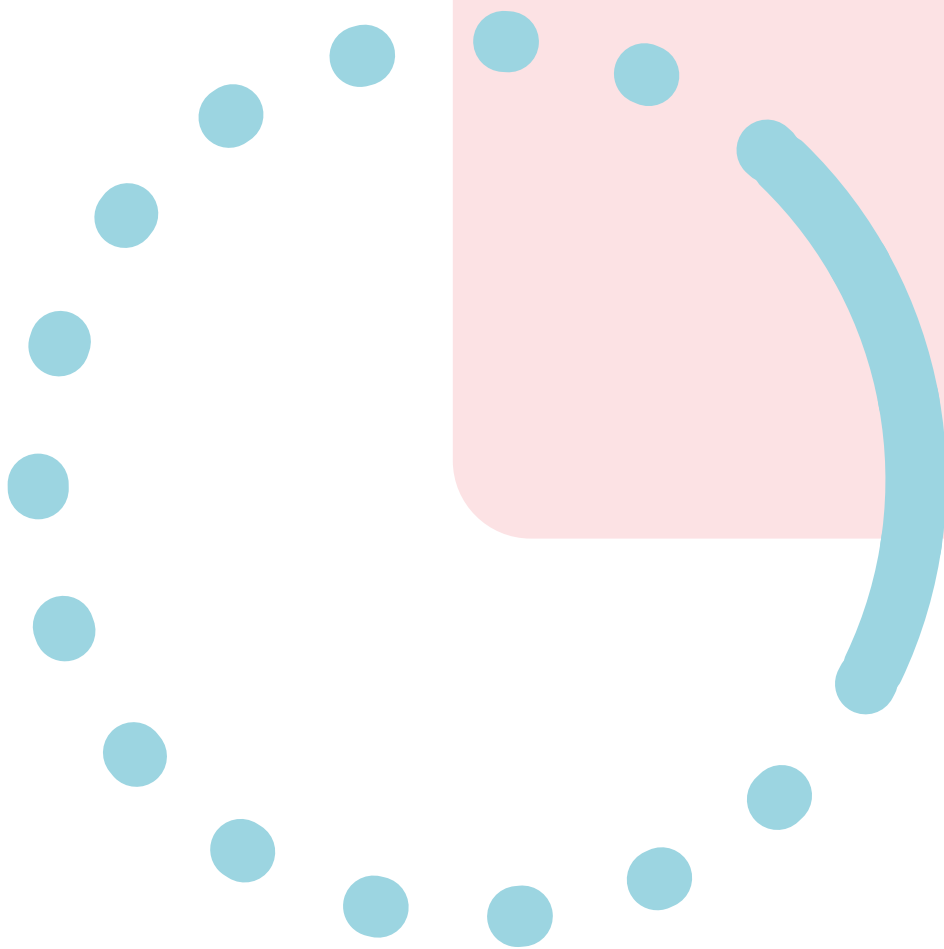
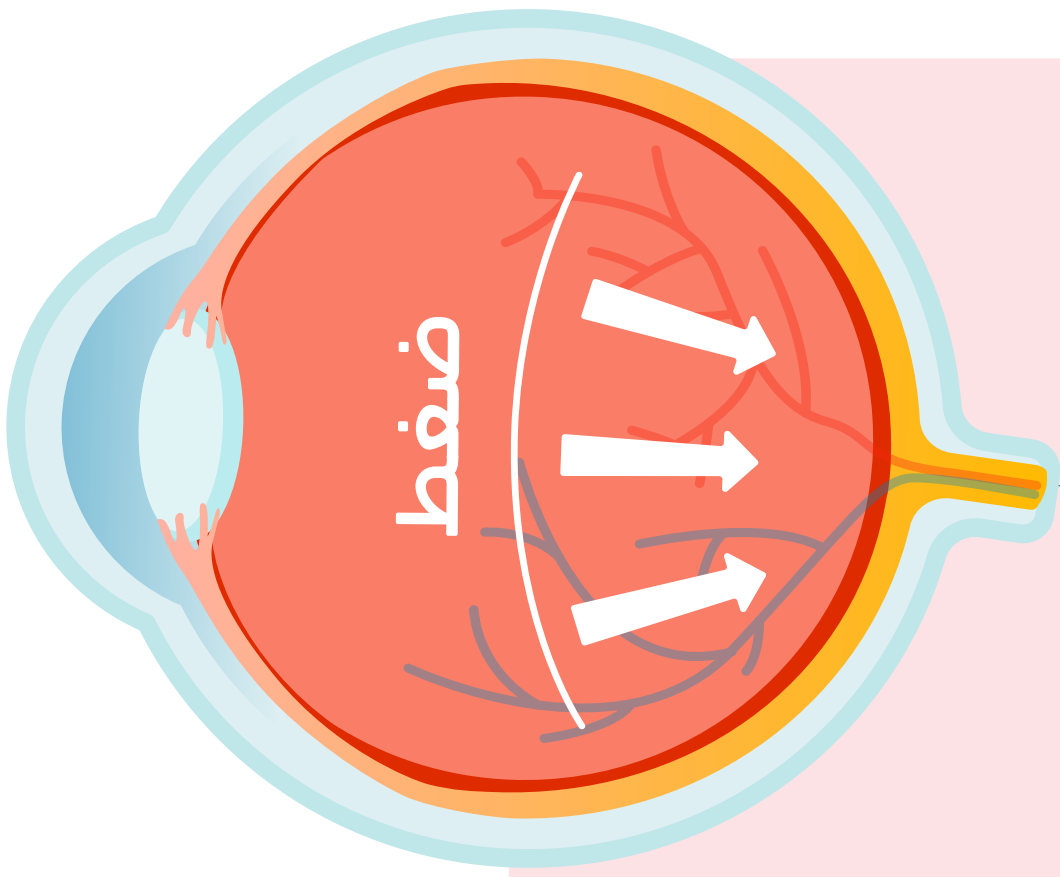
جلوكوما مفتوحة الزاوية: ضعف
تدريجي في الإبصار دون شعور بالألم.

جلوكوما الزاوية المغلقة الحادة وتشمل:

- آلام بالعين.
- إحساس بالغثيان.
- ضعف حاد في الإبصار، خاصة في الإضاءة الضعيفة.
- رؤية هالات حول الضوء.
- احمرار العين.

جلوكوما خلقية: وهي تحدث للأطفال
حديثي الولادة، أو بعد عدة أشهر من
الولادة، وتشمل الأعراض التالية:

- كبر حجم العين بشكل غير طبيعي.
- كبر حجم سواد العين.
- قد يُصاب بفقدان شفافية العين وتحويلها إلى اللون الأبيض.



من هم المعرضون للإصابة بالجلوكوما؟

يزيد معدل الإصابة مع التقدم في العمر



المصابون بارتفاع ضغط العين الداخلي.



الوراثة العائلية تزيد من خطر الإصابة بالجلوكوما.



الحالات المرضية: مثل مرض السكري، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغدة الدرقية.



إصابات العين: مثل الأورام، انفصال الشبكية، قصر النظر، جرح العين.



استخدام قطرات الكورتيزون بدون إشراف طبي يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين.



ماهي مضاعفاته؟

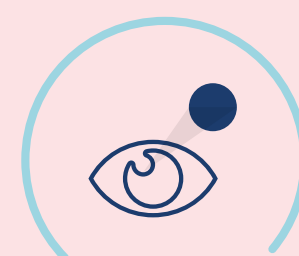
إذا تركت الجلوكوما دون علاج، فإنها تسبب فقداناً للرؤية، وعادة يتدرج خلال المراحل التالية:



فقدان الرؤية
الطرفية تمامًا



العمى التام



البقع العمياء في
الرؤية المحيطية

كيف يتم تشخيصه؟

يعتمد التشخيص على التاريخ المرضي وأعراض المرض.

الفحص الإكلينيكي ويتضمن:

- قياس ضغط العين.
- فحص العصب البصري بتحديد التغيرات الطفيفة بالعصب في بداية المرض.
- فحص مجال الرؤية.
- فحص دقة الإبصار.
- فحص سمك القرنية.

هي ثاني مسبب
للإصابة بالعمى
عالمياً.

