نقوم بالفحص اليوم
لنرى الغد

يمكن للتشخيص المبكر ان يمنع مشاكر مستقبلية
في الرؤية ويحافظ على جودة الحياة

לראות

העמותה לחקר בריאות העין
ומניעת עיוורון בישראל (ע"ר)

www.eyes.org.il

تحية وبعد،

فيما يلي معلومات مفصلة عن بعض امراض العيون الشائعة بعد سن الخمسين.

المعلومات تشمل:
- أنواع الامراض التي تصيب العينيين
- الأعراض
- طرق العلاج

هذه المعلومات تساعد على فهم أهمية الفحص الدوري المنتظم لدى طبيب العيون للحفاظ على الرؤية وصحة العيون.

قراءة ممتعة وصحة سليمة
طاقم جمعية لنرى (لرؤت "לראות").

ندين هولاندر
المديرة التنفيذية العامة
nadine@eyes.org.il

صدقيهو باروخ
مدير مشروع عيون(עיניים) بالمجتمع،
zidky@eyes.org.il | 052-6267638

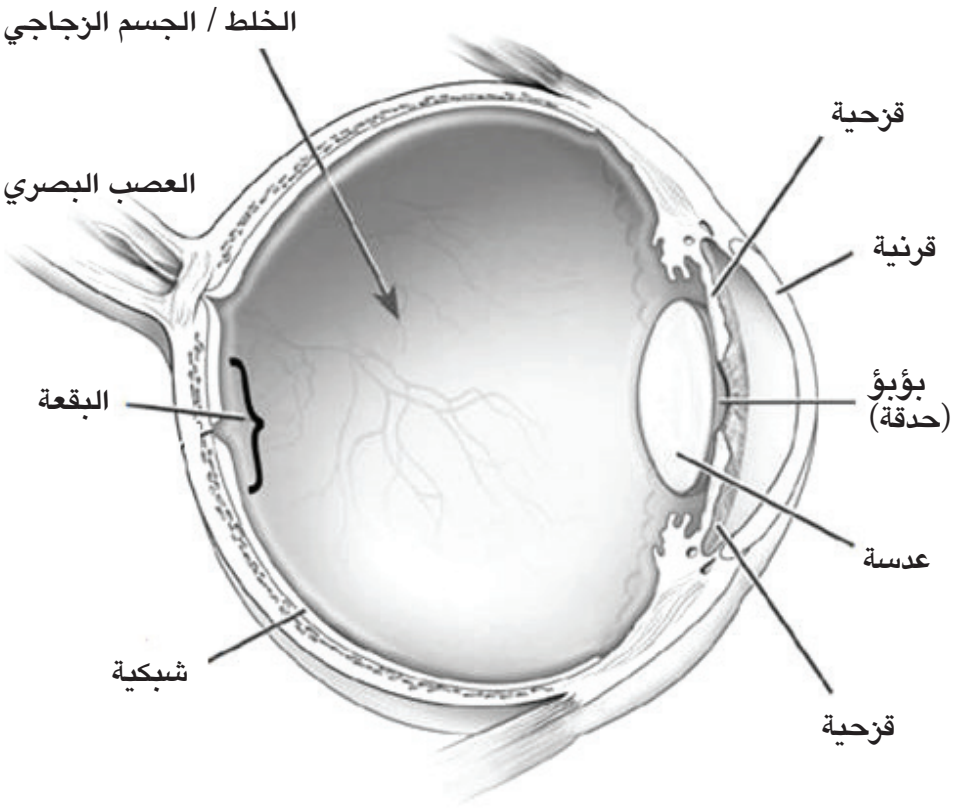
المستشارة الطبية:

د. ايريس ديتش هرئيل
اخصائة طب عيون وجراحة عيون بالمركز الطبي ربين. زمالة بامراض الشبكية في Massachusetts Eye and Ear, Harvard Medical School, Boston

يتم تقديب الكتيب تحت رعاية: BAYER

ترجمة للعربية: د. ربيع حاج داوود

أجزاء ألعين


الخلط / الجسم الزجاجي
قزحية
العصب البصري
قرنية
البقعة
بؤبؤ
(حدقة)
عدسة
شبكية
قزحية

الساد - العتامة بالعدسة קטרקט

ما هو الساد (العاتمة بالعدسة)؟

في داخل العين توجد عدسة طبيعية التي تساعد في عملية الرؤية. هذه العدسة يجب ان تكون شفافة ونقية مثل الزجاج النقي الشفاف. مع الكبر، وبسبب اشعة الشمس والاشعة التحت بنفسجية UV، العدسة تفقد خاصية الشفافية وتصبح معتمة، ونتيجة ذلك تنخفض حدة الرؤية. باختصار الساد يعني عدسة غير شفافة.

