

العين تلك الجوهرة

كيف نصونها

لو تخيلنا شخص فاقد لنعمة الإبصار.. عرضنا عليه أن يعود إليه بصره بإذن الله أو يحصل على جوهرة ، ماذا تتوقعون أن تكون إجابته؟؟ ... في اعتقادي سيختار إعادة البصر.. على أقل تقدير ليستمتع بمنظر الجواهر.. حتى لو كانت في أيدي الآخرين !!..
الآن وقد أعطانا رب العالمين بدل الجوهرة الواحدة جوهرتين .. فكيف نحافظ عليها !؟

بعض المعلومات العامة للمحافظة على العين:

القطرات

• عند فتح القطرات يجب كتابة تاريخ الفتح عليها والتخلص منها خلال شهر واحد من فتحها لان هناك نوعية خطيرة من البكتيريا كالسودومونس (Pseudomonas) قد تتكاثر في القطرة وتؤدي إلى حصول قرحة في القرنية وهذه القرحة قد تفتح العين في خلال 24 ساعة وتؤدي إلى فقد حقيقي للبصر . قد يقول قائل "على مدى حياتي كنت احتفظ بالقطرة في الثلاجة وأستخدمها عند اللزوم ولم تحدث لي أي مضاعفات .. " نعم .. احتمال حدوث المضاعفات لاتتعدى الواحد في الألف ، لكن ... لا يعلم احدنا متى يكون ذلك الواحد !!..

• عند التقطير في العين يجب مراعاة وضع النقطة في الزاوية الداخلية على بياض العين والسائل سوف يتسرب ويمتنع من خلال الملتحمة، ويجب تجنب وضعها على القرنية مباشرة .. فالقرنية حساسة جداً كما أشرنا سابقاً ، وبعض خلايا الغشاء الخارجي قد تسقط بسبب القطرة فتتعرض الألياف العصبية وتؤدي الى الم شديد ، مما يدفع المريض وخصوصاً الطفل منهم إلى رفض وضع قطرات جديدة مما يعيق مسيرة العلاج .

• لا...لاستخدام أكثر من شخص لقطرة واحدة ... حيث من الممكن أن تنتقل العدوى من شخص الى آخر .

• عند وضع القطرة ، يجب تجنب ملامسة قارورة الدواء للرموش لتجنب تلوث القطرة بالبكتيريا الموجودة في رموش العين .

- الكحل :-

هناك أصناف عديدة من الأكحال كما نعلم ... فهناك قلم الكحل الجاف ، و الماسكرا و الكحل العربي (المسحوق)

الكحل العربي ، بعضه يحتوي على مادة الرصاص .. فاستخدامه لفترة طويلة قد يؤدي الى حدوث تسمم بطيء يسبب تثبيط لنخاع العظم المسؤول عن تكوين كريات الدم الحمراء مما يؤدي الى حدوث مرض فقر الدم أو ما يسمى بالأنيميا ..نعم أنيميا بسبب كحل !! كما أن بعض الباعة يقومون بتخزين و عرض هذا الكحل بطرق غير صحية مما قد يسبب تلوثه ، فتتواجد فيه البكتيريا بشكل متحوصل .. لكن هذه الحويصلات تنطلق مع رطوبة العين وتؤدي الى التهابات في الملتحمة ... فلا بد لنا من معرفة مصدر الكحل الذي نستخدمه .

- النظارات الشمسية :-

نصح باستخدام النظارات الشمسية على اختلاف أنواعها فمنها ما هو مطلي بطبقة من الفضة ومنها البولارويد.. والكثير من الأنواع الأخرى التي تتساوى في منع دخول الأشعة فوق البنفسجية الضارة للعين والتي تساعد على تكوين الماء الأبيض و ما يُسمى بالظفرة (زائدة لحمية في الملتحمة تنمو باتجاه مركز

القرنية) .
ولكن يجب أخذ النظارات الشمسية من المحلات الخاصة ببيع النظارات وتجنب شراء النظارات الرخيصة (10-20 ريال) والتي تضر بالعين حقاً حيث تُشعر الشخص بالعتامة والراحة مما يشجعه على النظر المباشر لقرص الشمس في الوقت الذي لا تمنع فيه دخول الأشعة الضارة بالعين .

