



Group of Guidelines Consensus and
Education in Ophthalmology®

مرض جفاف العين





مرض جفاف العين Dry Eye Syndrome

إذا كان لديك مشاكل في قراءة هذا الكتيب، يرجى أن تطلب منا أن نرسل إليك نسخة مكتوبة بخط أكبر أو بصياغة بديلة. إذا كانت لغتك الأم غير العربية أو الإنكليزية يمكننا تأمين مترجم ليكون موجوداً. يرجى إبلاغنا بشكل مسبق إذا كنت بحاجة لهذه الخدمة.

تم تصميم هذا الكتيب للمساعدة على الإجابة على بعض أسئلتك وأسئلة عائلتك أو أصدقائك حول مرض جفاف العين، لتقديم شرح عن تفاصيلها وما هي المخاطر الممكنة. إن كان لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى عدم التردد في التحدث إلى الطبيب أو الممرض المهتم برعايتك.

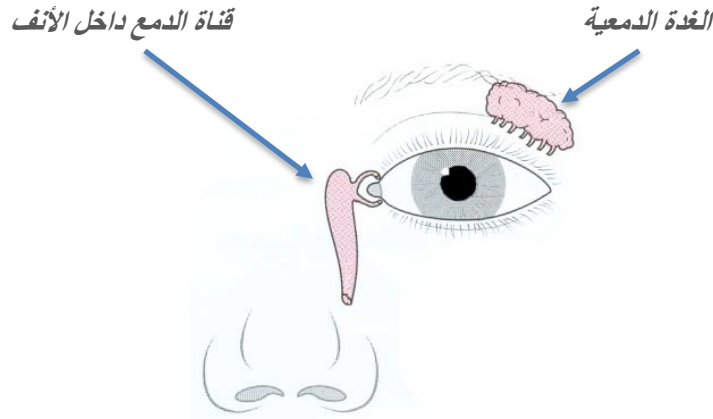
ما هو مرض جفاف العين؟

إن مرض جفاف العين (المسمى أيضاً مرض جفاف الملتحمة والقرنية) هي حالة تكون فيها كمية الدمع المفرزة من الغدة الدمعية غير كافية. أو قد يكون فيها نقص مركبات الدمع الأخرى (المخاط والزيوت). وهذا ما قد يحدث في حال وجود مرض في جفن العين أو الملتحمة، مثل التهاب حواف الأجفان (إصابة التهابية في أجفان العين)، أو في حال اضطراب حركة الأجفان الطبيعية بسبب وجود إصابة عصبية أو إصابة في الجفن.

تقوم الغدد الموجودة في سطح العين الطبيعية بإنتاج كميات ضئيلة من سائل الدمع بشكل مستمر، وهذا ما يعرف بـ "طبقة الدمع". تساعد طبقة الدمع هذه على حماية العين وتمكنك من الرؤية بوضوح. تتألف طبقة الدمع من ثلاثة مكونات رئيسية:

- السائل المائي (ماء): يتم إنتاجه بواسطة الغدة الدمعية الموجودة فوق العين وأسفل الجفن العلوي للعين كما هو موضح في الصورة أدناه. يعتبر وجود الماء

- ضرورياً لترطيب العين، ولغسل بقايا الخلايا التالفة ولتأمين سطح أملس للقرنية لمساعدة عينيك على الرؤية. تقوم الغدة الدمعية أيضاً بإفراز المضادات وعناصر مضادة للجراثيم لحماية العين. وهو يشكل النسبة الأكبر في تركيب طبقة الدمع.
- الطبقة الخارجية الزيتية: يتم إنتاج الطبقة الخارجية الزيتية بشكل رئيسي من غدد موجودة في أجفان العين (غدد Meibum). تساعد هذه الطبقة على أن ترمش العين بسلاسة. يقوم الزيت أيضاً بإيقاف التبخر السريع للدمع.
- الطبقة المخاطية الداخلية: يتم إنتاج هذه الطبقة من غدد موجودة في الملتحمة. تساعد هذه الطبقة في انتشار الدمع فوق سطح العين.



