



جفاف العين: الأسباب وطرق العلاج



ANNUH

مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



ما هو جفاف العين

من أكثر مشكلات العيون انتشاراً في العالم **هو جفاف العين** والمقصود به فقدان الدموع مما يتسبب في فقدان الرطوبة المطلوبة للعين، مما ينتج عنه الجفاف ويصاحبه حرقة ووخز بسيط بالعين.

وجفاف العين يكون ناتجاً عن الكثير من الأسباب، ومنها المكوث أمام شاشات الحاسوب أو التلفاز لفترات طويلة إضافة إلى بعض الأسباب الصحية.

ما هي أعراض جفاف العين؟

- الشعور بالوخز في العين.
- وجود حرقة مستمرة.
- الاحمرار والشعور بالألم.
- الإصابة بالحكة المستمرة.
- الصعوبة في وضع العدسات اللاصقة بالعين.
- وجود إفرازات حول العين وتكون على شكل خيوط.
- ازدواجية الرؤية في بعض الأحيان.
- الشعور بالتعب والإجهاد بالعين بعد القراءة وعند استخدام الحاسوب أو الهاتف الذكي حتى ولفترة قصيرة.
- حساسية ضد الضوء.
- صعوبة إبقاء العين مفتوحة.
- صعوبة القيادة ليلاً.



ما هي أسباب جفاف العين؟

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى ضعف قدرة العين على إنتاج الدمع وفيما يلي أهمها:

- **التغيرات الهرمونية:** تعتبر التغيرات الهرمونية لدى النساء وخاصة بعد انقطاع الطمث من مسببات جفاف العين، وهذا نظراً للتغير في هرمون الأستروجين والبروجسترون مما يؤثر على الغدد الدهنية في الجفون.
- **التقدم في العمر،** إذ إن تجاوز الإنسان الأربعين من العمر يقلل من إنتاج دموع العينين بشكل طبيعي. وبالتالي المعاناة من جفاف العين.
- **الإصابة ببعض الأمراض،** مثل: مرض السكري، والتهاب المفاصل الروماتيدي، وتصلب الجلد، وأمراض المناعة الذاتية، ومتلازمة شوغرن (بالإنجليزية: Sjögren's syndrome)، وأمراض الغدة الدرقية، كما أن من أسباب جفاف العين النقص في الأوميغا 3 وفيتامين أ.
- **تلف الغدد الدمعية نتيجة التهابها والتعرض للعلاج الإشعاعي.**
- **ممارسة الأنشطة التي تتطلب تركيزاً عالياً،** مثل استعمال شاشات الحاسوب، وقيادة المركبات، والقراءة.



- **عدم الرمش بالشكل الطبيعي،** تؤدي إلى الإصابة بالجفاف في العين وهذا عند التركيز في شيء معين يتسبب في عدم الرمش، ومن أسباب قلة الرمش كالجوس أمام الحاسوب والتلفاز لفترات طويلة جداً.
- **انخفاض حساسية القرنية،** القرنية تحتوي على الألياف العصبية الحسية والتي تكون المسؤولة عن نقل المعلومات الحسية إلى جذع المخ، مما يعزز غدد الدموع والجفون، والانخفاض بحساسية القرنية يؤدي إلى قلة إفراز الدموع وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث جفاف العين.

- **تناول بعض الأدوية والتي تتسبب في حدوث جفاف العين،** مثل: مضادات الاكتئاب، ومضادات الهيستامين، وبعض المسكنات وأدوية النوم، وأدوية مرض الباركنسون (مرض الشلل الرعاشي)، وأدوية مرض ارتفاع ضغط الدم، وأدوية حب الشباب، بالإضافة إلى موانع الحمل والهرمونات البديلة.
- **الإفراط في استخدام المتكرر للعدسات اللاصقة** والتي تؤثر على القرنية، حيث أنها تقلل من وصول الدموع إليها وانخفاض وصول الأكسجين إلى القرنية مما يصيب العين بالجفاف.



- قد ينتج جفاف العين نتيجة التعرض إلى **بعض العوامل البيئية** ومنها الهواء الجاف، والرياح الشديدة، والتعرض إلى الأتربة والغبار والدخان والشمس، بالإضافة إلى العمل ببيئة جافة نتيجة عمل مكيف هوائي في وضعية التبريد أو التدفئة.
- **عمليات تصحيح النظر بالليزر،** ولكن عادة ما تكون الأعراض المصاحبة مؤقتة.
- **قلة النوم.**

كيفية تشخيص جفاف العين

ينبغي على المريض زيارة الطبيب المختص فور ظهور الأعراض السابقة، لإجراء بعض الفحوصات الطبية، التي تساعد على تحديد سبب الإصابة، ومن ثم وصف العلاج المناسب للحالة.

ومن أبرز طرق تشخيص جفاف العين:

- متابعة الأعراض.
- الاستفسار عن المشكلات الصحية التي قد يعاني منها المريض.
- قياس مستوى الدموع.
- إجراء اختبارات الصبغة، للاطمئنان على حالة سطح العين وقياس المدة التي ستستغرقها الدموع حتى تتبخر.

ما علاج جفاف العين؟

يتمثل علاج جفاف العين في استخدام القطرات البديلة للدموع والقطرات المرطبة لفترة يحددها الطبيب بناءً على حالة المريض.



ما هي طرق الوقاية من جفاف العين؟

- عدم التركيز في شاشة الكمبيوتر والتلفاز أو الموبايل لفترة طويلة.
- للأشخاص الذين يعانون من جفاف العين يميلون إلى فرك عيونهم باستمرار، والتي يجب تجنبها للحد من الالتهاب، فمن المستحسن أن تغسل جفونك عدة مرات في اليوم لابقاء عينيك رطبة.
- أخذ فترات راحة منتظمة كل ساعة من استخدام الألواح الإلكترونية وعند القراءة.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم، لتوفير الراحة الكافية للعين
- الإقلاع عن التدخين
- ارتداء النظارات الشمسية عند قيادة الدراجات البخارية، ولحماية العين من الأتربة.



- عليك تجنب الهواء الموجه في عينيك أثناء استخدام مجففات الشعر، وسخانات السيارات ومكيفات الهواء والوقوف أمام المراوح الكهربائية، لأن الهواء الجاف المنبعث منها قد يؤدي إلى الإصابة بجفاف العين.
- شرب كميات وفيرة من الماء، لتحفيز الغدد الدمعية على إفراز المزيد من الدموع.
- رمش العين من حين لآخر، لأن هذه العادة تساعد على إفراز الدموع.
- تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية في النظام الغذائي الخاص بك، والتي تشمل المصادر الجيدة لهذه المواد الغذائية الأسماك الدهنية وزيت السمك، بذور الكتان، وبذور السمسم واللوز، والجوز. والتي تساعد أن تبقي عينيك صحية.
- تجنب ارتداء العدسات اللاصقة لفترة طويلة جداً والتأكد من تنظيفها بانتظام.
- وضع قطعة قماش دافئة ورطبة ونظيفة على عينيك وتركها لمدة خمس دقائق لتساعد على الاسترخاء ولتقليل أعراض جفاف العين.

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة

صندوق البريد: 797

هاتف: 97092331471

فاكس: 97092389683

البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu

الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH