

الحساسية

والعدسات اللاصقة

إرشادات حول حساسية العين وأعراضها، وتقليل مسبباتها،
واستخدام العدسات اللاصقة بأمان

نشرة تثقيفية عن العدسات اللاصقة



تمت المراجعة بواسطة
الجمعية السعودية للبصريات
Saudi Society Of Optometry

بدعم من
أكيوفيو
ACUVUE®

حساسية العين والتهاب الملتحمة التحسسي

قد تنتج حساسية العين الموسمية عن كثير من مسببات الحساسية الموجودة داخل المنزل وخارجه. وقد يسبب الانزعاج الناتج عنها صعوبة في العمل أو ممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية، كما قد يجعل استخدام العدسات اللاصقة أكثر صعوبة.

حساسية العين، أو التهاب الملتحمة التحسسي، هي استجابة مناعية لمسببات الحساسية التي تصل إلى العين. وتؤدي إلى التهاب الملتحمة، وهي الغشاء الرقيق الشفاف الذي يبطن السطح الداخلي للجفنين ويغطي جزءًا من مقلة العين، كما تساعد على إبقاء سطح العين رطبًا.



لماذا تتأثر العينان بسهولة؟

أصبحت حساسية العين أكثر شيوعًا، وقد تسهم العوامل البيئية والملوثات المحمولة في الهواء في التهيج وظهور أعراض الحساسية.

قد تزيد المهيجات مثل الغبار والدخان والكلور أعراض الحساسية أو تسبب أعراضًا مشابهة لها. ولأن العينين مكشوفتان وحساستان، فإنهما تتأثران بسهولة بمسببات الحساسية والمهيجات.

قد تؤدي بعض الأدوية ومستحضرات التجميل أيضًا إلى حدوث تفاعلات. واستجابةً لمسببات الحساسية، يفرز الجسم الهستامين الذي يسهم في حدوث الالتهاب.



علامات حساسية العين

تشمل الأعراض الشائعة الاحمرار والحكة والحرقة وزيادة الدموع وانتفاخ العينين والإحساس بوجود حبيبات داخل العين. وقد تصاحبها حكة أو سيلان بالأنف وعطاس، كما قد تتشوش الرؤية مؤقتًا وتسبب الأعراض التعب أو صعوبة التركيز.

تجنب مسببات الحساسية المعروفة قدر الإمكان. وإذا حدث تعرض لها، فاشطف العينين بلطف واستخدم الدموع الاصطناعية الخالية من المواد الحافظة عند ملائمتها للحالة.

إذا استمرت الأعراض، فاستشر أخصائي بصريات أو ممارسًا صحيًا مؤهلًا. وقد يشمل العلاج قطرات مناسبة أو أدوية أخرى، ويجب مناقشة الخيار الأكثر أمانًا وفق الحالة الفردية.



نصائح لتخفيف أعراض حساسية العين

- تجنب لمس العينين أو فركهما.
- استخدم كمادات باردة لتخفيف الأعراض.
- استخدم مرطبات عينية خالية من المواد الحافظة عند ملامتها للمساعدة على طرد مسببات الحساسية.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون.
- اغسل أغطية السرير والوسائد بالماء الساخن ومنظف مناسب قليل التسبب بالحساسية.
- تجنب المكياج أثناء اشتداد الأعراض أو اختر مستحضرات تقلل التهيج، ولا تشارك مستحضرات التجميل مع الآخرين.
- ارتد نظارات شمسية ملتفة وقريبة من الوجه عند الخروج.

مواسم الحساسية والعدسات اللاصقة

لا تقتصر حساسية العين على الربيع والصيف؛ فقد تظهر الأعراض خلال فترات طويلة من العام تبعًا لمسببات الحساسية والظروف المحلية.

قد يواجه مستخدمو العدسات اللاصقة انزعاجًا خاصًا خلال مواسم الحساسية. وقد يعود بعضهم مؤقتًا إلى النظارات، بينما يستطيع آخرون الاستمرار في استخدام العدسات بعد تعديل جدول الاستخدام واتباع خطة عناية مناسبة.

يقيّم أخصائي البصريات الأعراض ويحدد ما إذا كان ينبغي تقليل استخدام العدسات أو إيقافه مؤقتًا أو تعديل نوعها وجدولها.



استراتيجيات خلال موسم الحساسية

- يمكن التفكير في العدسات اليومية إذا كانت مناسبة للحالة بعد التقييم.
- قلل مدة ارتداء العدسات عند اشتداد الأعراض، أو استخدمها في أنشطة محددة فقط.
- إذا كنت تستخدم عدسات قابلة لإعادة الاستخدام، فاسأل أخصائي البصريات عن ملاءمة تغيير نوع العدسات أو نظام التنظيف مؤقتًا.
- استخدم قطرات العين وفق إرشادات أخصائي بصريات أو ممارس صحي مؤهل؛ فقد لا تكون بعض القطرات مناسبة أثناء وجود العدسات على العين.
- قد تساعد المرطبات العينية الخالية من المواد الحافظة والكمادات الباردة على تخفيف الأعراض عند ملامستها.

العدسات اليومية بوصفها خيارًا

يمكن لكثير ممن يعانون الحساسية الاستمرار في استخدام العدسات اللاصقة مع إدارة الحالة بعناية.

يُتخلص من العدسات اليومية في نهاية كل يوم، وقد يقلل ذلك تراكم مسببات الحساسية والترسبات على سطح العدسة، كما يحد من التعرض للمواد المطهرة والحافطة الموجودة في بعض محاليل العناية التي قد تهيج عيون بعض المستخدمين.

لا تحتاج هذه العدسات إلى تنظيف يومي؛ إذ يُتخلص من الزوج المستخدم ويُستبدل بزوج جديد في اليوم التالي. ويجب أن يقيّم أخصائي البصريات مدى ملاءمتها.



التعامل مع الحساسية عند استخدام العدسات

قد تكون العدسات اليومية استراتيجية مناسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون أعراض الحساسية؛ لأن زوجًا جديدًا يُستخدم كل يوم، مما يقلل مدة تراكم الترسبات على سطح العدسة.

أشارت الدراسات إلى انخفاض بعض الأعراض والترسبات لدى بعض مستخدمي العدسات اليومية مقارنة ببعض مستخدمي العدسات القابلة لإعادة الاستخدام.

تختلف النتائج بين الأفراد، ولا تعني هذه المعلومات أن خيارًا واحدًا يناسب الجميع.

لا تعني حساسية العين بالضرورة التوقف الكامل عن استخدام العدسات. يساعد أخصائي البصريات على تحديد نوع العدسة وجدول الاستخدام وخطة التعامل مع الأعراض.

الرؤية الواضحة تدعم تفاصيل الحياة اليومية

أُعدت هذه النشرة التثقيفية لصالح الجمعية
السعودية للبصريات بدعم من أكيوفيو.



اكتشف المزيد على
www.acuvue.com/ar-me/



sso.org.sa



info@sso.org.sa



[SaudiOptometry](#)



امسح لعرض جميع الإصدارات



تمت المراجعة بواسطة
الجمعية السعودية للبصريات
Saudi Society Of Optometry

بدعم من
أكيوفيو
ACUVUE