

قصر النظر



قصر النظر

هو نوع من أنواع العيوب الانكسارية وأكثرها شيوعاً، حيث يرى المصاب الأشياء القريبة بوضوح ويصعب عليه رؤية الأشياء البعيدة.

الأكثر عرضة

الأطفال
والمراهقين



من لديه تاريخ
عائلي بهذا المرض



الأعراض

صعوبة رؤية الأشياء
البعيدة



رمش وفرك العينين
باستمرار



صداع نتيجة لإجهاد
العينين



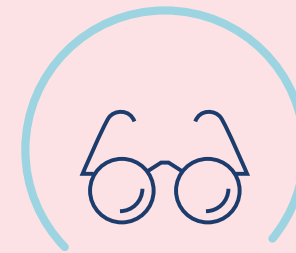
طرق التكيف والعلاج



العدسات
اللاصقة



جراحات تصحيح
النظر



النظارات
الطبية

كيف تستخدم قطرة العين



قم بغسل اليدين
بالماء والصابون



قم بتنظيف
العين



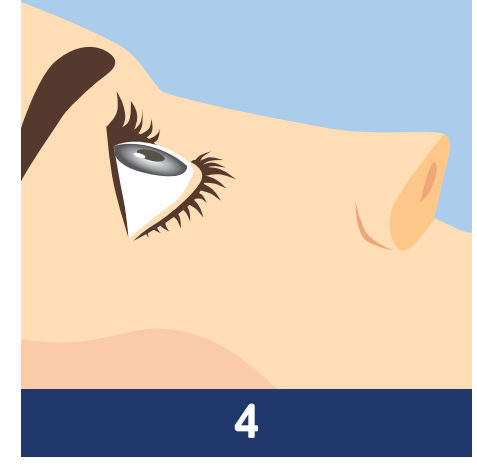
إسند رأسك إلى الوراء قليلاً
مع النظر إلى الأعلى



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



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



امسح المحتوى الزائد خارج
العين بمنديل نظيف.



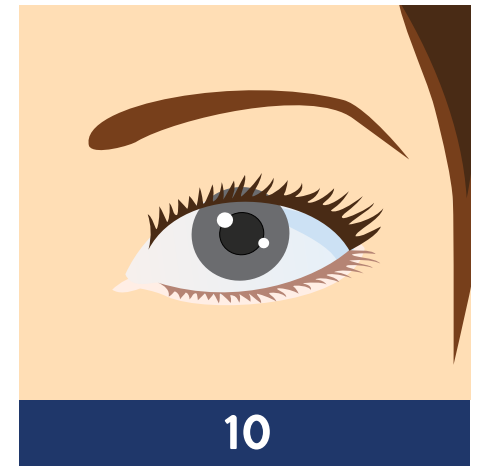
قم بالضغط بإصبعك
برفق على القناة الدمعية
(زاوية العين القريبة من
الأنف) لمدة دقيقة



كرر نفس الخطوات للعين
الأخرى حسب الحاجة

تنوية

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



10

كيف تستخدم العدسات اللاصقة

خطوات وضع العدسة داخل العين

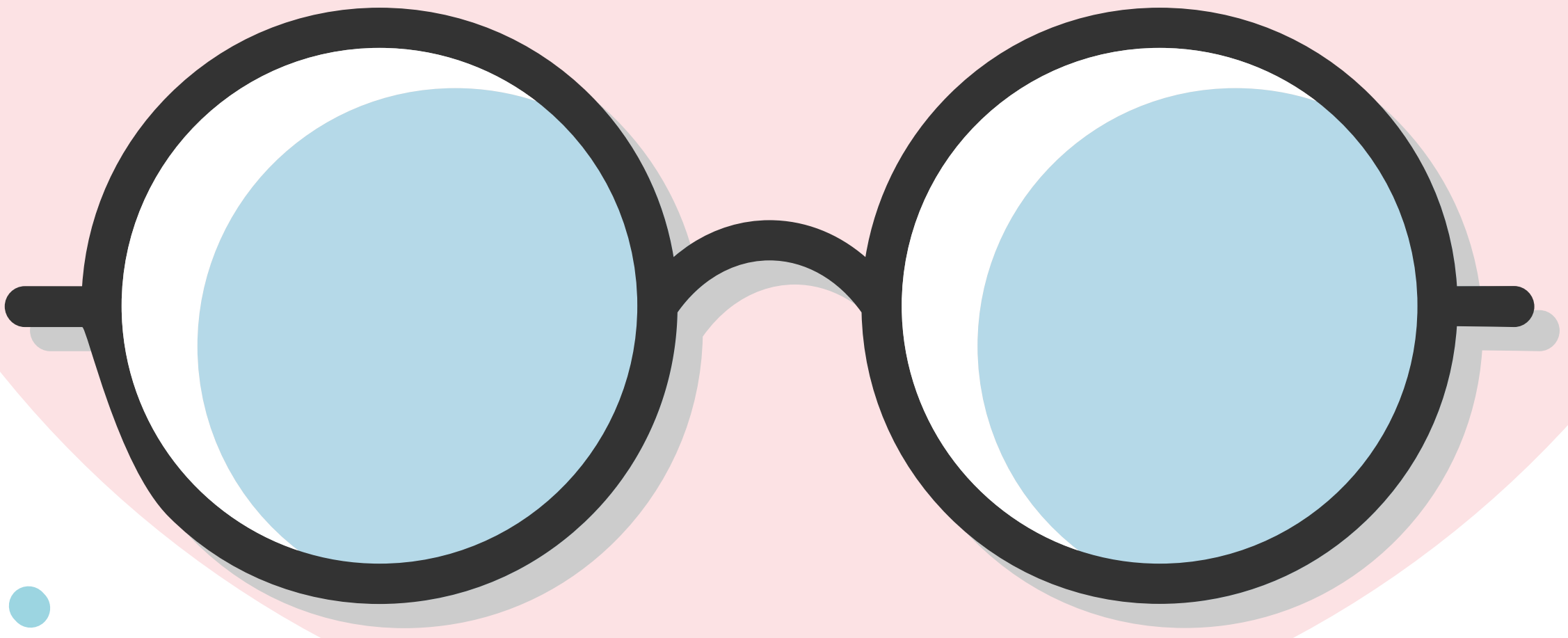
- 1 اغسل يديك بالماء والصابون
- 2 اخرج العدسة باستخدام أطراف الأصابع
- 3 قم بشطفها بواسطة المحلول
- 4 ضعها على طرف السبابة وتأكد أنها ليست مقلوبة
- 5 ارفع الجفن العلوي باستخدام إصبع واحد وإمساك الجفن السفلي بالآخر
- 6 قم بوضع العدسة بلطف في العين
- 7 أغمض عينيك وأرمش عدة مرات متتالية