طرق العلاج

- قطرات العين
- العلاج بالليزر
- الجراحة

كيف تقي نفسك؟

- الالتزام بالفحوصات الدورية للعين.
- التحكم بالحالات الطبية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.
- إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض يفحص جميع أفراد العائلة مبكراً.
- علاج ارتفاع ضغط العين، ما يقلل نسبة الإصابة بالجلوكوما.
- تناول طعام صحي والحفاظ على ضغط الدم في المستوى الطبيعي.
- تجنب إصابات العين الخطيرة بارتداء نظارات حماية.

كيف تستخدم قطرة العين



قم بغسل اليدين
بالماء والصابون



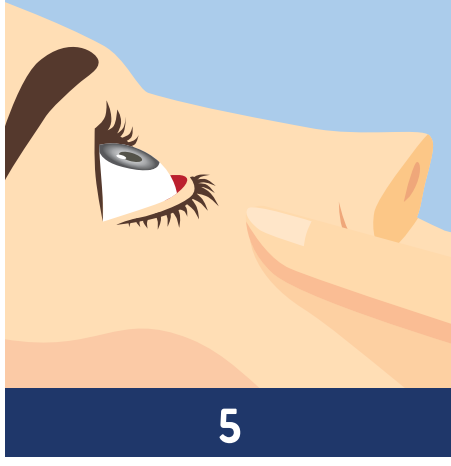
قم بتنظيف
العين



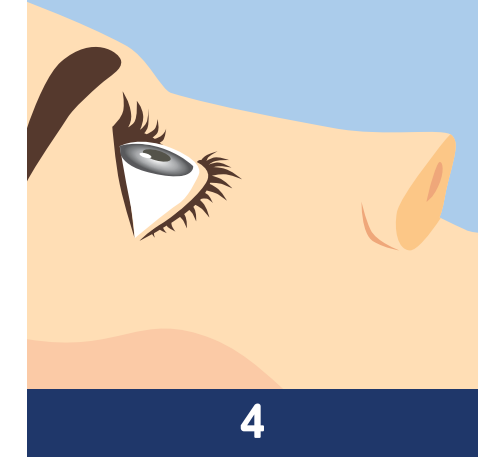
رج عبوة القطرة جيداً قبل الاستعمال
إذا تم الإشارة إلى ذلك بالإرشادات



ضع قطرة العين داخل
الجيب المتكون من سحب
الجفن مع مراعاة عدم لمس
القطارة للعين أو الجفن



اسحب جفن العين
السفلي إلى الأسفل
برفق لتشكيل جيب



إسند رأسك إلى الوراء قليلاً
مع النظر إلى الأعلى



امسح المحتوى الزائد خارج
العين بمنديل نظيف.



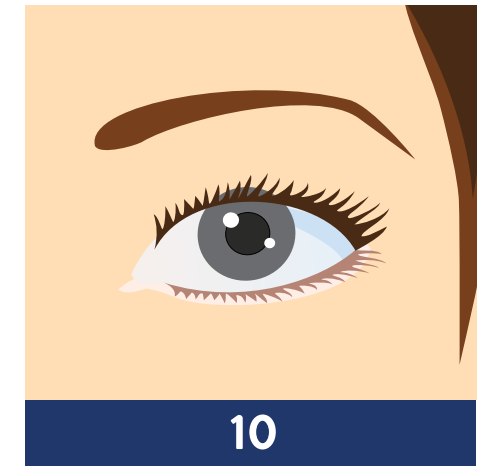
قم بالضغط بإصبعك
برفق على القناة الدمعية
(زاوية العين القريبة من
الأنف) لمدة دقيقة



اترك الجفن وأغمض
عينيك من ٢-٣ دقائق
على الأقل مع إمالة
الرأس إلى الأمام قليلاً.

تنوية

- لا تغسل القطارة مطلقاً.
- عند استخدام نوع آخر من القطرات، فيجب الانتظار لمدة خمس دقائق على الأقل بين الجرعة والأخرى.