ما هي أسباب مرض جفاف العين؟

هناك ما يقارب واحد من كل ثلاثة أشخاص فوق سن 65 سنة يعاني من مشاكل جفاف العين.

- **العمر:** يصاحب مرض جفاف العين عملية الشيخوخة الطبيعية، وخاصة عند النساء بعد سن اليأس.
- **الأدوية:** قد تقلل الأدوية التالية من كمية إفراز الغدة الدمعية:
 - بعض أنواع أدوية مضادات الهيستامين و مضادات الاحتقان
 - بعض أدوية مضادات الاكتئاب
 - بعض أدوية ضغط الدم
 - أدوية داء باركنسون
 - حبوب منع الحمل
 - مسكنات الألم المشتقة من الأفيون (مثل المورفين)
 - الأدوية من نوع Isotretinoin
- **عمليات تصحيح النظر (LASIK):** يلاحظ مرض جفاف العين عند بعض الأشخاص الخاضعين لبعض أشكال جراحة تصحيح النظر في الأسابيع الأولى التالية للجراحة. ينتج هذا عادةً عن تأثر أعصاب القرنية. عادةً ما تتجدد هذه الأعصاب ويتلو ذلك تحسن في أعراض الجفاف. وأحياناً، قد تسبب مشاكل دائمة، كما يجب عدم خضوع الأفراد المصابين بمرض جفاف العين الشديد إلى عمليات LASIK.

- **رطوبة الجو المحيط بالمريض:** انخفاض الرطوبة بسبب التدفئة المركزية أو مكيفات الهواء تؤدي لزيادة مرض جفاف العين .
- **حالات مرضية:** تتضمن:
 - **التهاب حواف الأجفان** وحالات أخرى تسبب ضعف وظيفة غدد Meibum، و تسبب إعاقة إفراز مركبات الدمع الأخرى (الشحوم والمخاط)، مما يؤدي لجفاف العين.
 - **مشاكل عصبية تتضمن الجلطة الدماغية وشلل Bell**، والتي تؤثر على القدرة على الترميش و/أو إغلاق الأجفان. وهذا ما يمنع انتشار الدمع فوق سطح العين ويسمح بتبخر مفرط للدمع.
 - قد تسبب بعض الحالات المرضية التهاباً أو ضرراً في الغدة الدمعية، مما يؤدي إلى ضعف في إنتاج السائل المائي:
 - **مرض متلازمة Sjogren:** والذي يحدث كمرض منفصل أو مرافق لأمراض الروماتيزم أخرى، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمية و التهاب الذئبة الحمامية.
 - **حالات أخرى مثل مرض Ocular Cicatricial Pemphigoid أو متلازمة Stevens-Johnson** اللتان قد تسببان تغيرات وندبات في الملتحمة مما يؤدي لجفاف العين ولحدوث انسداد في قنوات الغدد الدمعية. قد تسبب الحروق الكيميائية ندبات في الملتحمة.

ما هي أعراض العين الجافة؟

- خشونة أو تخريش مع الإحساس بوجود رمال في العين
- حكة، حرق، وتشوش رؤية متقطع
- إنتاج المزيد من الدمع كرد فعل للتقليل من الخشونة أو التخريش.
- وجود مخاط على شكل خيوط في العين
- التصاق الأجفان مع بعضها عند الاستيقاظ
- حساسية للضوء
- احمرار العينين
- نقص في الدمع عند البكاء

قد تزداد شدة الأعراض في الحالات التالية:

- استعمال العدسات اللاصقة
 - التعرض للطقس العاصف أو الحار
 - المحيط الملوث بالدخان أو الغبار
- ويمكن تحسين هذه الأعراض بإغلاق العينين لفترة مؤقتة.

كيف يتم تشخيص مرض متلازمة العين الجافة؟

يتم تشخيص مرض متلازمة العين الجافة عند طبيب العيون باستخدام جهاز الفحص وهو مجهر خاص يستخدمه طبيب العيون للتمكن من رؤية مكبرة للعين. يسمح لنا هذا الجهاز برؤية علامات المرض مثل تغيرات القرنية التي يمكن إظهارها باستخدام صبغة خاصة صفراء اللون تسمى فلوريسين.