خطوات إخراج العدسة من العين

- 01 أغسل يديك بالماء والصابون
- 02 انظر إلى الأعلى واسحب الجفن السفلي
- 03 المس الحافة السفلية للعدسة بالسبابة
- 04 اسحب العدسة للأسفل باتجاه بياض العين
- 05 امسك العدسة بواسطة السبابة والإبهام ثم اخرجها

النظارة الطبية

تستخدم النظارة كحل للعديد من مشاكل النظر مثل طول أو قصر النظر أو انحراف البصر.



فوائد لبس النظارة الطبية:

النظارة الطبية تستخدم كعلاج آمن جدًا لبعض مشاكل الإبصار، ومن فوائدها:

- الحماية من أشعة الشمس المباشرة والضوء القوي الذي يزيد من حساسية العين.
- الوقاية العين من الأتربة والغبار المتواجد في الهواء.
- توضيح الرؤية بمقدار الضعف بالنسبة لكبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الكتابة.
- تستخدم لعلاج مشاكل النظر مثل طول النظر أو قصر النظر أو مشكلة اللابؤرية.
- معالجة حالات الحول وفي مرحلة ما بعد العمليات الجراحية مثل المياه البيضاء والزرقاء.

هناك العديد من أنواع النظارات الطبية ، منها:

النظارة متعددة الكريونات

مصنوعة من مادة الكريونات المتعددة،



نظارات تري فكس

مصنوعة من مادة البلاستيك.



النظارة اللاكروية



النظارة المتلونة بالضوء

لأن عدستها تتلون عند التعرض للأشعة الشمس الضارة.



النظارات المستقطبة

تعمل على تخفيف الضوء المستقطب والمنعكس،



النظارة متعددة البؤر

تستطيع أن تصحح أكثر من خطأ بصري في وقت واحد.



النظارة ذات البؤرتين

تتألف من جزئيين وهما الجزء العلوي ويستخدم لرؤية الأشياء البعيدة والجزء السفلي لرؤية الأشياء القريبة.



النظارات ثلاثية البؤرة

تتكون من ثلاثة أجزاء، فيكون الجزء الأول يرى الأشياء البعيدة والجزء الثاني يرى الأشياء المتوسطة المسافة أما الجزء الثالث يعمل على تصحيح الرؤية من مسافة قريبة.





نصائح عند لبس النظارة الطبية لأول مرة

يجب الاهتمام بالنظارة الطبية وذلك من خلال:

العناية بها و حمايتها
من الكسر و الخدش.



زيارة طبيب العيون للتأكد من
صلاحية أجزاء النظارة وذلك
يكون كل فترة.



تخزين النظارة في
مكان نظيف وجاف.



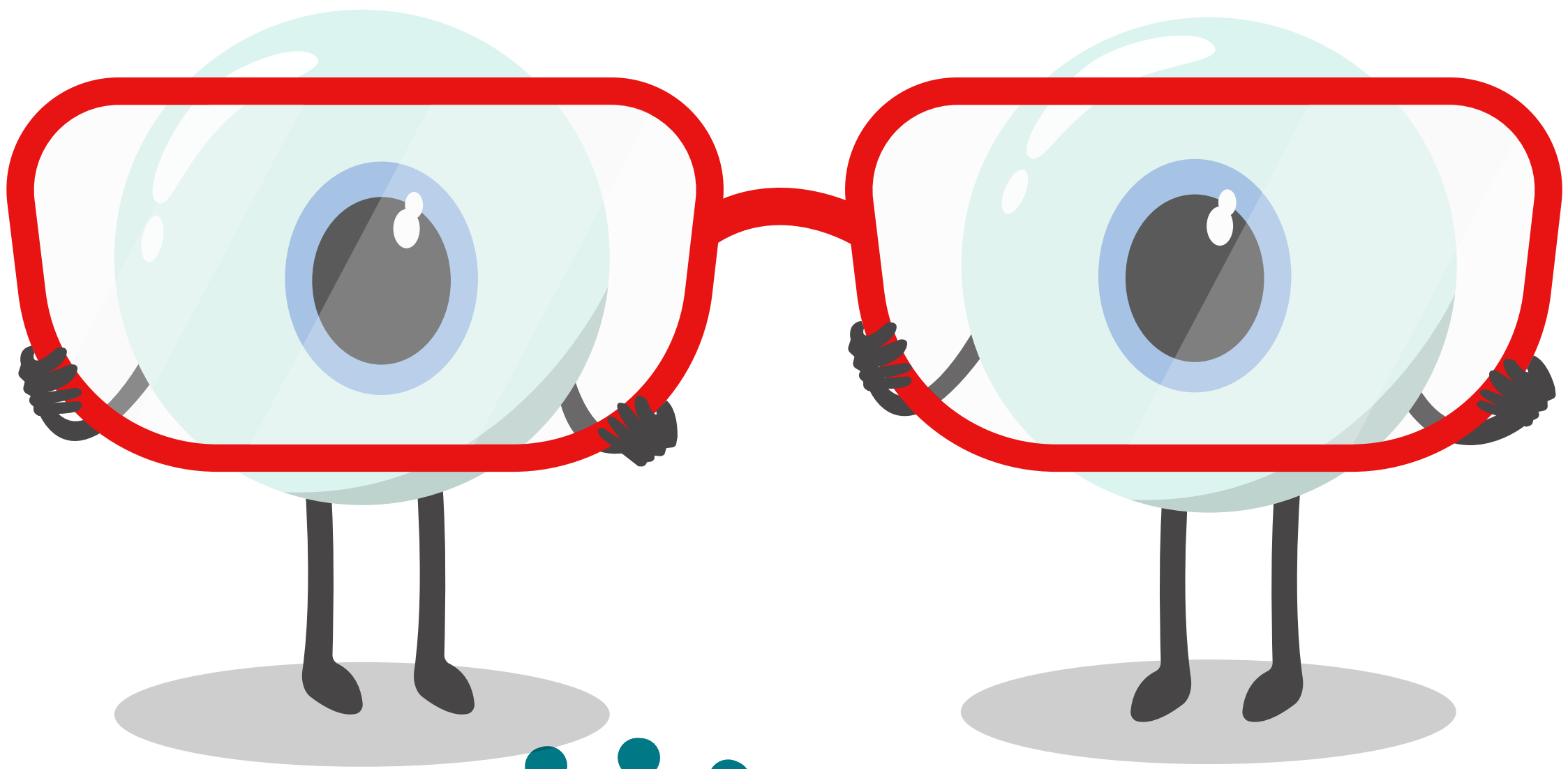
تنظيفها باستخدام الماء
وقطعة قماش قطنية.