ماهي أعراض الساد؟

الساد يأدي الي انخفاض بحدة الرؤية، انبهار الذي يشتد خاصة في وقت المغرب او العتمة، تغير في رقم النظارة، وأحيانا رؤيا مزدوجة.

متى وما هو العلاج؟

توقيت العلاج المناسب عندما تؤدي الاعراض الى اضطراب في الفعاليات اليومية . عملية العتمة (الغباش) بالعدسة تحدث وتشتد بشكل تدريجي، لذلك في المراحل الأولية غالبا لا حاجة لعملية جراحية انما تجديد النظارة عند اخصائي بصريات يكون كافي لفترة زمنية لتحسين الرؤية.

العلاج القاطع هو اجراء عملية جراحية. خلال العملية الجراحية يقوم الجراح بإخراج العدسة العكرة واستبدالها بعدسة اصطناعية مصنوعة من مادة ملائمة للبقاء داخل العين لعشرات السنوات. هذه العملية (كاتراكت) هي العملية الجراحية الأكثر شيوعا عند كبار السن، نسبة النجاح بها مرتفعة، في معظم الحالات التخدير موضعي فقط للعين.يمكن اجراء العملية بواسطة جهاز ليزر الذي يساعد في جزء من العملية او الطريقة التقليدية، كلتا الطريقتين لهما نسبة نجاح مرتفعة ولا يوجد افضلية لطريقة على اخرى.

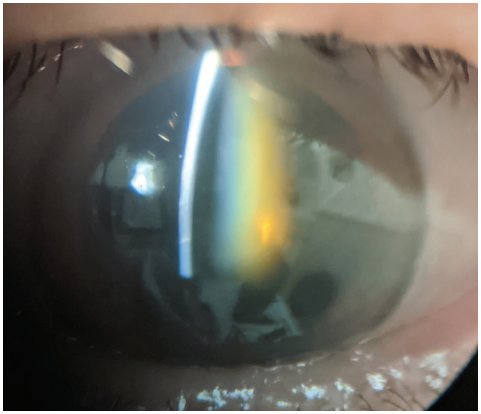
المريض يذهب لبيته في نفس اليوم مع وصفة طبية لعلاج مضاد حيوي ومانع لالتهاب (ستيروئيد) عن طريق قطرات، ومراجعة الطبيب في اليوم التالي. غالبا تتم العملية الجراحية لعين واحدة فقط، بعد فترة زمنية تجري العملية للعين الأخرى، وذلك لكي نمنع المخاطرة على كلتا العينين في حال حدث التهاب.

اعراض جانبية:

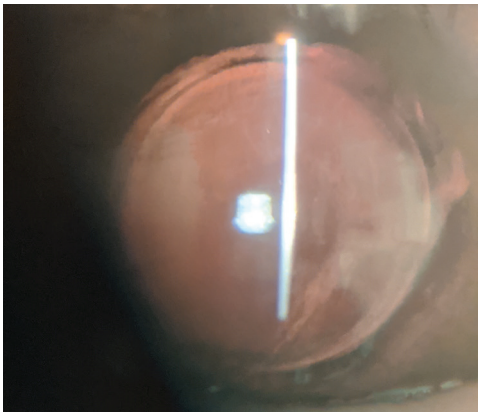
تنقسم الاعراض الجانبية الي طفيفة، والتي هي اكثر شيوعا والخطيرة النادرة. لحسن الحظ الاعراض الجانبية الخطيرة هي جدا نادرة ويمكن تشخيصها عن طريق فحص الطبيب وعلاجها بنجاعة.