الفحوص الخاصة التي تساعد على التشخيص:

- **اختبار زمن بدء تبخر طبقة الدمع:** يساعد هذا الاختبار على معرفة مدى سلامة طبقة الدمع. يتم وضع قطرة من صبغة خاصة صفراء اللون تسمى فلوريسين في العين، مما يمكننا من رؤية طبقة الدمع. يقوم الطبيب بعدها بحساب الزمن الذي تتطلبه طبقة الدمع للتبخّر. إذا كان هذا الزمن أقل من 5 ثواني، فإن عينيك تتجفّف بشكل سريع.
- **اختبار شيرمر:** يضع الطبيب إحدى نهايتي شريط رقيق من فلتر ورقي داخل جفن العين السفلي. تبقى النهاية الأخرى معلقة خارج العين. يقوم الطبيب بحساب كمية الدمع الذي يمتصه الشريط الورقي خلال فترة خمس دقائق.
- **اختبار عينة من الدمع:** يمكن للطبيب فحص الدمع بأخذ عينة. يساعد ذلك على اختبار مستوى الأنزيمات.
- **اختبار صبغة Lissamine green الخاصة:** يستخدم الطبيب هذه الصبغة لرؤية الخلايا المتأذية على سطح العين.

ما هي العلاجات المتوفرة لمرض متلازمة العين الجافة؟

يعتبر مرض متلازمة العين الجافة حالة غير خطيرة في معظم الأحيان. هناك ثلاثة طرق رئيسية لمعالجة العين الجافة:

1. **تعويض الدمع**
2. **المحافظة على الدمع الموجود**
3. **التقليل من تصريف الدمع**

1. تعويض الدمع

سيحتاج المريض إلى استعمال أدوية معوضات ومرطبات الدمع بشكل منتظم للاستفادة منها. تعمل هذه الأدوية على تقليل أعراض مرض متلازمة العين الجافة وتجذب حدوث المزيد من المضاعفات. إن تعويض الدمع هو العلاج الرئيسي لمرض متلازمة العين الجافة.

هناك أنواع مختلفة من الدمع الصناعي:

- **القطرات العينية:** يوجد العديد من المستحضرات التجارية لعلاج جفاف العين ويتوفر أغلبها للشراء بدون وصفة طبية. في حال استعمال قطرات الدموع الصناعية لأكثر من 4 مرات يومياً أو في حال حدوث حساسية في العين تجاه المواد الحافظة الموجودة في هذه القطرات فينصح باستعمال الأنواع الخالية من

المواد الحافظة. يجب استعمال القطرات العينية بشكل متكرر حتى تعمل جيداً، لذلك تأكد من اتباع تعليمات طبيبك.

- **الجل العيني (Eye Gel):** وهو ذو مفعول أطول من القطرات العينية، بحيث يكون المريض بحاجة لاستعمالها بتواتر أقل.
- **المراهم العينية:** تكون مفيدة لترطيب سطح العين خلال الليل، وهي ذات استعمال محدود خلال النهار لأنها لزجة وتميل لإحداث تشوش في الرؤية.
- **القطرات العينية المذابة للمخاط:** يمكن استعمال هذه القطرات لإذابة المخاط في الدمع.

نرجو أن تتذكر:

- تقدم نشرة الشركة المصنّعة (المرافقة لعبوة الدواء) النصيحة عن كيفية استعمال وتخزين الدمع الصناعي. يمكنك أن تجد هذه النشرة داخل العبوة المغلفة للدواء.
- قم برمي الدمع الصناعي بعد 28 يوم من فتح الأنبوب أو العبوة. يجب التخلص عادةً من قطرات الاستعمال المفرد الخالية من المواد الحافظة بعد الاستعمال.
- لا تستعمل الدمع الصناعي بعد انتهاء تاريخ الصلاحية.

