



معلومات عن جفاف العين

ما هو جفاف العين؟

يحدث جفاف العين عندما لا تنتج العيون كمية كافية من الدموع، أو عندما لا تعمل الدموع بشكل صحيح. قد يجعل ذلك عينيك تشعران بعدم الراحة، وتكون جافة جدًا أو مائية أكثر من اللازم، أو يؤثر على رؤيتك. إنه حالة شائعة جدًا، خاصة مع تقدم الناس في السن.

ما هي الأعراض؟

قد تلاحظ:

- شعور بالجفاف أو الخشونة أو الحكّة في عينيك
- حرقان أو لسعة أو تعب العينين
- رؤية ضبابية
- شعور وكأن شيء ما في عينك
- عيون مائية (قد تفرز عينيك دموعًا إضافية في محاولة لمعالجة الجفاف)
- حساسية للضوء

ما الذي يسببه؟

يمكن أن يسبب جفاف العين:

- التقدم في السن
- التغيرات الهرمونية (مثل انقطاع الطمث)
- بعض الأدوية
- استخدام العدسات اللاصقة
- جراحة العيون (مثل جراحة الليزك أو إزالة المياه البيضاء)
- حالات طبية معينة

يمكن أن تتفاقم أعراض جفاف العين بسبب:

- الرياح أو الهواء الجاف أو التدفئة/التكييف
- الأنشطة التي تقل فيها نسبة الرمش (مثل القراءة أو استخدام الشاشة)



كيف يتم التشخيص؟

سيفحص طبيب عينيكي ويستفسر عن الأعراض التي تشعر بها. قد يقوم طبيبك بإجراء اختبارات خاصة لفحص عينيكي.

كيف يعالج؟

هناك العديد من الطرق للتعامل مع جفاف العين. قد يوصي طبيبك بـ

- الدموع الاصطناعية (قطرات العين المرطبة المتاحة بدون وصفة طبية)
- قطرات العين بوصفة طبية لتقليل الالتهاب أو للمساعدة في إنتاج المزيد من الدموع
- كمادات دافئة أو تنظيف الجفون
- مكملات أوميغا-3
- تغيير البيئة المحيطة (مثل استخدام جهاز ترطيب في الشتاء)
- أخذ فترات راحة أثناء القراءة أو استخدام الشاشات
- إجراءات خاصة للمساعدة في بقاء الدموع على العين لفترة أطول

التعايش مع جفاف العين

- استخدم قطرات العين كما هو موصوف
- خذ فترات راحة للرمش عند القراءة أو استخدام الشاشات
- تجنب المراوح المباشرة والدخان أو البيئات الجافة
- ارتداء النظارات في الداخل والخارج للمساعدة في حماية العينين من الهواء أو الرياح
- أبلغ طبيبك إذا لم تتحسن الأعراض

الأسئلة المتكررة

س: هل يمكن أن يلحق جفاف العين ضررًا بعيني؟

ج: معظم الحالات ليست ضارة على المدى الطويل، ولكن قد يسبب جفاف العين غير المعالج أحيانًا تهيج أو تلف سطح العين.

س: هل يمكن علاج جفاف العين؟

ج: عادة ما يكون جفاف العين حالة طويلة الأمد، ولكن مع العلاج المناسب، يمكن لمعظم الأشخاص التعامل معها بشكل جيد والشعور بالراحة.

تمت مراجعة هذا المستند من قبل الدكتور ستيف أرشينووف