

الرياضة والترفيه

مع العدسات اللاصقة

دليل عملي لاستخدام العدسات اللاصقة أثناء ممارسة
الرياضة والأنشطة الترفيهية

نشرة تثقيفية عن العدسات اللاصقة



تمت المراجعة بواسطة
الجمعية السعودية للبصريات
Saudi Society Of Optometry

بدعم من
أكيوفيو
ACUVUE®

تصحيح النظر والرياضة

سواء كنت رياضياً أولمبياً في قمة مستواك أو تستمتع بالجري من حين إلى آخر، يمكن للعدسات اللاصقة أن توفر رؤية واضحة وحرية في الحركة دون أن تعيقك إطارات النظارات.

عند المشاركة في أي رياضة، سواء على مستوى تنافسي أو ترفيهي، تُعد الرؤية الواضحة مهمة لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.

لا تتجاهل أي مشكلة في الرؤية، حتى إن بدت بسيطة. فقد تؤثر الرؤية غير المصححة في الأداء. ويُعد تصحيح النظر المناسب وإجراء فحوص العين الدورية أمرين مهمين.



الرياضة وحدّة البصر



عند ممارسة الرياضة، ينبغي أن تكون الرؤية واضحة في جميع اتجاهات النظر، مثل تتبع جسم متحرك، وتقدير موقعه في الملعب، وتنسيق الاستجابة.

لا يقتصر فحص العين الدوري على تحديد الحاجة إلى تصحيح النظر؛ فهو يقيّم صحة العين، وقد يساعد على اكتشاف مؤشرات لحالات صحية أخرى.

وقد يكشف عن مؤشرات مرتبطة بحالات مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

كما يقيّم أخصائي البصريات أثناء الفحص مدى كفاءة عمل العينين معًا وإمكانية تحسين الوظيفة البصرية.

العدسات اللاصقة أثناء الرياضة

- قد توفر العدسات اللاصقة مجالاً أوسع وأقل تقييداً للرؤية المحيطية مقارنة بإطارات النظارات.
- لا يتكاثف عليها البخار أو الضباب مثل عدسات النظارات.
- قد توفر رؤية واضحة وثابتة، ويمكن ارتداؤها أسفل أقنعة الوجه أو النظارات الواقية أو الخوذات.
- لا توجد إطارات نظارات قد تنزلق أو تسقط أو تتحرك أثناء النشاط أو مع التعرق.
- قد تقلل التغير في الحجم أو الشكل الظاهري للصور الذي قد يحدث مع بعض تصحيحات النظارات.
- عند تصحيح الرؤية، يمكنك التركيز على النشاط الرياضي.

الرياضات التي قد تكون العدسات اللاصقة مفيدة فيها بصورة خاصة

من الجري من حين إلى آخر إلى الرياضات الأكثر تطلباً، قد تساعد العدسات اللاصقة على تجنب المشكلات العملية المرتبطة بإطارات النظارات أثناء النشاط.

العدسات اللاصقة في الأنشطة المختلفة

الجري والتمارين الرياضية: أثناء الجري أو الهرولة أو التمارين في الصالة الرياضية، قد تنزلق النظارات أو يتكاثف عليها البخار أو تتحرك. وقد تساعد العدسات اللاصقة على تجنب هذه المشكلات المرتبطة بالإطارات.

كرة القدم والرجبي: في الرياضات التي تتضمن احتكاكاً بدنياً، قد تسقط النظارات أو يتكاثف عليها البخار أو تتسخ فتحجب الرؤية. وتجنب العدسات اللاصقة هذه المشكلات المرتبطة بالإطارات.

ركوب الدراجات والدراجات الجبلية: يمكن ارتداء العدسات اللاصقة مع الخوذة والنظارات الشمسية دون تدخل إطارات النظارات الطبية.

التنس والإسكواش والريشة الطائرة: توفر العدسات اللاصقة مجال رؤية غير محجوب، ما قد يساعد على تتبع الكرة.

تسلق الجبال وركوب الخيل: تجنب العدسات اللاصقة الحاجة إلى تعديل النظارات أثناء النشاط.

الرياضات الثلجية: يمكن ارتداء العدسات اللاصقة أسفل النظارات الواقية غير الطبية أو مع النظارات الشمسية الملتفة حول الوجه، وتحتوي بعض العدسات اللاصقة على مرشح يحجب جزءاً من الأشعة فوق البنفسجية.



حماية عينيك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة

يمكن أن يؤدي التعرض المطول للأشعة فوق البنفسجية نفسها التي تؤثر في البشرة إلى الإضرار بالعينين أيضًا.

بالنسبة إلى ممارسي الرياضات في الأماكن المفتوحة، قد تكون آثار الأشعة فوق البنفسجية تراكمية، وقد تسبب ضررًا لا يمكن عكسه لتراكيب العين والأنسجة المحيطة بها إذا تُركت العينان دون حماية.

سواء مارست التنس أو الكرة الطائرة الشاطئية صيفًا، أو التزلج والتزلج على الألواح شتاءً، فإن عينيك تتعرضان لأشعة الشمس. وعلى الرغم من أن النظارات الشمسية تساعد على تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية، فقد تسمح الإطارات التقليدية غير الملتفة بوصول الأشعة إلى العينين من الجانبين والأعلى والأسفل.