للخلاصة:

- الساد هو غشاوة عدسة العين.
- العلاج النهائي للساد (קטרקט) هو عملية جراحية.
- خلال الجراحة ، يتم زرع عدسة صناعية لتحل محل العدسة الطبيعية.
- في بعض الأحيان ، بعد العملية الجراحية ، من الضروري تعديل النظارات.



عدسة مع ساد (קטרקט)



عدسة اصطناعية داخل العين

الزرق - الجلوكوما

ما هو الزرق؟

الزرق/الجلوكوما هو عبارة عن مرض الذي يشمل مجموعة من الحالات التي تأدي الى تلف ألياف العصب البصري . يقوم العصب البصري بنقل المعلومات من شبكية العين إلى الدماغ. غالبًا ما يتجلى الضرر الذي يلحق بألياف هذا العصب على أنه نقص في الرؤية. بدون علاج، قد يتفاقم الضرر الذي يلحق بالمجال البصري وقد يؤدي إلى العمى .

من اين يأتي الزرق؟

لا يزال السبب الدقيق غير معروف. يُعتقد أن هناك علاقة بين ضغط العين وضغط الدم في الأوعية الدموية التي تغذي العين. ومع ذلك، هناك أنواع من الجلوكوما يكون ضغط العين فيها طبيعيًا. لا يُصاب كل شخص يعاني من ارتفاع ضغط العين بالزرق.

ما هي اعراض الزرق؟

بالعادة، لا توجد اعراض مبكرة للزرق! تظهر علامات الجلوكوما فقط عندما يكون المرض متقدما ويكون الضرر غير قابل للإصلاح. لا يمكن اكتشاف الجلوكوما في مراحل مبكرة إلا عن طريق فحص العين الروتيني من قبل طبيب العيون، الذي يبحث عن علامات تلف العصب البصري، قياس ضغط العين وفحص مجال الرؤية المحيطي.

ما هو العلاج؟

الهدف من علاجات الجلوكوما هو خفض ضغط العين. على ألاغلب بواسطة القطرات. في حالات معينة يتم العلاج عن طريق اجراء عملية جراحية: اما بالليزر او جراحة تقليدية .
جذير بالذكر، ان العلاج يقوم بابطاء تقدم المرض ولا يشفي بشكل تام ولا يعيد الرؤية التي فقدت.

للتلخيص:

- الجلوكوما مرض يصيب العصب البصري ويؤثر على مجال الرؤية
- ابتداءً من سن الأربعين، من المهم إجراء فحص للعين مرة في السنة، للتشخيص المبكر، خاصة إذا كان هناك تاريخ عائلي (الجلوكوما لدى أقرباء من الدرجة الأولى).
- يتم علاج الجلوكوما بالقطرات. في بعض الأحيان يتم الجمع بين العلاج باستخدام أقراص الدواء (الحبوب) أو الليزر أو الجراحة

مثال لمجال الرؤية لدي مريض جلوكوما

مثال لمجال رؤية انسان معافى

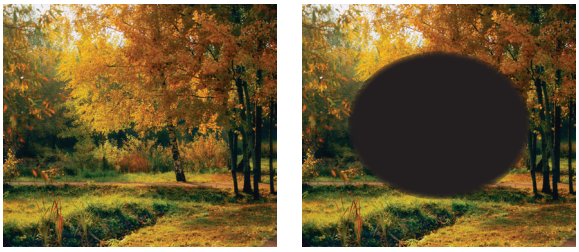
التنكس البقعيّ المتعلق بالعمر
(Age-related macular degeneration, AMD)

ما هو التنكس البقعي المتعلق بالعمر؟
البقعة (Macula) هي منطقة صغيرة في مركز الشبكية ولكنها مهمة للغاية ، وهو النسيج الذي يُمتص فيه الضوء. البقعة هي المسؤولة عن حدة البصر. التنكس البقعي هو حالة يتضرر فيها الهيكل الطبيعي للبقعة ، ونتيجة لذلك تتلف الرؤية المركزية. تظل الرؤية المحيطية طبيعية.
يقسم التنكس البقعي الي جاف ورطب، وذلك يتعلق بمدى تقدم المرض .
يعاني معظم المصابين بالمرض من التنكس البقعي الجاف. هذا مرض أكثر اعتدالاً واقل خطورة وعادة ما تظل الرؤية جيدة. قد يصاب عدد قليل من المرضى فيما بعد بالتنكس البقعي المتقدم الذي يؤثر على الرؤية المركزية.
في حالة التنكس البقعي الرطب، يؤدي الضرر الذي يلحق ببنية البقعة إلى نمو الأوعية الدموية غير الطبيعية التي يتسرب منها السائل والدم. قد تؤدي هذه الحالة إلى تندب بقعي وفقدان الرؤية المركزية.

