



جفاف العين

جفاف العين هو حالة شائعة تحدث عندما لا تكون دموعك قادرة على توفير الترطيب الكافي لعينيك. يمكن أن تكون الدموع غير كافية وغير مستقرة لأكثر من سبب.

الأعراض

إحساسًا بحرقة في العينين

صديدًا لزجًا في العينين أو حولها

الحساسية ضد الضوء

احمرار العين

الإحساس بوجود شيء في العينين

تَغَيُّم الرؤية وإرهاق في العين

My Health
Digest

الأسباب

يحدث الجفاف بسببين رئيسيين هما:

- إنتاج كمية غير كافية من الدموع، وهو الأكثر شيوعًا نتيجة عوامل عدة.
- جودة الدموع غير جيدة، حيث تتكون الدموع من ثلاث طبقات رئيسية الطبقة الزيتية، وهي الطبقة الخارجية للدموع، وهي تمنع جفاف الدموع بسرعة، والطبقة المائية، وهي تشكل معظم ما نراه بالدموع، وهي تنظف العين، وتزيل الجزيئات التي لا تنتمي إلى العين.

المضاعفات

يواجه المصابون بجفاف العين المضاعفات التالية:

- عدوى العين. تحافظ الدموع على سلامة سطح العين من العدوى. قد يزيد خطر الإصابة بعدوى العين في حالة عدم إفراز العين لقدر كافٍ من الدموع.
- تلف سطح العين. قد يؤدي جفاف العين الشديد إلى التهاب العين، وتآكل سطح القرنية وتقرحها، وفقدان البصر في حالة عدم العلاج.
- تدني نوعية الحياة. يؤدي جفاف العين إلى صعوبة أداء الأنشطة اليومية، مثل القراءة.

الوقاية

- الاهتمام بنظافة العين
- أخذ فترات من الراحة عند استخدام الكمبيوتر.
- استبدال العدسات اللاصقة بالنظارات الطبية.



- الحصول على كمية كافية من النوم.
- تجنب الرياح والغبار قدر الإمكان.
- الحفاظ على رطوبة الجسم وشرب السوائل.

العلاج

لأن جفاف العين يمكن أن يكون مزمنًا، هناك بعض الأدوية تستخدم لتخفيف الأعراض وتشمل: استخدام الدموع الاصطناعية، وهي قطرات للعين بها محلول يشبه دموع العين، ويمكنك شراءها دون وصفة طبية. قد يقوم الطبيب بسد القنوات الدمعية بالعين للحفاظ على الدموع الطبيعية أطول فترة ممكنة

