

الماء الأبيض هو عتامة على عدسة العين الطبيعية ويصيب الأشخاص من عمر الخمسين إلى الستين

د. بدر لـ «الأنباء»: العدسات اللاصقة عرضة للتلوث وتغير بيئة العين الطبيعية

بقلم طبيب

د. محمد فتحي



كيف تتجنبني ظهور حب الشباب

معرفة طبيعة حبوب الشباب

يجب أن يكون المصاب على دراية واطلاع على العوامل التي تؤدي لظهور حب الشباب، إذ إنها تظهر في مرحلة معينة من العمر نتيجة عوامل وراثية وأخرى مختلفة، ويجب أن يعرف المصاب ان العلاجات وإن كانت تخفف أو تشفي حبوب الشباب لمرحلة معينة، إلا أنه لا يتوافر حتى الآن علاج جذري للتخلص من حبوب الشباب نهائياً. لذلك على المصاب الالتزام بتعليمات الطبيب، حيث أن ذلك يجنبه الكثير من المضاعفات.

المحافظة على نظافة الجلد

إن للمحافظة على نظافة الجلد أثراً مهماً وفعالاً، وذلك للتخلص من بعض الجراثيم التي تعيش على سطح الجلد ولها دور في تحلل الدهون التي تؤدي إلى ظهور حبوب الشباب. إن بعض الأنواع الخفيفة من حبوب الشباب قد تتحسن كثيراً مع المحافظة على نظافة الجلد وذلك يساعد على حفظ المسامات مفتوحة حتى يمكن تصريف الدهون وعدم تجمعها. ويجب عدم الإسراف في غسل الجلد إذ أن ذلك قد يعطي مردوداً ضاراً، ويمكن استعمال أنواع من الصابون تناسب البشرة فيجب عدم فرك الجلد بقوة وتتوافر في الأسواق أنواع كثيرة من الصابون التي تفيد في حبوب الشباب خاصة تلك الأنواع التي تحتوي على مركبات الكبريت أو الساليسك.

حماية الجلد من الآثار والتصبغات والندبات

إن النجاح الحقيقي في التخلص من حبوب الشباب هو أن يتعاون المصاب مع الطبيب المعالج لتخطي تلك المرحلة التي لا بد وأن تزول بعدها حبوب الشباب دون أن تترك آثاراً وتشوهات بالجلد، ومن الخطوات المهمة في ذلك هو تفهم المصاب لأهمية عدم اللعب المستمر في البثور أو تعصيرها أو فركها بعنف، لأن ذلك قد يؤدي إلى تشوهات بالجلد.

مواد التجميل

لمواد التجميل أثر سيئ على حبوب الشباب، إذ تزيد من مضاعفاتها وتؤدي إلى انسداد المزيد من مسامات الجلد خاصة أنواع الكريما الدهنية أو البودرة، وإذا كانت هناك ضرورة لاستعمال مثل تلك المركبات فيجب أن توضع لمدة قصيرة وتزال بعدها بالماء والصابون، كما أن منظفات الوجه المتعددة الأنواع والمتوافرة بكثرة في الأسواق قد تؤدي البشرة كذلك وتؤدي إلى مزيد من جفاف الجلد أو إلى حساسية موضعية، لذا يجب استعمالها بحذر وعند الضرورة فقط، إن أفضل أنواع الكريما التي تستعمل للمصابين بحبوب الشباب هي الخالية من الدهون أو الزيوت المعدنية أو تحتوي على نسبة قليلة منها، كما أن الزيوت التي تستعمل في حمامات الشمس للحصول على بشرة برونزية قد يكون لها أثر ضار كذلك على حبوب الشباب.

الملابس

يجب الحذر من الملابس الضيقة لأنها تجمع العرق، وقد تساعد الرطوبة نتيجة لذلك في قفل مسامات الجلد وتؤدي إلى مزيد من المضاعفات في منطقة الظهر والكتفين.

العوامل الجوية

إن الجو الرطب يزيد من انتشار حبوب الشباب لذا يجب بقدر الامكان أن يكون مكان العمل أو الإقامة مكيفاً والرطوبة النسبية معتدلة.

التعرض للهواء الطلق

يجب الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والتنزه ولو لمدة ساعة يومياً في الهواء الطلق.

التعرض لأشعة الشمس

إن كثيراً من المصابين بحبوب الشباب تتحسن أحوالهم نتيجة تعرضهم لأشعة الشمس، ويظهر ذلك واضحاً بعد الاجازات. ويجب ملاحظة أن التعرض لأشعة الشمس خاصة على الشواطئ يجب أن يكون تدريجياً وبعاداً حتى لا تحدث مضاعفات للجلد. إن للأشعة فوق بنفسجية الموجودة بأشعة الشمس من الأجهزة المتوافرة في المراكز الطبية فوائد في بعض حالات حبوب الشباب، إذ قد تساعد على تقشير بسيط لسطح الجلد وبالتالي من الممكن التخلص من المواد التي تقفل المسامات وبذلك يتحسن تصريف الدهون من تحت سطح الجلد.

أدوية علاج حب الشباب للبشرة الدهنية

- **بنزويل بيروكسيد:** فهو يعمل على قتل كل ما يسبب الالتهاب الناتج عن حب الشباب ويكون هذا العلاج على شكل كريم أو جل ويمكن صرفه من الصيدليات، وتقومين بوضع طبقة منه بعد أن تقومي بغسل وجهك على المكان المنتشر فيه الحبوب، ويقوم الصيدلاني بتحديد عدد المرات اللازمة لوضعه ويختلف ذلك باختلاف نوع حب الشباب.
- **حمض الساليسيليك:** قومي بتنظيف الجلد بطريقة جيدة وبعدها قومي بوضع طبقة رقيقة من حمض الساليسيليك على الحبوب، داومي على استعماله مرة واحدة يومياً ثم قومي بزيادة الجرعة تدريجياً إن احتجت.
- **ريتئين:** الأطباء ينصحون باستخدام هذا العلاج فهو يعمل على التقليل من إفراز الدهون التي تعمل على اظهار الحبوب، وقومي باستخدامها مرة واحدة يومياً.
- **ايسوتريتينوين:** هذا العلاج يستخدم في الحالات الشديدة من التهابات حب الشباب وتجري بعض التحاليل قبل بدء العلاج به ويستمر العلاج لمدة 6 اشهر في المتوسط ونتائج العلاج بهذا العقار ممتازة.
- **الليزر:** ويتم استخدامه لعلاج الندبات والتصبغات الناتجة عن حب الشباب.

● استشاري الأمراض الجلدية



كثبت: زينب أبو سيدو

لاكتشاف الكسل البصري إلا عند الفحص

تصيب الأشخاص بعد عمر الخمسين، بينما الماء الأزرق مرض خطير جداً وهو نوعان: المياه الزرقاء الحادة والمياه الزرقاء المزمنة. وحول زراعة القرنية، أكد د. بدر أنها من زراعات الأعضاء الناجحة جداً، وذلك لأن القرنية عضو خال من الأوعية الدموية، ونصح الأمهات بعدم تنزيل الشعر على جباه أطفالهن بحيث يغطي جزءاً من العين، ما يسبب الكسل البصري فإلى التفاصيل:

شكله الخارجي مرآة للناس فربما أخطأوا في فهمه، وهذا الجحوظ يدل على تجمع مواد سكرية ونشويات ودهون خلف العين تسبب ذلك، والعلاج يكون بإجراء فتحة في جيوب المتحمته، وننظف هذه المواد، وتحرجها فتعود العين إلى حالتها الطبيعية، ويتم ذلك بالبنج الموضعي مع مراعاة أن تكون الغدة الدرقية سليمة لمدة ستة أشهر.

الليزك والليزر

ما الفرق بين عمليات الليزك والليزر؟ وأيهما أفضل للعلاج؟ ● الجهاز المستخدم لليزر والليزك واحد ولكن الليزر يسقط على السطح مباشرة والليزك يسقط داخل القرنية، بعد فتح طبقة ورفعها إلى الأعلى، والآن مطلوبان ولكن هناك حالات يفيد لها الليزر وحالات يفيد لها الليزك، فحالة المريض هي التي تحدد ما يجب أن يجري له.

ما المقصود بتصحيح عيوب الإبصار طبيًا؟

● **عيوب الإبصار هي:** قصر نظر وهذا العيب شائع بين الناس وهو عدم استطاعة رؤية الشخص للأشياء البعيدة وهناك طول نظر وهو نوعان نوع يصيب جميع البشر فوق سن الأربعين سنة، بحيث لا يستطيع الشخص رؤية الأشياء القريبة، وهناك طول نظر يصيب الأطفال في الصغر وهو عدم رؤيتهم الأشياء البعيدة والقريبة.

الانحراف البصري

هناك نوع ثالث وهو انحراف بصري «الاستجماتيزم» بحيث لا يرى النقطة نقطة، إنما يراها عبارة عن خط ويتعكس ذلك عليه بأن يقفل عينه بشدة، حتى يرى جيداً، لأنه غير قادر على تحديد الأشياء.