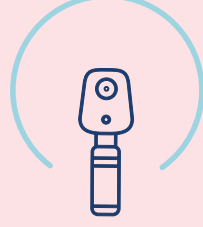
كرر نفس الخطوات للعين
الأخرى حسب الحاجة

فحوصات العيون

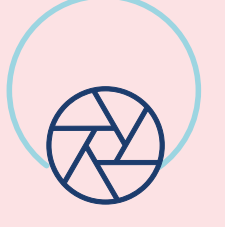


ماهي أهم فحوصات العيون؟

تنظير قاع العين



اختبار عمى الألوان



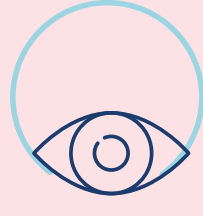
التصوير البصري



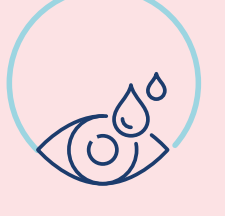
طبقيّة القرنية



فحص مجال الرؤية



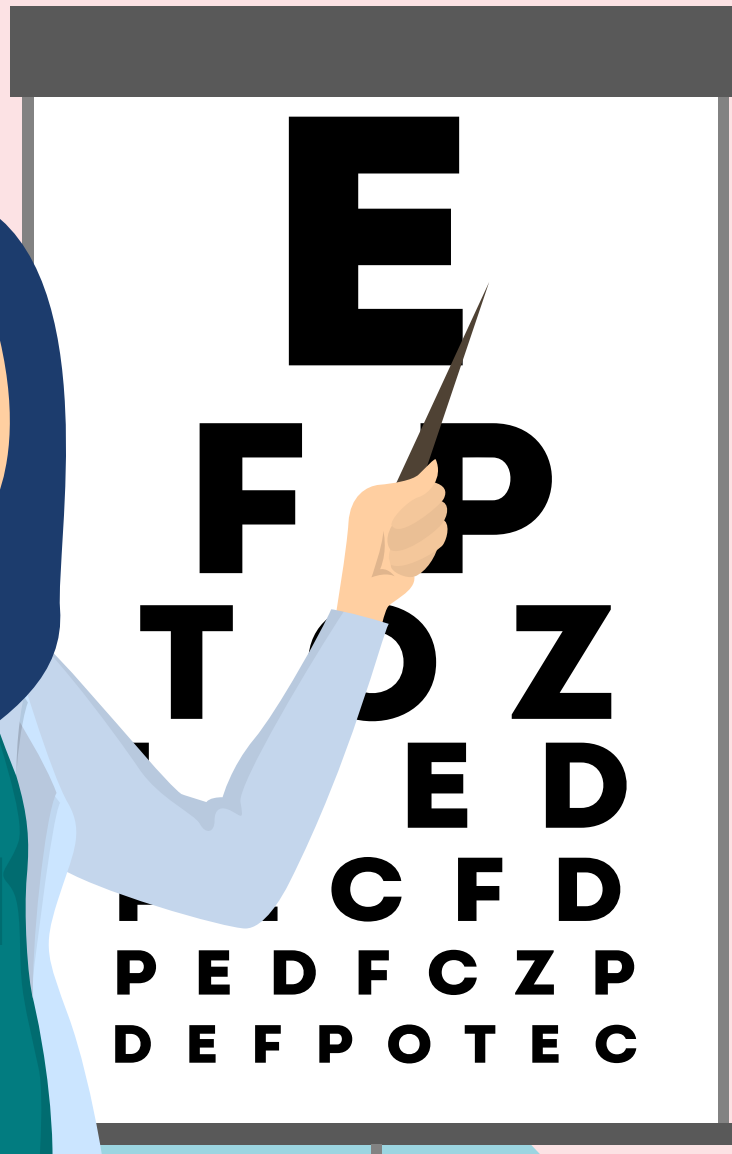
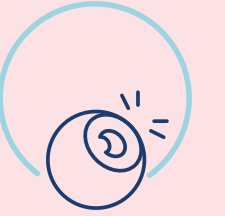
اختبار الجفاف