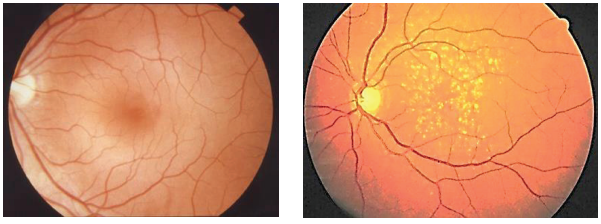
ما هي الاعراض؟
انخفاض تدريجي في الرؤية ، صعوبة في القراءة - على الرغم من النظارات الملائمة ، الخطوط المستقيمة تبدو ملتوية. ضعف الرؤية المركزية. على سبيل المثال ، يمكن للمرضى الذين يعانون من التنكس البقعي رؤية الساعة ، لكنهم يجدون صعوبة في رؤية الوقت.

متي يتطلب علاج وكيف؟
من المهم إجراء تشخيص مبكر من خلال الفحص الروتيني لدى طبيب العيون. عوامل الخطر التي تعجل المرض تشمل ، الشيخوخة وتدخين السجائر، العامل الوراثي والخلفية العائلية.
في الحالات المناسبة ، يمكن لمكملات غذائية مثل فيتامينات معينة ان تقلل من خطر تطور المرض. يشمل علاج التنكس البقعي الرطب الحقن داخل العين للأدوية التي تعمل ضد نمو الأوعية الدموية غير الطبيعية. يجب حقن الأدوية كل بضعة أسابيع ويتم مراقبة الاستجابة للعلاج باستخدام التصوير البصري للشبكية (التصوير المقطعي بالتماسك البصري، OCT).

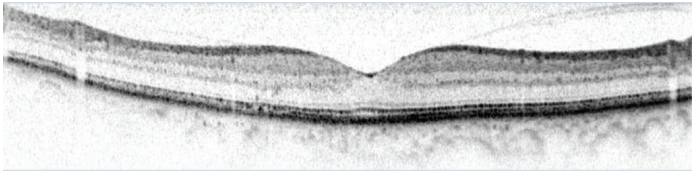
للتلخيص:
- يؤثر التنكس البقعي المرتبط بالعمر على الرؤية المركزية. الرؤية المحيطية تبقى محفوظة.
- علاج التنكس البقعي الرطب يبطئ تقدم المرض ، ويتضمن الحقن في تجويف العين.
- يشمل التشخيص والمراقبة فحص العين والتصوير البصري لشبكية العين (OCT).



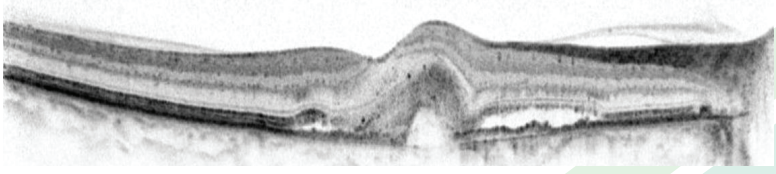
مثال لضرر بحقل الرؤية ناتج عن تنكس بقعي (الصورة من اليمين) مقارنة مع شخص معافى (الصورة من اليسار).



صورة لشبكية العين لدى مريض يعاني من تنكس بقعي(الصورة من اليمين) مقارنة لصورة شبكية صحية (الصورة من اليسار).



تصوير مقطعي للتماسك البصري (OCT) للبقعة بشبكية سليمة.
يمكن ملاحظة الطبقات التي تكون الشبكية.



صورة لتصوير مقطعي للتماسك البصري (OCT) للبقعة بشبكية تعاني من التنكس البقعي الرطب.

