

# طول النظر الشيخوخي

## والعدسات اللاصقة

دليل واضح وعملي لفهم التغيرات المرتبطة  
بالعمر في الرؤية القريبة

نشرة تثقيفية عن العدسات اللاصقة



تمت المراجعة بواسطة  
الجمعية السعودية للبصريات  
Saudi Society Of Optometry

بدعم من  
أكيوفيو  
ACUVUE®

# لماذا تُعد الرؤية الواضحة مهمة؟

تساعدنا الرؤية على القراءة والعمل والتنقل بأمان والتعرّف إلى الوجوه والاستمتاع بتفاصيل الحياة اليومية. وتعتمد الرؤية الواضحة على دخول الضوء إلى العين وتركيزه بدقة على الشبكية.



يُعدّ تغيّر الرؤية القريبة شائعًا مع التقدم في العمر، ويمكن عادةً تصحيحه.

# من الضوء إلى الصورة: كيف تعمل العين؟

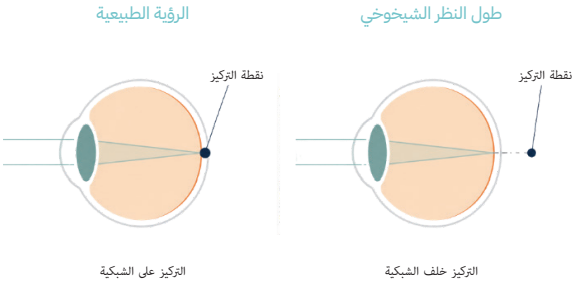
تعمل القرنية والعدسة الطبيعية على ثني الضوء الداخل. وتغيّر العدسة شكلها للانتقال بالتركيز بين الأجسام البعيدة والقريبة، ثم تحوّل الشبكية الصورة إلى إشارات تنتقل إلى الدماغ.

- **قصر النظر:** تبدو الأجسام البعيدة غير واضحة.
- **طول النظر:** قد تكون الرؤية القريبة أكثر صعوبة.
- **الاستجماتيزم:** قد يؤدي عدم انتظام تركيز الضوء إلى تشوش الرؤية على مسافات مختلفة.
- **طول النظر الشيخوخي:** تفقد العين تدريجياً جزءاً من قدرتها على التركيز عن قرب.

قد تظهر هذه الحالات منفردة أو مجتمعة، ويحدد فحص العين التصحيح المناسب لك.

# ما هو طول النظر الشيخوخي؟

هو تغير انكساري مرتبط بالعمر يجعل الأعمال القريبة أكثر صعوبة. يحدث عندما تصبح العدسة الطبيعية أقل مرونة، فلا تستطيع تغيير شكلها بسهولة للتركيز على الأشياء القريبة.



يختلف عن طول النظر، رغم أن كليهما قد يؤثر في الرؤية القريبة. وقد يترافق أيضاً مع قصر النظر أو الاستجماتيزم.

يصبح طول النظر الشيخوخي ملحوظاً عادةً في أوائل الأربعينيات إلى منتصفها، ويتطور تدريجياً.

يساعد فحص العين الشامل على تأكيد سبب تشوش الرؤية القريبة والاطمئنان إلى صحة العينين.

# ما الأعراض التي قد تلاحظها؟



- تبدو الكتابة الصغيرة ضبابية عند مسافة القراءة المعتادة.
- تُبعد الهاتف أو قائمة الطعام أو الكتاب مسافةً أكبر عن عينيك.
- تشعر بتعب في عينيك بعد القراءة أو استخدام الشاشات.
- تحتاج إلى إضاءة أكثر سطوعًا عند أداء المهام القريبة.
- قد يسبب العمل الذي يتطلب النظر عن قرب صداعًا.

# متى يجب حجز موعد لفحص العين؟

احجز موعدًا لإجراء فحص دوري للعين إذا أصبحت المهام القريبة صعبة، أو إذا لم تعد نظارتك أو عدساتك اللاصقة الحالية مناسبة لاحتياجاتك.