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

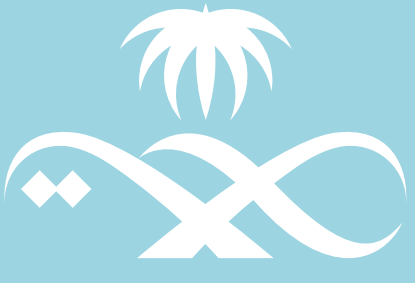


الحساسية الشديدة
للإضاءة



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

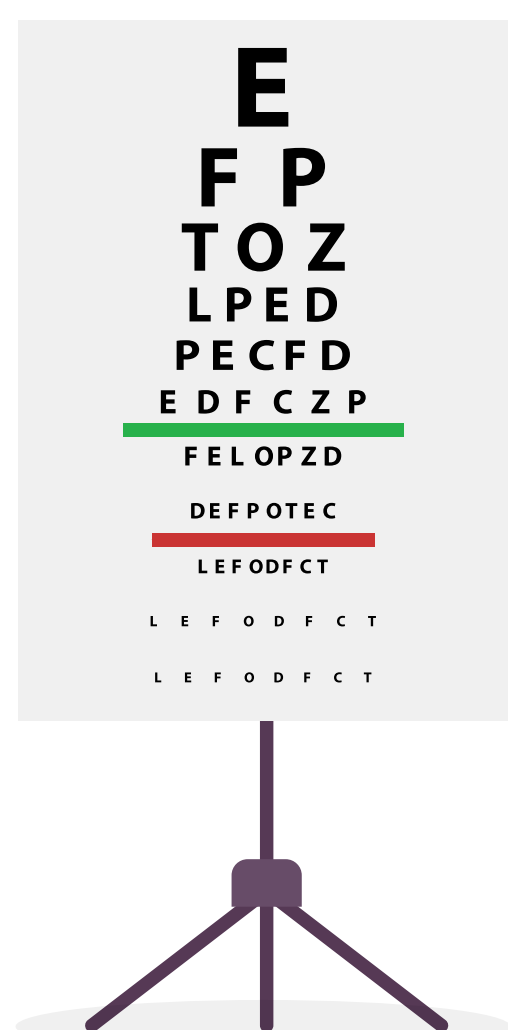


التحويل للمستشفيات المتخصصة:

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

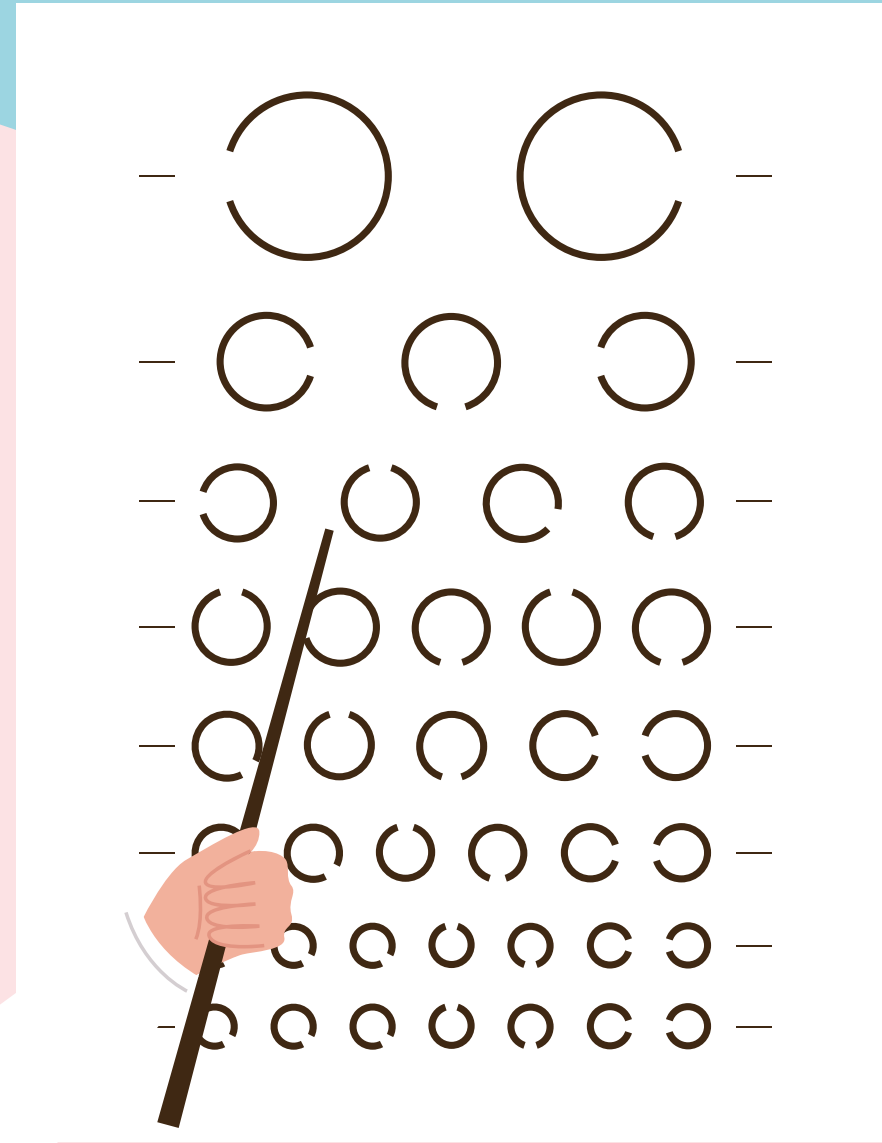
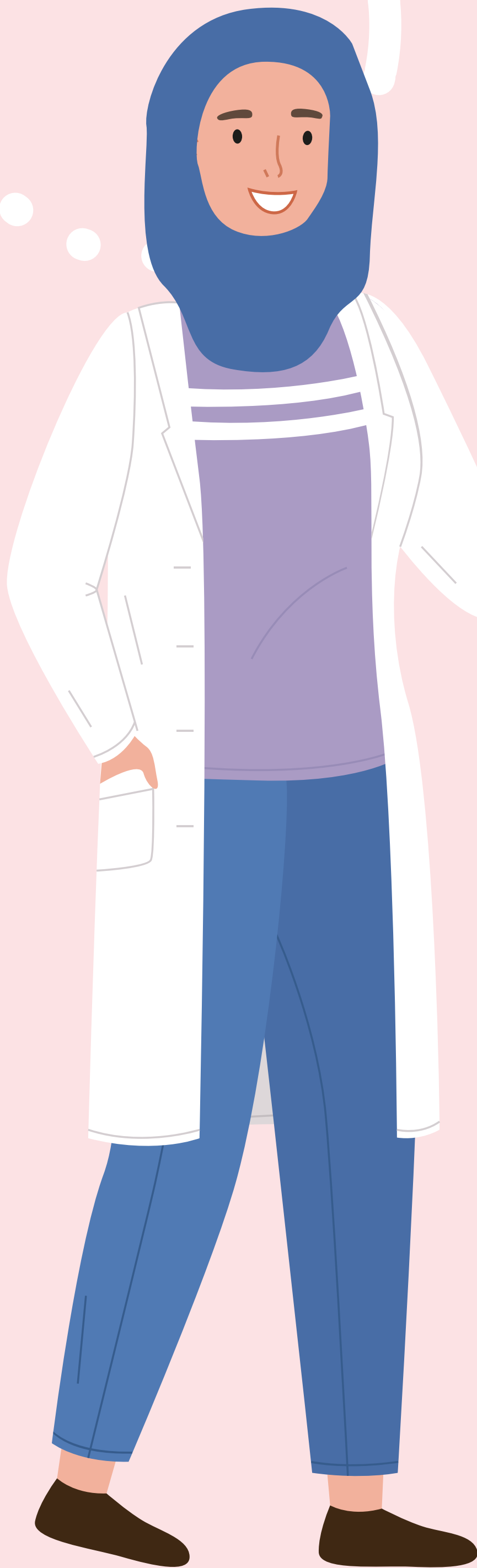
عشرة
بصحة
@LiveWellMOH

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.