لتجنب أعراض لبس النظارة الطبية لأول مرة:

استخدام النظارة الطبية لأول مرة دائماً ما يصاحبه العديد من الأعراض، و حتى يعتاد المريض على الرؤية من خلال النظارة هناك بعض التعليمات التي من الممكن اتباعها، ومنها:

- ارتداء النظارة أولاً في المنزل لحين التعود عليها.
- لا ترتدي النظارة لأول مرة أثناء صعود ونزول السلم أو أثناء القيادة.
- إذا كان المريض مصاب بانحراف البصر يجب عليه أن يعتاد على ذلك بصورة تدريجية وذلك بمعدل ساعتين في اليوم.
- إذا كان الشخص مصاب بقصر النظر فسوف يرى الأشياء أصغر حجماً وأبعد من الحقيقة ، لذلك لا يفضل ارتداء النظارة أثناء القيادة أو عند السير بالشارع أو أثناء تحضير الطعام بالمطبخ.
- بالنسبة للأشخاص المصابين بطول النظر الشديد سوف تظهر الأشياء لديهم أكبر من الحجم وأقرب في المسافة عن الحقيقة.



معلومات خاطئة عن ارتداء النظارات الطبية

X

إن استخدام النظارات باستمرار يحسن النظر، وعليه يراقب البعض قياس نظره على احتمال أن يتحسن!

غير صحيح إن الهدف من ارتداء النظارات تحسين النظر أثناء ارتدائها فقط، فلو كان الشخص مثلاً مصاب بقصر نظر مقداره 5- فإن ارتداء النظارة مع الوقت لن يجعل نظره - 4

X

عدم استخدام النظارة في حال أن الشخص بحاجة يضعف النظر!

غير صحيح فضعف النظر لا علاقة له بارتداء النظارة من عدمه، فإذا كان نظر الشخص قابل لأن يضعف بسبب الوراثة مثلاً، فإن نظره سيضعف حتى عند ارتدائه للنظارة.

X

عندما تعتاد العين على وجود النظارة لن يتمكن الشخص من الرؤية بنفس الوضوح من دونها!

غير صحيح فمن المعلوم بأن ارتداء النظارة يحسن من جودة النظر وبالتالي فإن الرؤية تصبح أسوء من دونها ولكن هذا لا يعني أن النظر أصبح أضعف من السابق، وأن الشخص اعتاد على النظارة ولكن الدماغ اعتاد على الرؤية الأوضح.



النظارة تسبب صداع حتى وان كانت القياسات صحيحة!

X

غير صحيح فالنظارة تسبب صداع في حالتين: إذا كان الشخص يرتديها لأول مرة فقد تتسبب في صداع ودوار وغثيان قد يستمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، والحالة الثانية إذا كانت المقاسات خاطئة أو الانحراف عالي سواء كان انحراف طبيعي أو مرضي (قرنية مخروطية)

ما من داعي لارتداء النظارات في حال أن الشخص مكثفي بالرؤية الحالية وإن كان يعاني من ضعف نظر سواء قصر أو طول نظر!

X

غير صحيح فالنظارة الطبية تستخدم كحل للعديد من مشاكل النظر و الفارق في استخدامها من عدمه قد تتطور الحالة و ستؤثر على جودة حياته فالرؤية لن تكون واضحة.

النظارة تغير شكل العين وما حولها وتتسبب في ظهور هالات حول العين!

X

غير صحيح إذا تم لبس نظارة بالمقاسات المناسبة فتغيرات ما حول العين والهالات أسبابها كثيرة منها: الإجهاد والجفاف و قد تحدث عندما تكون مقاسات النظارة غير مناسبة مما تتسبب في إجهاد العين وبالتالي إلى ظهور الهالات السوداء.

نظارة حفظ النظر ضرورية خاصة لمن يستخدمون الكمبيوتر والجوال بكثرة حتى وان كان نظرهم 6/6!

