

ما هو قصر النظر؟

قصر النظر، أو الحسر، هو حالة بصرية تظهر فيها الأشياء البعيدة ضبابية. وبحلول عام 2050، سيعاني حوالي 50% من الأشخاص في جميع أنحاء العالم من قصر النظر، كما سيعاني حوالي 10% من الأشخاص في جميع أنحاء العالم من قصر النظر الشديد.

العلامات والأعراض

تشمل أعراض قصر النظر إجهاد العين، والصداع، والحول، وفرك العينين، والرَّمش المفرط، وصعوبة رؤية الأشياء البعيدة بوضوح.

الأسباب

تكون العين التي تعاني من قصر النظر أطول من المعتاد، مما يتسبب في تركيز الضوء أمام شبكية العين. وتساهم العوامل الوراثية والبيئية في الإصابة بقصر النظر.

قصر النظر الشديد

يحدث قصر النظر الشديد عندما يكون الخطأ الانكساري أكبر من 6 ديوبتر. والأشخاص الذين يعانون من قصر النظر الشديد هم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات أخرى في العين، مثل تمزق الشبكية وانفصالها، أو إعتام عدسة العين، أو الضمور البقعي قصير النظر، أو الزرق/المياه الزرقاء.

يمكن الوقاية من تفاقم حالة قصر النظر!



قطرة Atropine (الأتروبين) للعين

قد تؤدي قطرة الأتروبين الطبية إلى إبطاء تفاقم الحالة.

التغييرات في نمط الحياة

إن قضاء ساعتين على الأقل خارج المنزل يوميًا، واتباع نظام غذائي صحي، وقضاء وقت أقل أمام الشاشات والعمل عن قرب، يمكن أن يؤخر ظهور حالة قصر النظر.

العدسات الخاصة

قد تؤدي العدسات اللاصقة متعددة البؤر المستخدمة في إعادة تشكيل قرنية العين (ortho-k) إلى إبطاء تفاقم الحالة.

النظارات الخاصة

يمكن لنظارات التحكم في قصر النظر المخصصة أن تبطئ تفاقم الحالة.

حدّد موعدًا لإجراء فحوصات العين لطفلك بشكل منتظم. التشخيص المبكر يعني علاج أكثر نجاحًا. يجب أن تبدأ الفحوصات المنتظمة بين عمر 6 أشهر و12 شهرًا — لا يوجد طفل صغير على إجراء فحص كامل للعين إذا بدا أن هناك شيئًا غير طبيعي. ويجب أن يخضع الأطفال في سن المدرسة لفحوصات سنوية، حيث تغطي معظم خطط التأمين، بما فيها Medicaid، تكلفة فحص الرؤية الكامل ونظارة واحدة على الأقل.

لمعرفة المزيد من المعلومات، اتّصل ببرنامج NYC Health Department Vision Program (برنامج فحص الرؤية التابع لإدارة الصحة في NYC) على الرقم 855-771-3937 أو تفضّل بزيارة nyc.gov/health/vision.