

## أمراض العين:

تُعرف العين بأنّها ذلك العضو مُعقّد التركيب، فهي تضمُّ مجموعه من الأجزاء التي تعمل مع بعضها البعض؛ بهدف الحصول على الرُّؤية الواضحة، إذ تتكوّن العين من القرنيّة، والقنوات الدمعيّة، والقزحيّة، والحدقة، والشبكيّة، والعدسة، والعَصَب البصريّ، وفي حال تعرُّض أيّ من هذه الأجزاء لمُشكلة، أو خَلل ما، فإنّ ذلك من شأنه أن يُؤثّر في العين، ويتسبّب بإصابتها بأمراض، ومشاكل مُختلفة.



## أنواع أمراض العين:

هناك مجموعة من المشاكل الصحيّة، والأمراض التي قد تُصيب العين، وتُؤثّر في الرُّؤية، ويُمكن ذكر بعض من الأمثلة على هذه الأمراض على النحو الآتي:

- التهاب القرنيّة الشوكمبي (بالإنجليزية: Acanthamoeba keratitis)، وهو أحد الأمراض النادرة، والخطيرة، والناجم عن تعرُّض العين للعدوى.

- إجهاد العين (بالإنجليزية) (Blurry Vision) ، وتحدث إجهاد العين نتيجة إرهاق العين، وإجهادها، أو نتيجة الإصابة بالجلوكوما.

- تفاوت الحدقتين (بالإنجليزية) (Anisocoria) ، وعند الإصابة به تكون حدقتا العين مختلفتين في الحجم. الغمش (بالإنجليزية) (Amblyopia) ، وهو أحد اضطرابات الرؤية التي تُصيب الرُضّع، والأطفال من المراحل العُمريّة المُبكرّة، والتي قد تُؤدّي إلى حدوث فقدان دائم للبصر.

- التهاب الجفن (بالإنجليزية) (Blepharitis) ، ويترافق هذا الالتهاب مع إصابة العين بالتهيج، والتدميع، والشعور بأنّ جسماً غريباً داخلها، بالإضافة إلى زيادة الحساسيّة للضوء.

- اللابؤريّة (بالإنجليزية) (Astigmatism) ، والتي غالباً ما تحدث نتيجة عدم انتظام القرنيّة، وتُسبّب ضبابيّة الرؤية.

- المياه الزرقاء، أو الجلوكوما (بالإنجليزية) (Glaucoma) ، ويحدث هذا الاضطراب نتيجة ارتفاع ضغط السائل داخل العين. [١] الساد، أو الكاتاراكت (بالإنجليزية) (Cataract) ، وهي الضبابيّة التي تُؤثّر في عدسة العين، فتُسبّب زغللة النظر.

- التنكّس البقعيّ المرتبط بالسنّ (بالإنجليزية) (Age-related macular degeneration) ، وهي إحدى مشاكل العين الشائعة بين الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاماً.

- متلازمة العين الجافة (بالإنجليزية) (Dry eye syndrome) ، والتي تحدث نتيجة وجود اضطراب في تكوين الدمع.

- انفصال الشبكيّة (بالإنجليزية) (Retinal detachment) ، والتي تترافق مع حدوث انفصال الشبكيّة عن مُؤخّرة العين.

## نصائح للحفاظ على صحّة العين:

هناك مجموعة من النصائح التي يُمكن اتّباعها؛ للحفاظ على صحّة العينين، وسلامة الرُّؤية بهما، ومن هذه النصائح ما يأتي:



- تناول الطعام الصحيّ المتوازن، كالأسمك الغنيّة بأوميغا 3، ويُنصح بالإكثار من تناول الفواكه، والخضروات، خاصّةً الخضروات الورقيّة ذات اللّون الأخضر الداكن.
- التأكّد من التاريخ العائليّ المرضيّ للإصابة بأمراض العيون، والتأكّد من وجود أحد أمراض العين الوراثيّة بينهم.
- الحرص على نظافة العدسات اللاصقة، واليدين بالشكل المناسب في حال استخدامها؛ وذلك للوقاية من الإصابة بالعدوى.
- الحفاظ على الوزن صحّيّاً، ومثاليّاً، وتجنّب الإصابة بالسُّمنة.
- ارتداء النظّارات الوقائيّة للعين عند مُمارسة الأنشطة المُختلفة.
- الإقلاع عن التدخين.

- ارتداء النظارات الشمسيّة؛ لحماية العين من الأشعّة فوق البنفسجيّة.
- الحرص على إجراء فحص العين المتوسّعة الشامل عند أخصائيّ العيون.