أمراض الشبكية لدى مرضى السكري

هل يؤثر مرض السكري على العيون؟

يعاني الكثير من مرضى السكر من تلف الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الشبكية ، وهي الأنسجة التي تمتص الضوء . تسمى هذه الحالة اعتلال الشبكية السكري.
عندما يكون مرض العين خفيفًا ، تكون الرؤية جيدة. في حالات معينة المرض قد يتقدم ويهدد الرؤية مثل ؛ وذمة في البقعة الصفراء ونمو غير طبيعي للأوعية الدموية.
تحدث الوذمة في البقعة عندما يتراكم السائل المتسرب من الأوعية الدموية التالفة في البقعة، وهي منطقة من شبكية العين مسؤولة عن حدة البصر والرؤية المركزية. تسبب الوذمة عدم وضوح الرؤية وصعوبة في القراءة.
يتسبب نقص تدفق الدم إلى الشبكية في حدوث ضائقة لشبكية العين ويؤدي إلى نمو أوعية دموية جديدة ولكن غير طبيعية قد تسبب نزيفًا وتندبًا وانفصال الشبكية وتؤدي إلى فقدان البصر.

ما هي الاعراض؟

في المراحل المبكرة من تلف العين ، لا توجد اعراض وقد تكون حدة البصر طبيعية.

كيف يمكن تقليل المخاطر؟

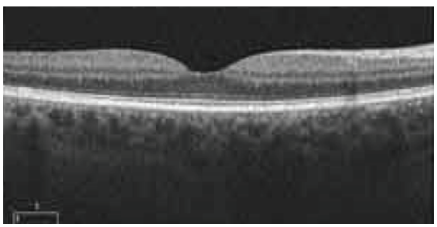
من المهم جدًا إجراء فحوصات دورية للعين لدى طبيب العيون المختص لكل شخص يعاني من مرض السكري ، من أجل اكتشاف علامات المرض في مراحل مبكرة ، حيث قد يتطور المرض ويسبب فقدانًا حادًا في الرؤية والعمى.

كيف ومتى نعالج؟

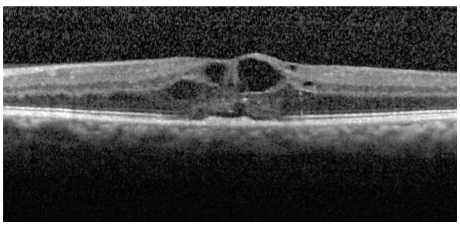
من المهم جدًا موازنة عوامل الخطر، مثل: مستويات السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم. لا تتطلب المراحل الأولى من الوذمة البقعية العلاج. عند الحاجة إلى العلاج ، يجب موازنة السكر بالدم (مهم جدا) وسيختار الطبيب بين حقن العلاج الدوائي في العين والعلاج بالليزر. يمكن أن يجمع علاج نمو الأوعية الدموية غير الطبيعية في الشبكية بين العلاج بالليزر وحقن الدواء في العين ويتم تعديله بشكل شخصي لكل مريض.

للتلخيص:

- يضر مرض السكري بالعينين ويمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر.
- في المراحل المبكرة من المرض ، لا توجد اعراض او علامات، وتكون حدة البصر طبيعية.
- من المهم استكمال فحوصات العين الدورية لمرضى السكري.



شبكية صحية
التصوير الفوتوغرافي الملون وتصوير OCT



شبكية العين مع اعتلال الشبكية السكري
التصوير الفوتوغرافي الملون وتصوير OCT

التهاب الجفن

ما هو التهاب الجفن؟

التهاب الجفن هو التهاب في حافة الجفن ، وهي المنطقة التي تنشأ فيها الرموش. الالتهاب شائع فوق سن الخمسين ، ولكن يمكن أن يظهر في أي عمر.

ماهي اعراض الاتهاب الجفن؟

يمكن أن يتجلى التهاب الجفن على شكل إزعاج ، وحرقان في العين ، وحكة ، وأحيانًا على شكل شعور بجفاف في العين.

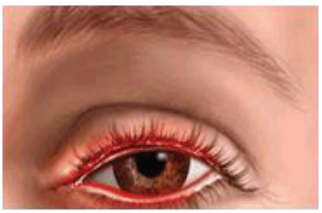
متى وكيف نعالج؟

في الحالات الخفيفة يوصى بالتنظيف اليومي للجفون وقطرات من الدموع الاصطناعية لتخفيف الشعور بجفاف العين. في حالات التهاب الشديد للجفن ، يمكن إضافة العلاج الدوائي ، ويفضل أن يكون ذلك بقطرات أو مرهم.