X

ليس بالضرورة فالله سبحانه وتعالى حمى العين من الأشعة الضارة حماية داخلية ولكن لا مانع من استخدام نظارة الحماية خصوصًا لمن يعاني من الجفاف ويستخدم الكمبيوتر لفترات طويلة.

عدم ارتداء النظارات يدرّب العين على الرؤية بدونها!

X

غير صحيح فالنظارة الطبية تستخدم كحل للعديد من مشاكل النظر وعدم لبسها قد يتسبب في تفاقم المشكلة.

النظارات الشمسية



تحمي النظارات الشمسية عينيك من
الأشعة فوق البنفسجية التي تضر الجفن
والقرنية والعدسة وشبكية العين.

عند اختيار نظارة شمسية تأكد من الآتي:



ذات شكل ملفوف لتقليل كمية
التعرض للأشعة فوق البنفسجية



تحتوي على ملصق حماية 100%
من الأشعة فوق البنفسجية

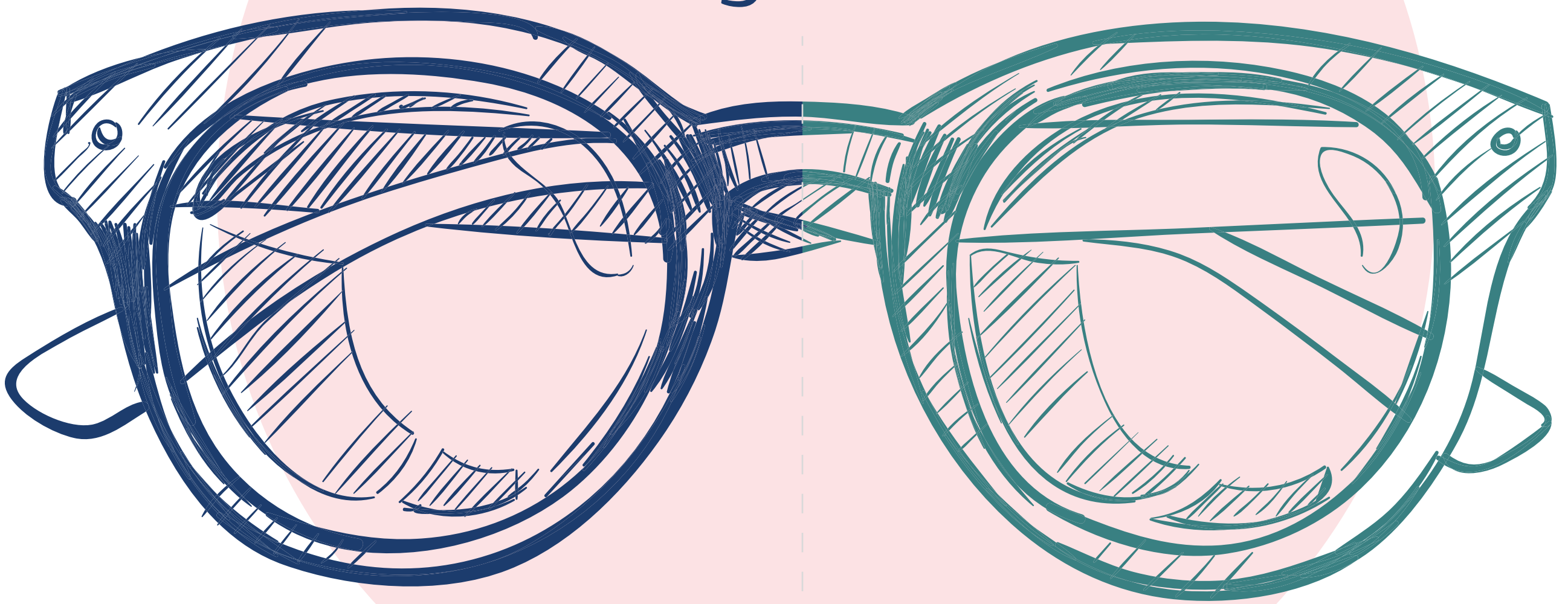


عدساتها مستقطبة بفلتر يقلل
التوهج المنعكس من الأسطح



كبيرة الحجم لزيادة التغطية
وحماية العينين

النظارات



المقلدة

جفاف العين

صداع

ضعف النظر

لا توفر حماية كافية من الشمس ويمكن ملاحظة هذا الأمر عند لبسها

مصنعة من معادن رخيصة والمفاصل تكون غير محكمة وغير مريحة باللبس

لا تملك خاصية الاستقطاب وبالتالي لا تمنع الأشعة المنعكسة

ذات صبغة داكنة قد تعرض العين الى الأشعة فوق بنفسجية

الأصلية

حماية

آمنة

مريحة

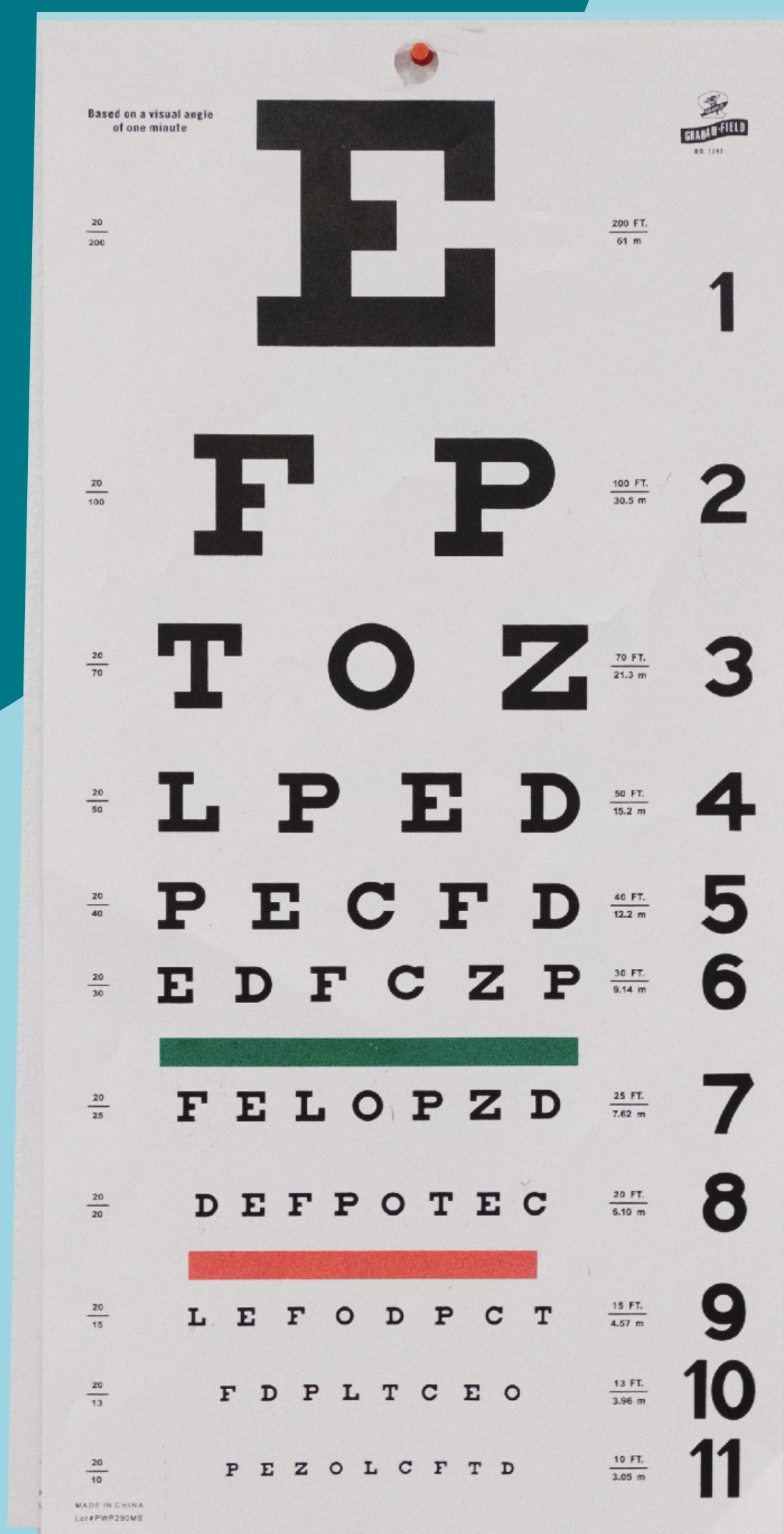
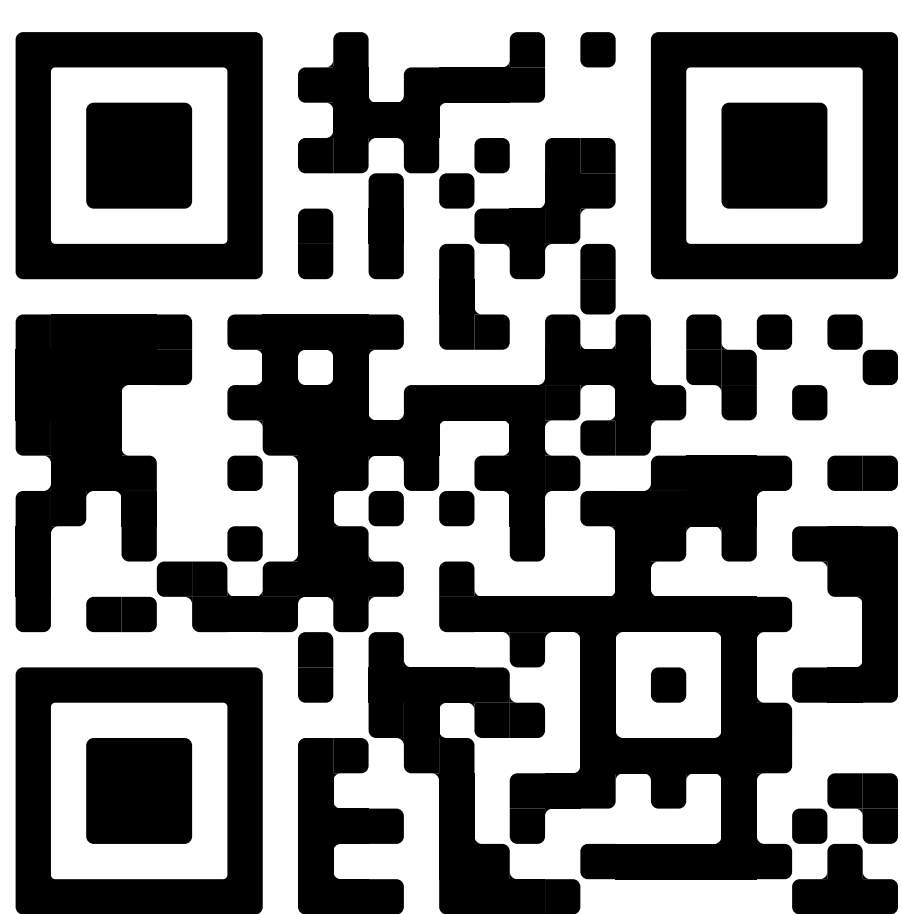
اسمها يكون منشوقاً ومحفوراً من الداخل