نوع آخر من عيوب الإبصار يحدث بعد إجراء عمليات المياه البيضاء سواء لم يزرع عدسة ولكن داخل العين أو زرع عدسة ولكن النظر يكون غير صحيح. بالنسبة للعلاج أصبح بسيطاً فهو إما بالعدسات اللاصقة أو استخدام النظارات، أو إجراء عمليات تصحيح عيوب الإبصار: بالليزر العادي أو الليزك أو الفيمتو ليزر وكلها عمليات ناجحة وسهلة، فالليزر أصبح آمناً ولا يتعدى العلاج 10 دقائق، حمض، و10 دقائق إجراء عملية ويجري تحت مخدر موضعي وليس مخدراً



د. محمد بدر استشاري طب وجراحة العيون

العين من أصغر أجهزة الجسم ومن أعظمها وظيفة وتأثيراً في حياة الإنسان، وتعتبر العين جهازاً دقيقاً جداً يحتاج إلى العناية الصحية باستمرار. وخلال لقائنا مع استشاري طب وجراحة العيون د. محمد بدر أوضح أن عيوب الإبصار من الأمراض الشائعة جداً وهي قصر النظر وطوله والانحراف البصري، إضافة إلى المشاكل التي تحدث بعد إجراء عمليات المياه البيضاء في العين، مشيراً إلى أن الماء الأبيض هو عتامة تغطي عدسة العين وغالباً ما

ما الفرق بين الماء الأبيض والماء الأزرق؟

● **الماء الأبيض هو عتامة على العدسة،** لأن عدسة العين الطبيعية شفافة وهو مرض ليس خطيراً، وهذا يصيب عادة الأشخاص من عمر الخمسين إلى الستين عاماً وهناك ماء أبيض يصيب الطفل حمال ولأبته ويحدث كذلك نتيجة إصابة أو أمراض داخل الجسم كالسكر وكذلك تناول دواء الكورتيزون يسبب الماء الأبيض. أما الماء الأزرق فهو مرض خطير جداً، ويسمى حرامي النظر، وهو نوعان أساسيان: مياه زرقاء حادة، ومياه زرقاء مزمنة.

المياه الزرقاء الحادة تحدث غالباً للسيدات فوق الأربعين عاماً، بسبب الانتقال من مكان مظلم إلى مكان مشرق كقاعة السينما مثلاً أو العكس، فهنا يرتفع ضغط العين فجأة وتشعر المرأة بصداق مفاجئ، وحبوب بالنظر مفاجئ، ويصيب عينا واحدة.

المشكلة تكمن في المياه الزرقاء المزمنة، لأن المريض لا يشعر بشيء إطلاقاً فجأة وهو يغسل وجهه بالصابون يدخل العين، فيرى بالعين الأخرى، يجد أنه لا يبصر بها، بسبب ارتفاع ضغط العين.

العدسات اللاصقة

ما الارشادات الوقائية للعدسات بسلام مع العدسات اللاصقة؟ ● العدسات اللاصقة هي جسم غريب يوضع على العين فهو عرضة للاصابة بالمكروبات، والتلوث وتغير بيئة العين والدماغ فتحدث ترسبات من الدموع والأملاح على العدسات اللاصقة لذلك ننصح باستخدام العدسات ذات الاستعمال اليومي فقط.

ما الكسل البصري وما أسبابه؟ وكيف يتم تشخيصه؟

● عندما تكون العينان متماثلتين في الشكل والحجم، وعند الفحص نجد أن هناك عينا ضعيفة جدا في النظر عن العين الأخرى، فهذا معناه أنها مصابة بالكسل البصري. والسبب عدم اكتشاف ضعف بالعين منذ فترة قبل ست سنوات فالخ يستقبل من العين السليمة، ولا يستقبل من العين الضعيفة لذلك يجب إجراء كشف للأطفال قبل دخول المدارس، وعند اكتشاف حول لأن

كسل العين

قد يأتي من تنزيل الأمهات لشعور أطفالهن على عيونهم فيمنع الرؤية

الماء الأزرق مرض خطير جداً وهو نوعان.. ومياه زرقاء مزمنة

كسل العين في السن الصغيرة يؤدي إلى الحول، وعلاجها باستخدام النظارات.

هناك كسل غريب، وهو أن بعض الأمهات لا يرفعن شعور أطفالهن عندما تنزل على الجباه ما يمنع الرؤية فيسبب كسلا في العين، كما أن الكسل البصري يحدث عند علاج العين بضرورة تغطيتها فترة طويلة فتمنع عن الضوء وعندما يزال الغطاء يحدث كسل بالعين.