كيف تنظف الجفون؟

- ابدأ بتدفئة الجفون بمنشفة دافئة مبللة أو وسادة تدفئة خاصة. يجب إزالة العدسات اللاصقة قبل هذه الخطوة ومن المهم الحذر من حرق جلد العين.
- قم بتدليك حواف الجفن برفق بعد تسخين المنطقة مباشرة. تدليك الغدد الدهنية على حافة الجفن يحسن التصريف.

للتلخيص، تنظيف حافة الجفن بقطعة قماش مبللة أو قطعة قماش مخصصة لتنظيف الجفون.



مساعدات ضعف البصر

ما هي مساعدات لضعف البصر؟
عدسات وأجهزة خاصة التي يمكن من خلالها تحسين الرؤية.

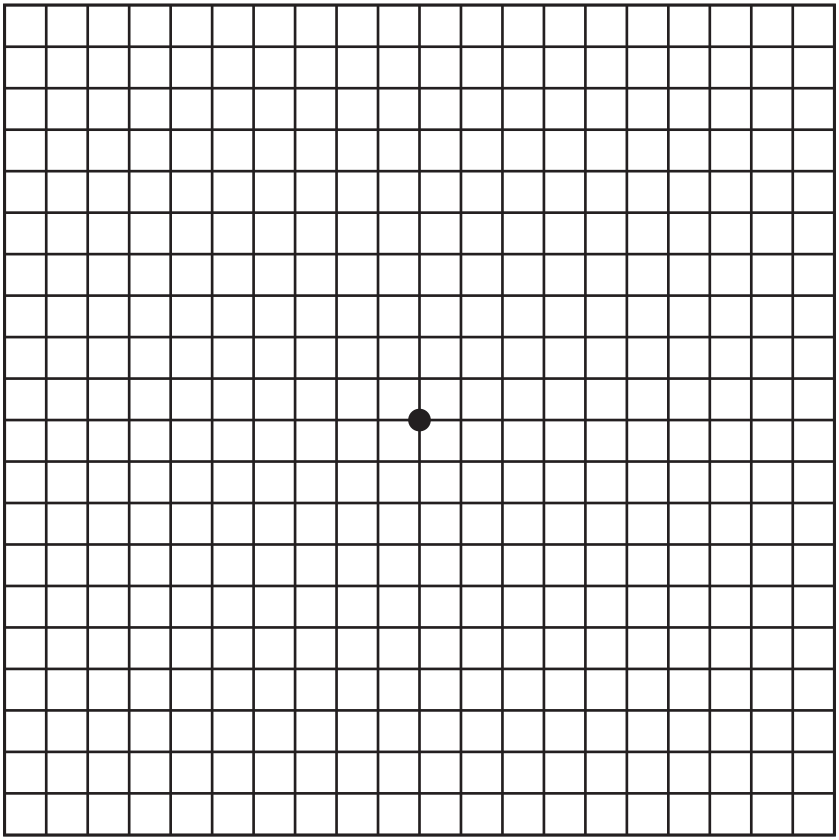
كيف يتم مناسبة الأداة المناسبة للمريض؟
اولا ، يتم إجراء فحص العين بواسطة اخصائي بصريات المتخصص في ضعف الرؤية.
لاحقا ، يمكن للمريض محاولة واختيار المعدات المناسبة مثل ؛ عدسات بصرية خاصة ، نظارات تجمع بين الإضاءة والأنظمة الإلكترونية لتكبير وإبراز النص على شاشة.
يتم اختيار الأداة المناسبة لكل مريض بشكل شخصي.
يوجد وسائل تكنولوجية أخرى والتي تشمل ناطق كلام الذي يسهل استخدام الشاشات والكتب الرقمية المسجلة.

المكبرات اليدوية - المكبر الذي يتم حمله في اليد.
قوة تكبير تصل إلى x12.

التلفزيون المحمول في الدائرة المغلقة . قوة التكبير تصل إلى x15.