اطلب رعاية عاجلة عند فقدان الرؤية المفاجئ، أو ظهور ومضات جديدة أو عوائم كثيرة، أو ظل يشبه الستارة، أو ألم شديد في العين، أو تغيّر مفاجئ في الرؤية بإحدى العينين.

هذه الأعراض ليست معتادة لطول النظر الشيخوخي، وتستلزم تقييمًا عاجلاً.



# ما الخيارات المتاحة؟

يعتمد الخيار الأفضل على الوصفة البصرية والعمل والهوايات وصحة العين والتفضيلات الشخصية. يشرح لك أخصائي البصريات مزايا كل خيار والجوانب التي ينبغي مراعاتها.

- النظارات
- النظارات متعددة البؤر
- العدسات اللاصقة
- الرؤية الأحادية

وهي طريقة يتم فيها تصحيح العين للرؤية القريبة والأخرى للرؤية البعيدة، حسب تقييم أخصائي البصريات.

الرؤية الأحادية ليست منتجًا كالنظارات أو العدسات اللاصقة، بل هي طريقة تصحيح تُطبَّق عادةً باستخدام العدسات اللاصقة.

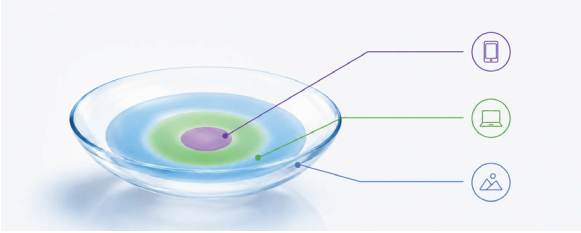
# خيارات بسيطة ومرنة



- نظارات القراءة: مخصصة للأعمال القريبة.
- النظارات ثنائية البؤرة: منطقتان منفصلتان للرؤية البعيدة والقريبة.
- العدسات التدريجية: تغيّر تدريجي في قوة العدسة للرؤية البعيدة والمتوسطة والقريبة.
- عدسات مخصصة للمهام: مفيدة لمسافات استخدام الحاسوب أو المسافات المطلوبة أثناء العمل.

قد تناسب نظارات القراءة الجاهزة بعض الأشخاص، لكنها لا تصحح الاستجماتيزم أو اختلاف القوة بين العينين. اطلب المشورة من أخصائي البصريات إذا لم تكن متأكدًا.

# هل يمكن للعدسات اللاصقة تصحيح طول النظر الشيخوخي؟



نعم. توفر العدسات اللاصقة متعددة البؤر أكثر من قوة تركيز داخل العدسة. وهناك خيار آخر هو الرؤية الأحادية، حيث تُصحح إحدى العينين أساساً للبعيد والأخرى للقريب أو المسافة المتوسطة.

تختلف تصاميم العدسات اللاصقة. وقد يؤثر حجم الحدقة، والوصفة البصرية، والاحتياجات البصرية، والغشاء الدمعي، وغط الحياة في تحديد الخيار الأنسب. لذلك، تُعدّ ملائمة العدسات والمتابعة لدى أخصائي البصريات أمرين أساسيين.

قد تحتاج إلى فترة قصيرة للتأقلم، والهدف هو الوصول إلى توازن عملي بين المسافات التي تستخدمها أكثر.

# مزايا محتملة وأمر يجب مراعاتها

- تقليل الاعتماد على نظارات القراءة في بعض الأنشطة اليومية.
  - مجال رؤية أوسع من دون إطار النظارة.
  - مناسبة للرياضة وأنماط الحياة النشطة.
  - دعم الرؤية القريبة والبعيدة بتصحيح واحد.
- قد يلاحظ بعض الأشخاص وهجاً أو هالات، خاصة في ظروف الإضاءة المنخفضة، وقد يحتاجون إلى فترة للتأقلم.
- تختلف الراحة والرؤية بين الأفراد، وقد يُعدّل أخصائي البصريات تصميم العدسة أو الوصفة بعد التجربة.