- العدسات اللاصقة :

ننصح بتجنب إستخدامها الا عند الضرورة كحالة القرنية المخروطة ... وإن كان لا بد من إستخدامها فيجب معرفة الطرق الصحيحة للعناية بها .. ويُفضل نزعها يومياً لإعطاء القرنية فرصة للتنفس بشكل طبيعي حيث تحصل على الأكسجين من الهواء مباشرة ... ونؤكد على تجنب أستعارة العدسات اللاصقة من شخص لآخر ... فكثيراً هي حالات الدخول الى المستشفى بقرحات في القرنية بسبب حضور.. احتفال !!

- إصابات العين

• دخول جسم غريب داخل العين
من أكثر الحالات شيوعاً دخول رملة داخل العين ... فماذا يجب علينا أن نفعل في هذه الحالة؟؟ .. يجب تجنب فرك العين .. فقط نضع ايدينا على العين وهي مغلقة لتجنب حركة الجفن على العين ومن ثم نملاً كأس بماء نظيف ونفتح اعيننا داخل الكأس وبذلك تسقط حبة الرمل بدون اذى , وفي حالة عدم سقوطها - وهذا قليل الحدوث - فيمكننا تبليل القطن المخصص لتنظيف الأذان وإزالة حبة الرمل بأمان ... ولنستشعر أهمية الموضوع فلقد شهدت من فقد عينه بسبب حبة رمل ملوثة .

- دخول جسم حاد كالسكينة أو القلم :-

لو حدث لا قدر الله أن قابلنا شخص مصاب بإصابة حادة في عينه فماذا يمكننا أن نعمل؟؟ .. معظم بيوتنا اليوم يتوفر فيها أكواب ورقية ، فيمكننا قص الكوب واستخدام جزئه السفلي لتغطية العين مع تثبيته بشريط لاصق وأخذ المصاب بسرعة إلى طبيب العيون .. وبذلك نحافظ على العين من التلوث كما نحفظ مكوناتها فالطفل بشكل خاص قد يفرك عينه فتخرج المكونات من خلال الجرح .. !! وقد يقول قائل" ما فائدة الحفاظ على المكونات إن كان قد دخل في العين سكين فقد انتهت" ولكن من خلال خبرتي وخبرة الكثير من أطباء العيون , العديد جدا من هذه الإصابات يعود فيها النظر إلى طبيعته 616 بفضل الله ولكن على الأقل لنضمن بقاء المكونات الأخرى داخل العين ..

-الإصابات الكيميائية :-

قد يحدث لا قدر الله أن تصادف شخص دخل في عينه مادة كيميائية في المنزل كالفلاش , أو الكلوركس , أو انفجار بطارية السيارة ودخول السائل داخل العين فكيف يمكننا أن نساعد هذا المصاب؟؟ لو افترضنا أنه تواجد أحسن طبيب عيون في العالم على بعد نصف ساعة من منزلنا فتأكدوا أننا نحن في البيت يمكننا مساعدة المصاب أكثر من هذا الطبيب وذلك بغسل المادة الكيميائية بواسطة الماء وإزالتها وبالتالي منع تسرب المادة إلى الطبقات المختلفة من العين وإتلافها , ولكن غسل العين بواسطة الكف لن تكفي وخصوصاً إن بعض أملاح المادة الكيميائية قد تترسب تحت الجفن.. ولكن برباطة الجأش والتوكل على الله ومن ثم أخذ المصاب إلى مصدر للماء كالمطبخ مثلاً و إجلاسه على كرسي وجسمه منحني إلى الخلف وإلى جانب العين المصابة وباستخدام إبريق الشاي النظيف لملئه بالماء من الحنفية ومواصلة صب الماء على العين بعد فتحها لمدة 20-30 دقيقة.. وللعلم فإن الألم يخف كثيراً أثناء غسل العين بالماء فيهدأ المصاب ومن ثم ننقله وبسرعة إلى الطبيب المعالج.

مع تمنياتنا للجميع بالتمتع بنعمة الإبصار مدى الحياة بإذنه تعالى ..