للحصول على ملحقات إضافية يمكنك الدخول إلى موقعنا على شبكة الإنترنت:
www.eyes.org.il

المصادر:
- جمعية نرى **eyes.org.il**
- جمعية נמ"ג للانحطاط من مركز الرؤية **namag.org.il**
- مركز المكفوفين في إسرائيل **ibcu.org.il**
- **Foundation Fighting Blindness** معلومات وافرة ومحتلنة عن الدراسات السريرية النشطة والابتكارات في هذا المجال **www.fightingblindness.org**
- كتب مسجلة للاستماع ، وثقافة سهلة المنال ، متوفرة على الموقع الإلكتروني للمكتبة المركزية للمكفوفين **Clfb.org.il**



رسم شبكة امسلر هي طريقة للفحص الذاتي

1. يتم فحص كل عين على حدى.
2. يتم التظر مباشرة الى النقطة في الوسط .
3. هل الخطوط مستقيمة ام ملتوية؟ هل האם הקווים נראים ישרים? هل هناك منطقة مفقودة?
4. في حالة نقص في منطقة معينة، خطوط ملتوية، او تغير يجب التوجه للفحص لدى طبيب عيون بشكل مستعجل

* هذا الجدول هو استمرار لشرح التنكس البقعي المرتبط بالعمر (ص9-8).

לראות
העמותה לחקר בריאות העין
ומניעת עיוורון בישראל (ע"ר)

www.eyes.org.il

"جمعية لنري (لرؤوت **לראות**)" أقيمت سنة 2006 هدفها بث التوعية بالمجتمع لصحة العين والتنوير على أهمية العلاج والوقاية التي هي تقلل عدد المتضررين من امراض العيون التي من الممكن ان تأدي الى العمى.وعلى مستوى آخر، حث ودعم البحوثات بالجامعات والمستشفيات لمنع العمى.

إدارة وطاقم الجمعية مكون من أطباء عيون ذو خبرة، مندوبون من شركات بمشاركة المجلس العلمي الذي يتكون من كبار وخبراء أطباء العيون في إسرائيل.

تشمل خدمات الجمعية الاستشارات الطبية بضغطة زر في منتديات الجمعية الالكترونية الى جانب فحوصات العيون لكبار السن بالمجتمع.

جديد! جمعية لرؤوت "לראות" تقدم لكم خدمة فحص العيون حتى البيت!
فحص طبيب او اخصائي بصريات مع أحدث المعدات.
لطلب الفحص يرجى التواصل مع: صدقيهو باروخ 052-6267638 | zidky@eyes.org.il

حول مشروع فحص العيون بالمجتمع

عشرات الالف من كبار السن بإسرائيل، يعانون من تدهور النظر، في بعض الاحيان لدرجة العمى ويسلمون ان هذا قرار القدر. ولكنهم غير واعيين ان الطب بشكل عام وطب العيون بشكل خاص قد تطور وتحسن بشكل ملحوظ بحيث يكون من الممكن بالكثير من الحالات الحفاظ على رؤيتهم وتحسين جودة الحياة بشكل ملحوظ.

كثير منهم كاسحون ويعانون صعوبة في التنقل وفي بعض الحالات لا توجد عائلة للمساعدة واحضارهم لفحوصات مصيرية!

لأجل ذلك قررنا بجمعية "لنرى**לראות**" ان نحضر العيادة الى البيئة القريبة لكبار السن - بيت المسنين، مركز جماهيري، هنالك نجري أيام فحوصات في جميع انحاء البلاد.

يعمل مشروع طب العيون الوقائي، بمساعدة أطباء متطوعون منذ عم 2013 حتى يومنا هذا أتاح هذا المشروع لألف كبار السن بالقيام بالفحص كل سنة، اغلبهم مع صعوبة بالتنقل، **لدى 20% الفحص كشف عن مرض او حالة طبية التي تتطلب استكمال علاج لإنقاذ.**

الداعمون لمشروع فحوصات العيون لدى كبار السن في المجتمع

NOVARTIS PHARMACEUTICALS
BAYER
קרן שלמה טירן

לראות

העמותה לחקר בריאות העין
ומניעת עיוורון בישראל (ע"ר)

www.eyes.org.il

09-9518475