التأثيرات الجانبية لمعوضات الدمع (الدموع الصناعية)

إن التأثيرات الجانبية الرئيسية من القطرات، والجل، والمراهم والأدوية الأخرى المستعملة لعلاج عينيك تتضمن الحساسية (الإحساس بالخشونة)، وتنتظاهر بالأشكال التالية:

- ازدياد الاحمرار، الألم، والحكة في العين
 - حرقنة خفيفة وتشوش الرؤية، حيث تزول عادةً بعد دقائق قليلة.
- تتشابه التأثيرات الجانبية مع أعراض العين الجافة. لذلك عند شعورك بتدهور الأعراض، يرجى زيارة قسم طب العائلة الخاص بك.

2. المحافظة على الدمع الموجود بالعين:

- عن طريق التحكم بالبيئة المحيطة، يمكنك المحافظة على بقاء الدمع بشكل أفضل ولوقت أطول. فيما يلي قائمة بالتغييرات التي يمكن إجراؤها للمساعدة على ذلك:
- تخفيض حرارة الغرفة بشكل خفيف يساعد على التقليل من تبخر الدمع. تذكر أن لا تقوم بتخفيض الحرارة بشكل كبير، وخاصة بوجود كبار السن.
 - تجنب مكيفات الهواء (وبدلاً عنها يمكن أن تجرب استخدام مرطب الجو).
 - تجنب التدخين.
 - تجنب أو التقليل من اعتمادك على العدسات اللاصقة.

- يقوم الشخص بالرفيف (الترميش) بتواتر أقل عند القيام بالقراءة أو عند استعمال الكمبيوتر ومشاهدة التلفزيون، مما يؤدي لجفاف العينين بشكل أسرع. لذلك ينصح بأخذ فواصل راحة منتظمة عند القيام بهذا النوع من النشاطات البصرية.

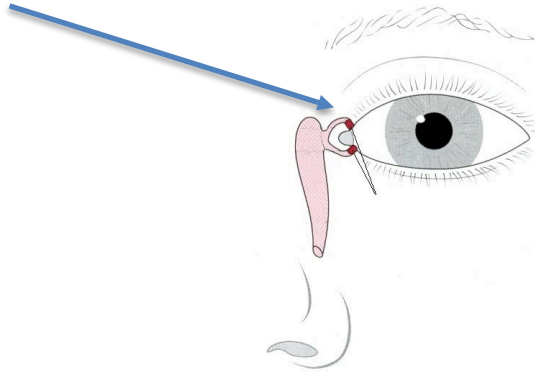
يمكن اللجوء الى عدد من الطرق الأخرى للحفاظ على الدمع الموجود، وهي تتضمن:

- **تنظيف الجفون، واستخدام مضادات الجراثيم:** يجب عليك تنظيف الجفون بشكل منتظم في حال إصابتك بالتهاب حواف الجفون. قد يتم أيضاً إعطاؤك مضادات الحيوية.
- **العلاج الدوائي لتنشيط جهاز المناعة:** يقوم الطبيب بإعطائك الأدوية لتنشيط الجهاز المناعي في حال وجود أمراض مناعة مسببة لالتهاب الغدة الدمعية.
- **خيطة حواف الأجفان الخارجية Lateral:** قد يضطر الطبيب المعالج إلى اللجوء لجراحة خياطة حواف الأجفان الخارجية الجزئية عند عدم التمكن من إغلاق الأجفان بشكل جيد، حيث تتم خياطة الحواف الخارجية للأجفان مع بعضها.

3. التقليل من تصريف الدمع:

توجد فتحات التصريف (التي تدعى بالنقاط الدمعية) على الزاوية الداخلية للجفنين العلوي والسفلي. يمكن إجراء سد مؤقت لهذه الفتحات بسدادات مصنوعة من السيليكون أو الكولاجين، أو إجراء سد دائم بواسطة التخثير بالحرارة، حيث يقلل ذلك أو يمنع من تصريف الدمع من سطح العين. تتم أغلبية تصريف الدمع (حوالي 70%) عبر فتحة التصريف السفلي، وهذا ما يتم عادة سده بشكل أولي بسدادة مؤقتة.

سدادات في فتحات قنوات الدمع



يتم إجراء العلاج بالسدادات المؤقتة في العيادة الخارجية، وهو إجراء سهل وسريع وبدون ألم. تحتاج السدادات لإزالتها من قبل الطبيب في حال أدت هذه السدادات إلى إفراز العين للدموع بشكل مفرط. في حال استمرار جفاف العين رغم وجود السدادة، قد يلجأ الطبيب لإجراء سد فتحة التصريف العلوي أيضاً.