يمكن تحقيق مستوى أعلى من الحماية من الأشعة فوق البنفسجية باستخدام نظارات شمسية أو واقية ملتفة وماصة للأشعة فوق البنفسجية، وقبعة عريضة الحافة، وعدسات لاصقة حاجبة للأشعة فوق البنفسجية عند وصفها.

العدسات اللاصقة اليومية

قد تناسب العدسات اليومية، التي تُستبدل بعد يوم واحد من الارتداء، الأشخاص الذين يستخدمون النظارات عادةً ويرغبون في ارتداء العدسات اللاصقة أثناء النشاط البدني.

تُعد خيارًا عمليًا لتصحيح الرؤية لأنها لا تتطلب تنظيفًا أو تخزينًا؛ يُستخدم زوج جديد كل يوم، ويُتخلص منه بعد الارتداء.

اسأل أخصائي البصريات عما إذا كانت العدسات اليومية مناسبة لاحتياجاتك البصرية ونمط حياتك.



الاستجماتيزم (اللابؤرية)

الاستجماتيزم (اللابؤرية): هو خطأ انكساري يحدث عندما يكون انحناء القرنية أو العدسة غير متساوٍ، مما يؤدي إلى تركيز الضوء بشكل غير منتظم على الشبكية، وينتج عنه تشويش في الرؤية للبعيد والقريب.

إذا كنت تعاني من الاستجماتيزم، فقد يوصى بالعدسات اللاصقة التوريك المخصصة لتصحيحه.

تتفاعل بعض تصاميم هذه العدسات مع الجفنين للمساعدة على إبقاء العدسة في موضعها الصحيح أثناء حركات العين والرأس، ما يدعم رؤية واضحة وثابتة.

تتوفر عدسات (التوريك) بخيارات قابلة لإعادة الاستخدام وأخرى يومية، وبمجموعة متنوعة من مواد العدسات اللاصقة.



انحناء القرنية متساوٍ في جميع الاتجاهات، مثل كرة القدم

النتيجة: رؤية واضحة ✓



انحناء القرنية غير منتظم، وأقرب إلى شكل كرة الرجبي

النتيجة: تشوش أو استطالة في الصورة ✗

طول النظر الشيخوخي

طول النظر الشيخوخي: هو تغيّر طبيعي مرتبط بالتقدم في العمر، تفقد فيه عدسة العين مرونتها تدريجيًا، مما يجعل التركيز على الأجسام القريبة أكثر صعوبة.

إذا كنت تعاني من طول النظر الشيخوخي، فاسأل أخصائي البصريات عن العدسات اللاصقة متعددة البؤر.

في السابق، كان تصحيح طول النظر الشيخوخي يتطلب غالبًا ارتداء نظارات قراءة فوق العدسات اللاصقة المصححة للرؤية البعيدة. وقد توقف بعض الأشخاص عن ارتداء العدسات اللاصقة مع تطور طول النظر الشيخوخي.

تستخدم العدسات اللاصقة متعددة البؤر تدرجًا في قوى العدسة لدعم الرؤية للمسافات البعيدة والمتوسطة والقريبة.



معلومات مهمة للسلامة

تحتوي بعض العدسات اللاصقة على مرشح يحجب جزءًا من الأشعة فوق البنفسجية، ما يساعد على تقليل انتقال الأشعة الضارة إلى القرنية وداخل العين.

ولا تُعد العدسات اللاصقة الماصة للأشعة فوق البنفسجية بديلاً عن النظارات الواقية أو الشمسية الماصة لها؛ لأنها لا تغطي العين والمنطقة المحيطة بها بالكامل.

واصل استخدام النظارات الماصة للأشعة فوق البنفسجية وفق إرشادات أخصائي البصريات.

تُستخدم العدسات اللاصقة لتصحيح الرؤية، ويحدد أخصائي البصريات مدى ملاءمتها لك.

على الرغم من ندرتها، قد تحدث مشكلات خطيرة في العين أثناء ارتداء العدسات اللاصقة.

الترم بجدول الارتداء والاستبدال المحدد لك، واتبع تعليمات العناية الصحيحة بالعدسات.

احتياطات استخدام العدسات اللاصقة



لا ترتدِ العدسات اللاصقة إذا كنت تعاني من عدوى في العين أو مشكلة أخرى فيها، أو إذا كانت لديك حساسية تجاه أي مكوّن في العدسة.

إذا شعرت بانزعاج في العين أو ظهرت أي مشكلة أخرى، فانزع العدسات وتواصل مع أخصائي البصريات فوراً.

للحصول على إرشادات بشأن الارتداء والعناية والسلامة، استشر أخصائي البصريات واتبع تعليمات الاستخدام المرفقة بالعدسات الموصوفة لك.

خيارات تصحيح الرؤية بالعدسات اللاصقة

تتوفر العدسات اللاصقة لتصحيح قصر النظر، وطول النظر، والاستجماتيزم، وطول النظر الشيخوخي، بما في ذلك التصميمات متعددة البؤر.



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