

الدموع تحمي عينيك من الجفاف



الدموع لها غرض مهم جداً وهو حماية العين وتليينها يومياً لمساعدتها على الاحتفاظ بحالة صحية جيدة ومريحة. غير أن هناك مَن يُخرج دموعاً قليلة أو دموعاً تنقصها مكونات مهمة، تسبب إصابة العين بالجفاف، كما أن بعض الظروف البيئية والأنشطة تسهم في زيادة سوء الحالة. ما أعراض جفاف العين؟ وهل ثمة علاج لهذه الحالة؟ كلما تقدمتَ في السن، قلَّ إنتاج جسمك المواد السائلة التي من ضمنها الدموع، وهذا ما يفسر انتشار حالة جفاف العين بين كبار السن، W النساء منهم. كذلك، تسهم الظروف البيئية، مثل الهواء الجاف والضباب والدخان والرياح في تفاقم الوضع، كما أن بعض الأعمال التي تتطلب تركيزاً مكثفاً للنظر تؤدي إلى زيارة أعراض جفاف العين. تؤدي قلة إفراز الدموع من الغدد الدمعية أو أي خلل يصيب مكونات غشاء الدمع إلى تمزق هذا الأخير، ما يخلق بقعاً جافة على سطح عينيك. الدموع أكثر من مجرد سائل مائي، إنها مزيج معقد من الماء والزيوت الدهنية والبروتينات والإلكتروليت، ومواد مكافحة للبكتيريا وعوامل نمو تتحكم في عمل الخلايا. هذا المزيج يساعد على جعل سطح العين أكثر نعومة ووضوحاً، فمن دون الدموع لا يمكنك الرؤية بشكل جيد.

هناك نوعان من الدموع: دموع ترطيب العين ودموع ناتجة كرد فعل للاحتقان أو الانفعال. والدموع التي ترطب العين تُفرز طوال الوقت بينما تسيل دموع غزيرة عندما تلتهب العين بواسطة جسم غريب أو عندما تنتاب الشخص مشاعر حادة مثل الرغبة في البكاء. - الأسباب: بعض حالات جفاف العين، تعود إلى وجود خلل ما بين مكونات الدموع. وفي حالات أخرى، يعود السبب إلى عدم إنتاج كمية كافية من الدموع للحفاظ على رطوبة العين. كما أن التهابات الجفون ومشكلاتها وتناول بعض الأدوية، إضافة إلى العوامل البيئية والوظيفية، كالتحديق مطولاً في شاشة الكمبيوتر، تؤدي أيضاً إلى الإصابة بجفاف العين. • نوعية دموع سيئة: غزارة الدموع لا تعني بالضرورة أن العين سليمة، ففي كثير من الأحيان يكون ذلك دليل إصابتها بالجفاف. كيف ذلك؟ يشترط في الدموع أن تكون من النوعية الجيدة كي تحافظ على رطوبة العين وليونة غشائها. أما النوعية السيئة فإنها تسهم في إصابتها بالجفاف. فما المقصود بالنوعية السيئة من الدموع؟ يتكون غشاء الدموع من ثلاث طبقات أساسية، وهي طبقة زيتية وطبقة مائية وطبقة مخاطية، وأي مشكلة تلحق بأي من هذه الطبقات، يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض العين الجافة. - الطبقة الزيتية: إنها الطبقة الخارجية التي تفرزها غدد صغيرة تُعرف باسم "غدد ميوم" تقع على حافة الجفن وتحتوي على زيوت دهنية. هذه الزيوت تلتصق الدموع وتبطئ عملية تبخر طبقة الماء الوسطى. عندما تكون طبقة الزيوت غير سليمة، فإن طبقة الماء تتبخّر بسرعة. - الطبقة المائية: إنها الطبقة الوسطى التي تتميز بسُمكها وتكوّن منها من الماء والقليل من الملح. هذه الطبقة تفرزها الغدد الدمعية التي غرضها تنظيف العين وغسلها وإزالة أي مواد غريبة أو مهيجّة منها. إذا أفرزت العين كمية قليلة من الماء، فإن طبقتي الزيت والمخاط يمكن أن تنلامَسَا، ما يسبب إفرازاً مخاطياً لزجاً، وهو أمر شائع عند الأشخاص الذين يعانون أعراضاً في العين الجافة. - الطبقة المخاطية: هي الطبقة الداخلية للسائل المخاطي، تسمح للدموع بتغطية سطح العين بالكامل، وبشكل متواز. من دون هذه الطبقة، فإن البقع الجافة ستتشكل بسهولة في أي جزء من سطح القرنية. - قلة إفراز الدموع: تعتبر العين الجافة مشكلة شائعة بين الأشخاص فوق سن الأربعين. عندما يعجز الإنسان عن إفراز كمية كافية من الدموع، تجف العين وتصبح سريعة التهيج. وعلى الرغم من أن العين الجافة تصيب الرجال والنساء على حد سواء، وفي أي عمر، فإنها أكثر شيوعاً بين النساء، لاسيما بعد فترة انقطاع الطمث، نتيجة التغيرات الهرمونية. كذلك، يتأثر إفراز الدموع بأي ضرر يلحق بغدد الدموع نتيجة الالتهابات أو تعرّضها للأشعة. في المقابل، تعتبر العين الجافة أحد أعراض بعض الحالات المرضية، مثل السكري والتهاب المفاصل الروماتويدي وداء الذئبة، وتبيّن جميع طبقات الجلد ونقص الفيتامين (A). وأحياناً يؤدي علاج الالتهاب إلى ظهور أعراض العين الجافة. -