اسم الماركة يظهر على العدسات ولا يظهر عند تعرضها للضوء

توفر حماية بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجية UV

شرائها من الوكلاء المعتمدين والحصول على كرت ضمان ورقم تسلسلي

اختبر نظرك لا يختبرك

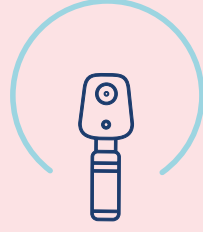


فحوصات العيون

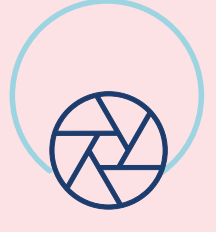


ماهي أهم فحوصات العيون؟

تنظير قاع العين



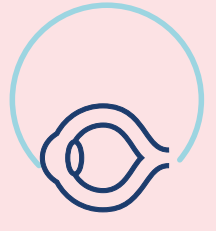
اختبار عمى الألوان



التصوير البصري



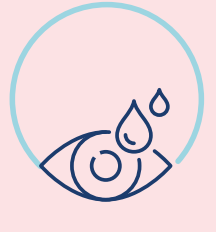
طبقيّة القرنية



فحص مجال الرؤية



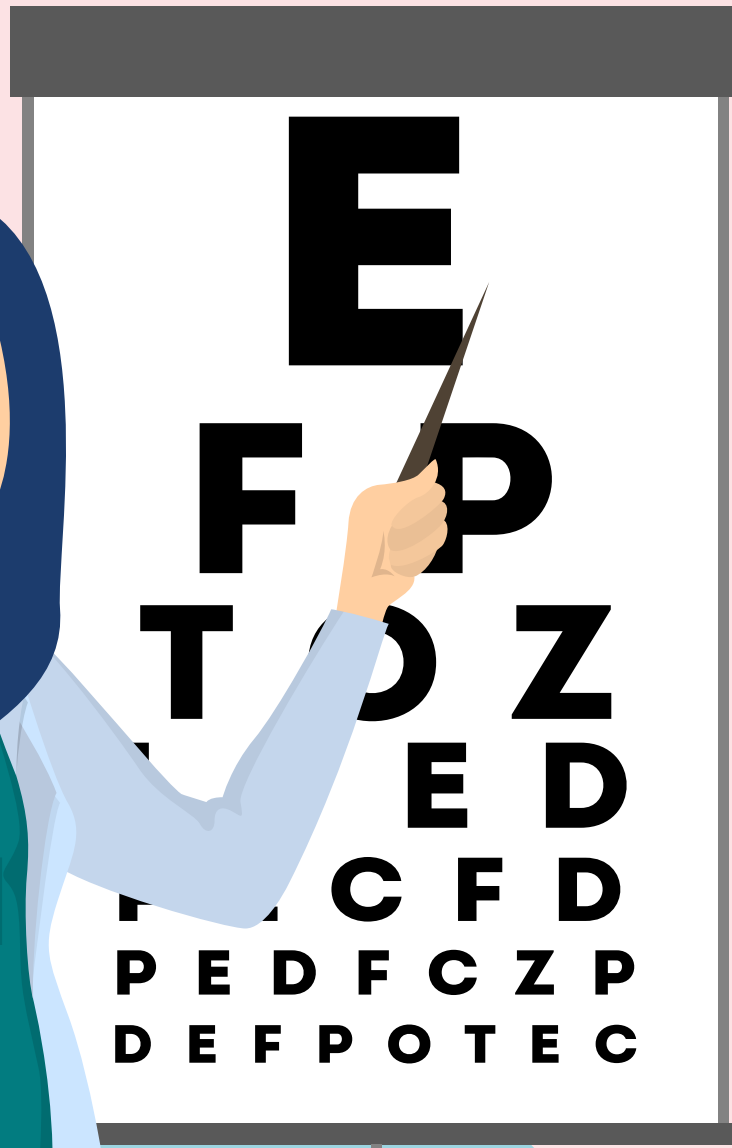
اختبار الجفاف



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

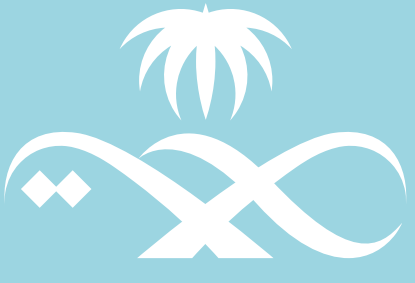


الحساسية الشديدة
للإضاءة



فرك
العينين بشدة





وزارة الصحة
Ministry of Health

فحوصات العيون أين تجدها؟

مراكز الرعاية الأولية



جميع المستشفيات
والمعدن الطرية

مستشفى العيون
بجدة

مستشفى العيون
التخصصي بالظهران

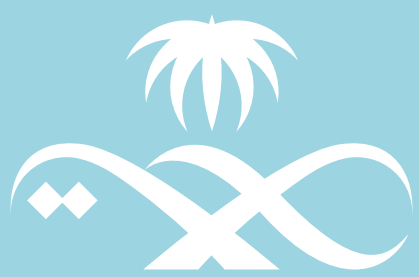
مستشفى الملك
خالد للعيون



التحويل للمستشفيات المتخصصة:

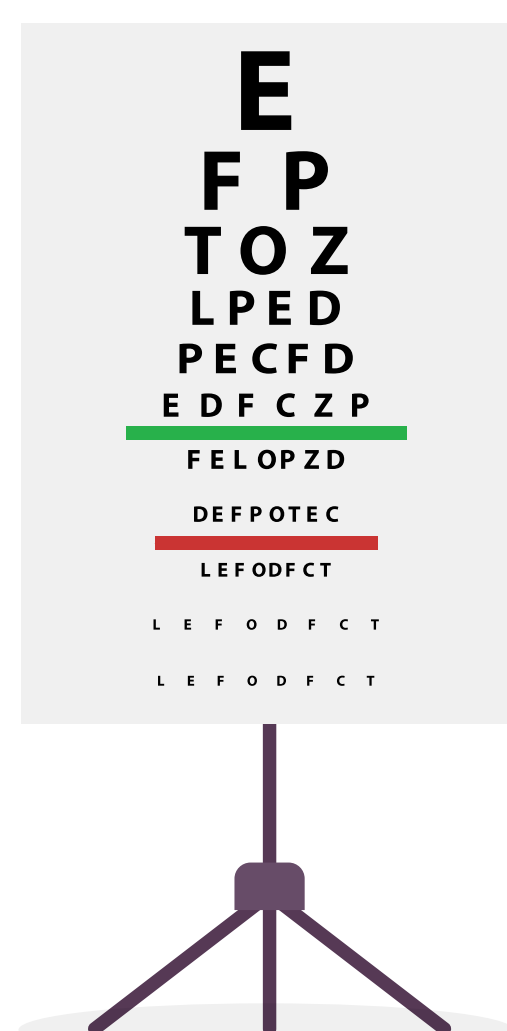
يجب إرفاق آخر تقرير طبي للحالة من طبيب
عيون في مستشفى حكومي أو خاص

عشرة
بصحة
@LiveWellMOH



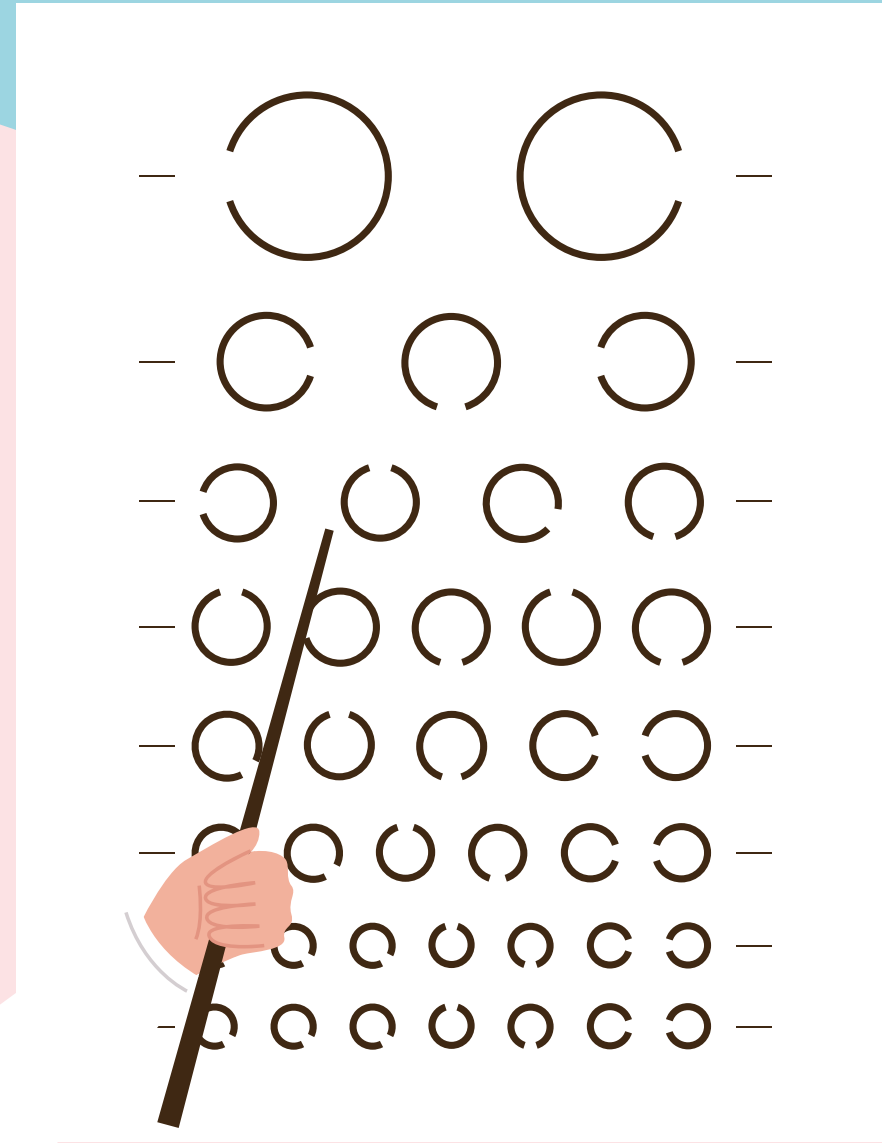
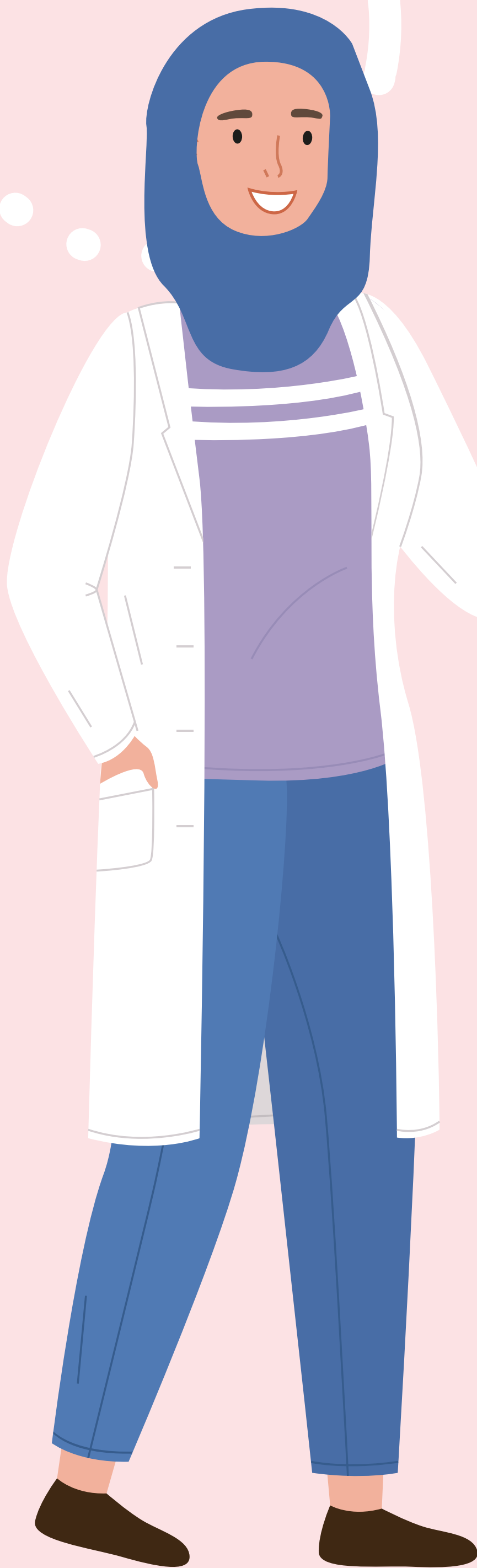
وزارة الصحة
Ministry of Health