يمكن اللجوء لإغلاق الفتحات الدمعية الدائم بالتخثير بالحرارة فقط في حال نجاح الإغلاق المؤقت. يجرى ذلك في العيادة الخارجية، وهي عملية بسيطة يقوم فيها الطبيب بحقن مخدر موضعي في الجفن.

كيف يمكنك استخدام القطرات والمراهم العينية

1. قم بغسل اليدين وجففهما جيداً قبل وضع القطرات لتجنب حدوث عدوى جرثومية.
2. اجلس أو استلقي وقم بإمالة راسك إلى الخلف وقم بسنده على مسند الكرسي أو على وسادة لتحقيق الراحة والأمان. قم بالنظر إلى السقف.
3. إذا كانت العين تحتوي على إفرازات، قم بغلي بعض الماء ثم قم بتبريده، ومن ثم نظف الجفون بلطف مع بذل الحرص لتفادي لمس العين.
4. عند وضع القطرات بالعين لا تسمح للعبوة بلمس العين.
5. قم بشد الجفن السفلي بلطف إلى الأسفل بواسطة إصبع واحد مما يسهل وضع الدواء.
6. أمسك بالعبوة ودعها تستند على أعلى أنفك أو جبينك، واضغط على العبوة لتتزل قطرة في العين.
7. اضغط 1 سنتيمتر مرهم أو نقطة من القطرة داخل الجفن السفلي.
8. أغلق عينيك لمدة 5 دقائق.
9. أزل أية كمية إضافية من المرهم من على الجفن بلطف بواسطة منديل نظيف وقم بغسل يديك مجدداً.

حفظ القطرات والمراهم العينية

- عدم مشاركة القطرات العينية مع أي شخص آخر.
- قم بحفظ القطرات والمراهم في مكان بارد بعيد عن متناول الأطفال (قم بحفظ القطرات في البراد فقط عندما يطلب منك ذلك).
- قم بالتخلص من كل القطرات والمراهم العينية بعد شهر من فتحها.

المزيد من الأسئلة

نأمل أن تكون هذه المعلومات كافية لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن المضي قدماً في الجراحة. يرجى أن تقوم بتدوين أية أسئلة غير مشمولة في هذا الكتيب وتقوم بسؤال الطبيب عند قدومك إلى موعدك للمعينة في المستشفى. إن فريقنا جاهز دوماً وسعيد بتزويدك بالمعلومات التي تحتاجها.

ليس المقصود من هذا الكتيب أن يكون بديلاً عن الرعاية الطبية المحترفة. إن أخصائي العيون هو الوحيد القادر على تشخيص وعلاج مشاكل العين. إذا كان لديك المزيد من الأسئلة أو الاستفسارات يرجى الاتصال بطبيبك.

تعليقاتك

إننا نهتم دائماً أن نسمع آرائكم حول كتيبنا. إذا كانت لديك أية تعليقات، يرجى الاتصال بنا.

المراجع:

تم تأليف هذه النشرة بواسطة أطباء أخصائيين من مجموعة ال GCEO® مرخصين في الاتحاد الأوروبي وفي الشرق الأوسط. تم التأليف بالاعتماد على وبالالتزام بدليل الممارسة بالمؤسسات التالية:

- الأكاديمية الأميركية لطب وجراحة العين - دليل الممارسة المفضل:

<https://www.aao.org/about-preferred-practice-patterns>

- الكلية الملكية لطب وجراحة العين (بريطانيا):

<https://www.rcophth.ac.uk/standards-publications-research/clinical-guidelines/>

- المعهد الوطني للصحة والعناية المتفوقة (بريطانيا):

<https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-guidelines>

- المجلس الدولي لطب وجراحة العين:

http://www.icoph.org/enhancing_eyecare/international_clinical_guidelines.html

مراجع أخرى:

الأكاديمية الأميركية لطب وجراحة العين - صحة العين من الألف إلى الياء:

<https://www.aao.org/eye-health/a-z>