ضعف الجفن: يرف جفن الإنسان حوالي مرة واحدة كل 12 ثانية، ومن خلال هذا الرف تقوم الجفون بفرش مستمر للدموع على كامل سطح القرنية، فأياً مشكلة أو خلل يصيب الجفون، يمكن أن يشل عملية الرف الضرورية لتوزيع الدموع من أجل رؤية صافية وواضحة. • الأدوية: تسهم بعض الأدوية التي تُباع مع أو من دون وصفة طبية، في ظهور أعراض العين الجافة منها:

- أدوية إدرار البول والأدوية، التي تُستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم.
- مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان.
- أقراص التنويم.
- أقراص منع الحمل.
- بعض أنواع مضادات الاكتئاب.
- أدوية علاج حب الشباب.
- مسكنات الألم المكونة من الأفيون مثل المورفين.
- الظروف البيئية والوظيفية: يُمكن أن يتفاقم وضع العين من خلال التعرض لظروف بيئية عدّية، لديها تأثيرات جافة، مثل الشمس والرياح والمرتفعات والجو الجاف والهواء الحار، والهواء الجاف الشائع في الطائرات التجارية. إضافة إلى ذلك، تسهم الوظائف أو المهام التي تتطلب تركيز النظر، مثل العمل أمام شاشة الكمبيوتر وقيادة السيارات أو القراءة، في الحد من معدلات رف الجفون، ما يؤدي بالتالي إلى زيادة تبخر الدموع، • أعراض جفاف العين: مشكلة جفاف العين تصيب كلتا العينين، ومن أعراضها: - شعور بحرقة ووخز في العين. - وجود إفرازات مخاطية داخل العين ومحيطها. - تهيج العين بفعل الدخان والرياح. - سخونة العين وتعبها بعد فترة قصيرة من القراءة. - حساسية تجاه النور. - صعوبة في ارتداء العدسات اللاصقة. - تدميع. - عدم وضوح الرؤية، وغالباً ما يزداد الوضع سوءاً في نهاية اليوم أو بعد التركيز على مهمة ما لفترة طويلة. • الاختبارات والتشخيص إذا شعرت بوخز في عينيك، أو بجفافهما وتهيجهما، فإن طبيب العيون سيقوم باختبار كمية الدموع ونوعيتها، من خلال "اختبار شيرمير" للدموع، لقياس عملية إنتاجها في العينين. في هذا الاختبار يتم وضع أشرطة ماصّة تحت الجفن السفلي من كل عين، بعد خمس دقائق يقيس الطبيب كمية الأشرطة التي تم استخدامها أو بللتها الدموع. هناك اختبار آخر تُستخدم خلاله مادة صبغية في قطرة العين لتحديد وضع سطح العين. في العادة يبحث الطبيب عن بقع جافة على القرنية وقياس الوقت الذي تستغرقه الدموع لتتبخر.
- مضاعفات جفاف العين أغلب الأشخاص الذين يعانون مشكلة العين الجافة، لا يختبرون أي مضاعفات طويلة الأمد. ولكن في حال إهمال العلاج، فإنها قد تؤدي إلى التهاب العين وحدوث عدوى وندب على سطح القرنية. • العلاج والأدوية الفعال لمشكلة العين الجافة، يبدأ بفحص دقيق للعين، لتحديد أي عوامل يمكن أن تكون وراء الأعراض. إن الهدف الرئيسي من العلاج، هو الحفاظ على رطوبة العين. - إدارة مشكلة الجفون: إذا كنت تعاني مشكلة ما في الجفون، مثل عدم تمكنك من إغلاقها بشكل كامل، أو وجود خلل في رفّها، فإن