# العناية بعينيك

- استخدم فقط العدسات اللاصقة التي وُصفت لك وتمت ملاءمتها لعينيك.
- اغسل يديك وجففهما قبل لمس العدسات اللاصقة.
- التزم بمدة الاستخدام وجدول الاستبدال الموصى بهما.
- لا تستخدم ماء الصنبور مع العدسات اللاصقة أو علبتها.
- لا تنم أو تسبح أو تستحم وأنت ترتدي العدسات اللاصقة، إلا إذا نصحك أخصائي البصريات بذلك تحديداً.
- احضر مواعيد المتابعة واستبدل علبة العدسات اللاصقة بانتظام.

انزع العدسات اللاصقة واطلب المشورة سريعاً إذا ظهر ألم أو احمرار واضح أو إفرازات أو حساسية للضوء أو نقص في الرؤية.

# حماية العينين في الخارج

تحتوي بعض العدسات اللاصقة على مادة تحجب جزءاً من الأشعة فوق البنفسجية، لكنها لا تغطي العين والمنطقة المحيطة بها بالكامل.

- ارتدِ نظارات شمسية توفر حماية واسعة من الأشعة فوق البنفسجية.
- ارتدِ قبعة عريضة الحافة عند التعرض لأشعة الشمس القوية.
- اسأل أخصائي البصريات عن مدى ملاءمة العدسات الحاجبة للأشعة فوق البنفسجية لك.



العدسات اللاصقة ليست بديلاً عن النظارات الشمسية الواقية من الأشعة فوق البنفسجية.

# أسئلة مفيدة تطرحها

- ما خيار تصحيح الرؤية الأنسب لاحتياجاتي البصرية اليومية؟
- هل تتناسب العدسات متعددة البؤر أو الرؤية الأحادية مع وصفتي البصرية؟
- ما فترة التكيف المتوقعة؟
- كم مرة ينبغي فحص عينيّ وعدساتي؟
- ما الأعراض التي تستلزم إيقاف استخدام العدسات وطلب المساعدة؟



# تغيّر الرؤية القريبة أمر طبيعي، لكن يمكن التعامل معه

شجّع الأهل والأصدقاء الذين يُبعدون مواد القراءة عن أعينهم، أو يجدون صعوبة في الرؤية في الإضاءة الخافتة، أو يشعرون بإجهاد العين، على حجز موعد لإجراء فحص للعين.



# مصادر موثوقة

تمت مراجعة المحتوى السريري بالاستناد إلى:

١. المعهد الوطني للعيون (NEI)، «طول النظر الشيخوخي»، تحديث  
٤ ديسمبر ٢٠٢٤ [nei.nih.gov](https://nei.nih.gov)

٢. الجمعية الأمريكية لقياس البصر (AOA)، «طول النظر  
الشيخوخي» [aoa.org](https://aoa.org)

٣. الأكاديمية الأمريكية لطب العيون - EyeWiki، «طول النظر  
الشيخوخي» [eyewiki.aao.org](https://eyewiki.aao.org)

تقدم هذه النشرة معلومات عامة ولا  
تغني عن فحص العين الفردي أو المشورة  
الطبية المهنية.



# الرؤية الواضحة تدعم تفاصيل الحياة اليومية

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



اكتشف المزيد على

[www.acuvue.com/ar-me/](http://www.acuvue.com/ar-me/)



[sso.org.sa](http://sso.org.sa)



[info@sso.org.sa](mailto:info@sso.org.sa)



[SaudiOptometry](#)



امسح لعرض جميع الإصدارات



تمت المراجعة بواسطة  
الجمعية السعودية للبصريات  
Saudi Society Of Optometry

بدعم من  
أكوفيو  
ACUVUE