هل وصل تقدم الطب إلى درجة زراعة القرنية؟

● **زراعة القرنية** ضمن زراعات الأعضاء الناجحة جداً لأن القرنية تمتاز عن باقي أعضاء الجسم بأنها خالية من الاوعية الدموية وهي ليست صعبة كالسابق فقد كنا نزرع القرنية كلها، أما الآن فنزيل الجزء المعطوب من القرنية فقط، ونضع محله جزءاً من قرنية سليمة.

تجرى هذه العملية بالفيمتو ليزر بالبنج الموضعي، ويمكن المريض

هل لدى الطب علاج لحالات جحوظ العين الناتجة عن مشاكل في الغدة الدرقية؟

● **نجري حالياً هذه العمليات بنجاح** لأن جحوظ العين بسبب الغدة الدرقية شيء مؤلم بالنسبة للناس، فعندما يرون شخصاً لديه جحوظ يشعرون بالخوف ويعطي ذلك انطباعاً بأنه غير مرتاح لهذه النظرة، وربما كان غاضباً منهم أو ما شابه.

السبب الآخر أن المريض ينام بالليل وهو مفتوح العينين، ما يسبب جفافاً لهما.

المريض تتأثر نفسيته لأن

جحوظ العين الناتج عن مشاكل في الغدة الدرقية يحدث بسبب تسكريات ونشويات ودهون خلف العين

هل لدى الطب علاج لحالات جحوظ العين الناتجة عن مشاكل في الغدة الدرقية؟

● **نجري حالياً هذه العمليات بنجاح** لأن جحوظ العين بسبب الغدة الدرقية شيء مؤلم بالنسبة للناس، فعندما يرون شخصاً لديه جحوظ يشعرون بالخوف ويعطي ذلك انطباعاً بأنه غير مرتاح لهذه النظرة، وربما كان غاضباً منهم أو ما شابه.

السبب الآخر أن المريض ينام بالليل وهو مفتوح العينين، ما يسبب جفافاً لهما.

المريض تتأثر نفسيته لأن

جحوظ العين الناتج عن مشاكل في الغدة الدرقية يحدث بسبب تسكريات ونشويات ودهون خلف العين

كسل العين في السن الصغيرة يؤدي إلى الحول، وعلاجها باستخدام النظارات.

هناك كسل غريب، وهو أن بعض الأمهات لا يرفعن شعور أطفالهن عندما تنزل على الجباه ما يمنع الرؤية فيسبب كسلا في العين، كما أن الكسل البصري يحدث عند علاج العين بضرورة تغطيتها فترة طويلة فتمنع عن الضوء وعندما يزال الغطاء يحدث كسل بالعين.

هل وصل تقدم الطب إلى درجة زراعة القرنية؟

● **زراعة القرنية** ضمن زراعات الأعضاء الناجحة جداً لأن القرنية تمتاز عن باقي أعضاء الجسم بأنها خالية من الاوعية الدموية وهي ليست صعبة كالسابق فقد كنا نزرع القرنية كلها، أما الآن فنزيل الجزء المعطوب من القرنية فقط، ونضع محله جزءاً من قرنية سليمة.

تجرى هذه العملية بالفيمتو ليزر بالبنج الموضعي، ويمكن المريض

هل لدى الطب علاج لحالات جحوظ العين الناتجة عن مشاكل في الغدة الدرقية؟

● **نجري حالياً هذه العمليات بنجاح** لأن جحوظ العين بسبب الغدة الدرقية شيء مؤلم بالنسبة للناس، فعندما يرون شخصاً لديه جحوظ يشعرون بالخوف ويعطي ذلك انطباعاً بأنه غير مرتاح لهذه النظرة، وربما كان غاضباً منهم أو ما شابه.

السبب الآخر أن المريض ينام بالليل وهو مفتوح العينين، ما يسبب جفافاً لهما.

المريض تتأثر نفسيته لأن

جحوظ العين الناتج عن مشاكل في الغدة الدرقية يحدث بسبب تسكريات ونشويات ودهون خلف العين

هل لدى الطب علاج لحالات جحوظ العين الناتجة عن مشاكل في الغدة الدرقية؟

● **نجري حالياً هذه العمليات بنجاح** لأن جحوظ العين بسبب الغدة الدرقية شيء مؤلم بالنسبة للناس، فعندما يرون شخصاً لديه جحوظ يشعرون بالخوف ويعطي ذلك انطباعاً بأنه غير مرتاح لهذه النظرة، وربما كان غاضباً منهم أو ما شابه.

السبب الآخر أن المريض ينام بالليل وهو مفتوح العينين، ما يسبب جفافاً لهما.

المريض تتأثر نفسيته لأن



(ريليش كوما)

د. محمد بدر متحدثاً للزميلة زينب أبو سيدو