الطبيب سيُحيلك إلى جراح متخصص في تصحيح تشوه الجفون. أما في حال كان الجفن ملتهباً نتيجة عدوى بكتيرية أو فيروسية، فإن الطبيب قد يصف علاجاً بالمضادات الحيوية. - إضافة الدموع: يمكن معالجة أعراض جفاف العين، باستخدام قطرة العين التي تحل محل مكونات الدموع اللازمة لتسكين تهيج العين. يمكن استخدام قطرات العين البديلة للدموع التي لا تحتوي على مواد حافظة مرات عدة في اليوم، وحتى مرات عدة في الساعة الواحدة، وذلك لإراحة العين. أما القطرات التي تحوي مواد حافظة، فإنه يجب استخدامها أربع مرات في اليوم كحد أقصى. - الحفاظ على الدموع: قد ينصح الطبيب باعتماد أساليب محددة لإبقاء الدموع الطبيعية أطول مدة ممكنة، وذلك إما من خلال إغلاق قنوات الدموع جزئياً أو بالكامل، من خلال سدّها بسدادة صغيرة من السيليكون. في الإجمال يتجاوب الأشخاص المصابون بحالة متوسطة من جفاف العين بسرعة مع العلاج بالدموع الصناعية. في المقابل هناك مَنْ يظل يعاني أعراضاً، ولا يتجاوب مع العلاج وحده، على الرغم من أن عينيه قد تبدوان طبيعيتين. أما حالات الجفاف الشديدة، فتحتاج إلى علاج أقوى مثل سد قنوات الدموع. كما يمكن الاستعانة بعقدسات لاصقة خاصة، توضع على الجزء الأبيض من العين وتخلق طبقة مليئة بالسائل حول القرنية تمنعها من الإصابة بالجفاف. • علاجات منزلية تتبخّر الدموع كأي سائل لدى تعرضه للهواء. في إمكانك اتخاذ هذه الخطوات البسيطة للمساعدة على إبطاء عملية التبخر: - تفادٍ نفخ الهواء في العينين: لا توجهه مجفف الشعر أو مكيفات السيارة أو مكيفات المنزل أو المراوح مباشرة إلى العين. - احم عينيك: ارتد نظارات في الطقس العاصف وأثناء السباحة. تساعد النظارات التي تلتف حول العين على الحد من تأثير الهواء في العينين. - رطّب جو المنزل: في الشتاء يمكن استخدام آلة ترطيب الهواء الداخلي في المنزل. بعض الأشخاص يرتدون نظارات خاصة، تشكل محيطاً عينيك من خلال فركها دوماً. - اتخذ خطوات وقائية: استخدم قطرات العين قبل القيام بأي نشاط نظري، مع تفادي أي نشاط يمكن أن يزيد من سوء حالتك. - لا تنس رفيف جفونك: تساعد عملية الرف على فرش الدموع على سطح القرنية بالتساوي. لدى تأدية أي عمل يتطلب تركيز نظر مكثف، حاول أن تأخذ استراحات عدة، بمعدل خمس دقائق كل ساعة لإراحة عينيك، قم خلالها بإغماض عينيك ثواني عدّة، بعدها رف جفونك وحركها ثم زد من وتيرة الرف. - تفادٍ التدخين: التدخين يسهم في تفاقم مشكلة جفاف العين. • متى يجب الاستشارة الطبيب؟

على الرغم من أن مشكلة العين الجافة لا تسبب ضرراً دائماً، فإن تردّي نوعية الرؤية، يمكن أن يدفعك إلى استشارة طبية. يجب زيارة طبيب العيون في حال عانيت أعراضاً في العين الجافة مدة طويلة، منها وجع العينين واحمرارها. في إمكان الطبيب أن يتخذ إجراءات معيّنة لتحديد أسباب انزعاج العينين.