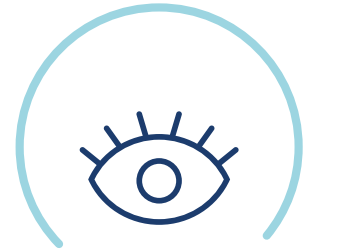
اختبار العين لطفلك الرضيع

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

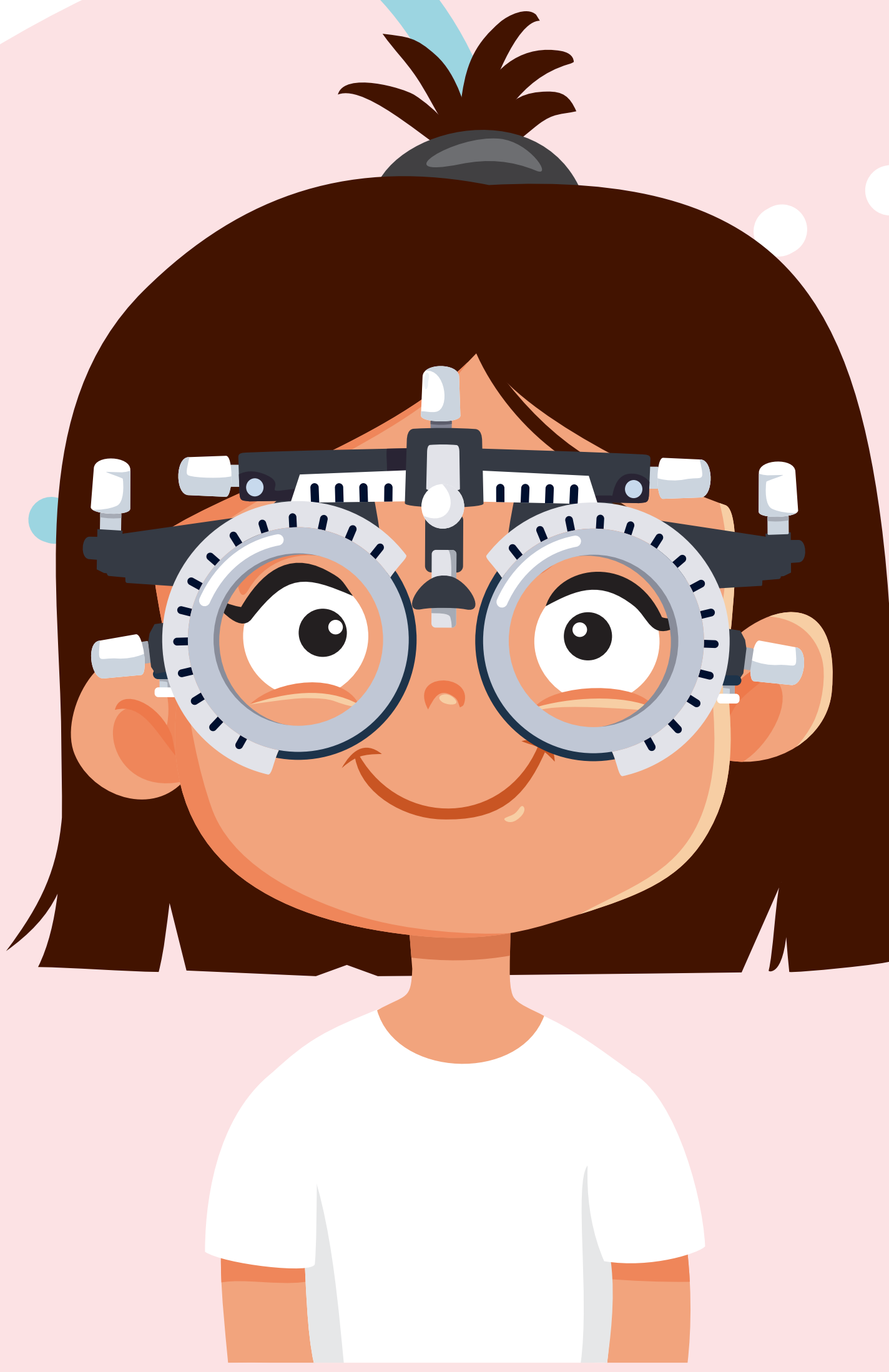
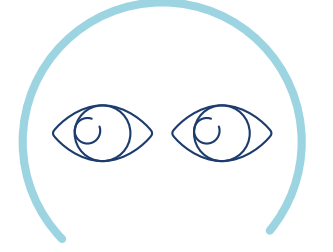
الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يحتاجون إلى معرفة الحروف من أجل اختبارات العيون (يتم استخدام رموز في هذه الاختبارات تشمل تفاحة ومنزل ومربع).



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).
- الغَشَاوَة



*الطفل الذي لا يستطيع الرؤية أو مشاهدة السبورة يصاب بالإحباط، 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