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.

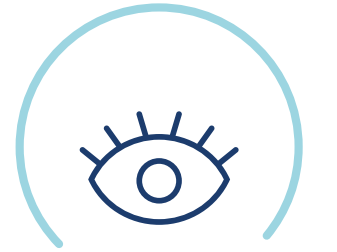
اختبار العين لطفلك الرضيع

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

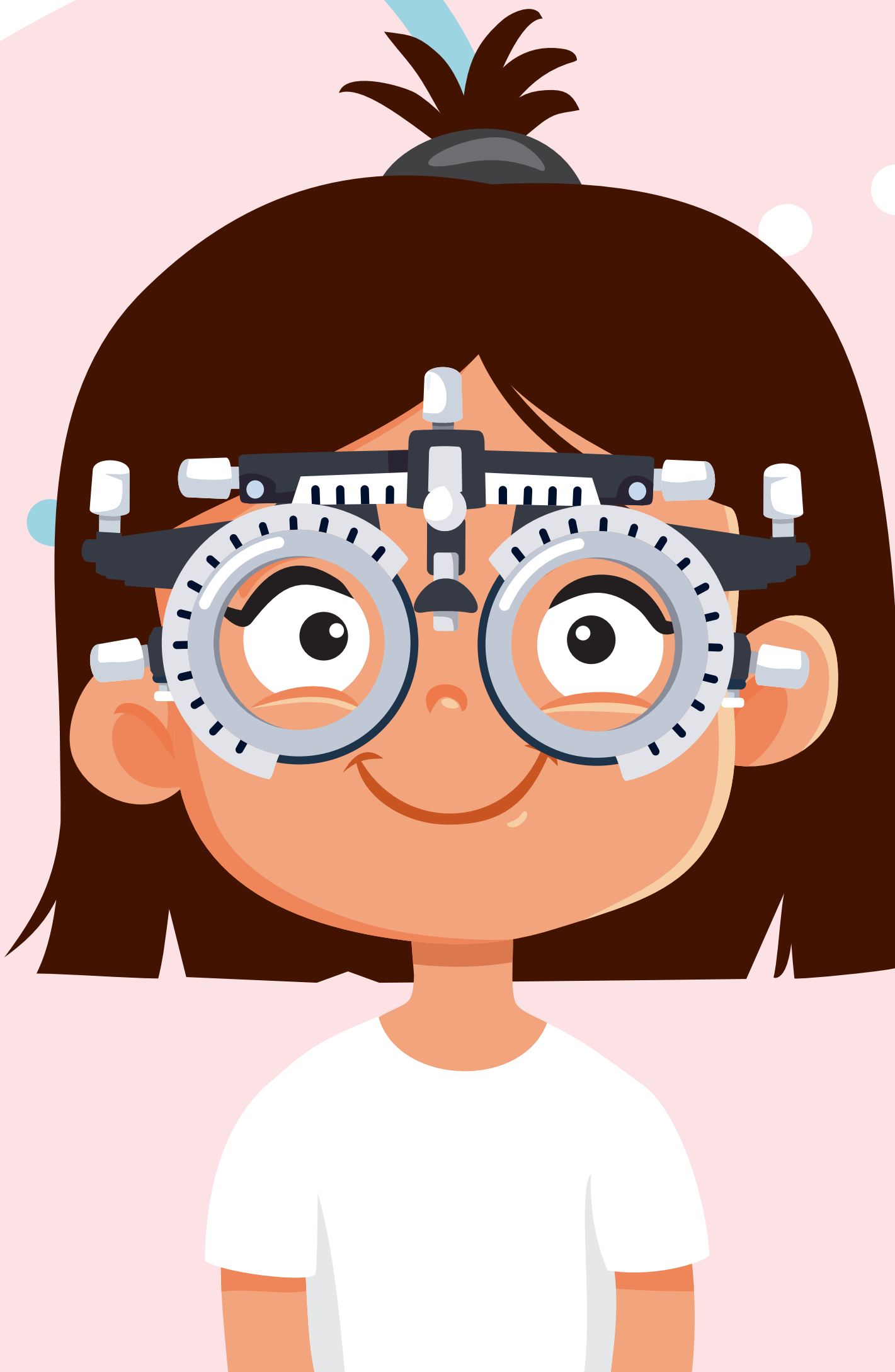
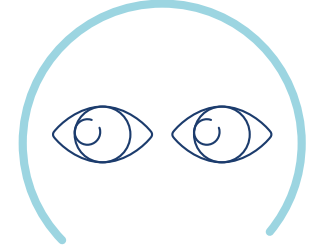
الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يحتاجون إلى معرفة الحروف من أجل اختبارات العيون (يتم استخدام رموز في هذه الاختبارات تشمل تفاحة ومنزل ومربع).



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