



## اليد والعين.. علاقة مؤثرة ومدمرة

# الالتهاب البكتيري قد يسبب دماراً حقيقياً للعين إذا لم يعالج

العين من الأعضاء الحساسة في الجسم التي ينبغي الحرص عليها من المؤثرات الخارجية خاصة تلك التي قد تنقلها الأيدي.. وتعد النظافة الشخصية وخاصة غسل اليدين أكبر وقاية من مرض ملتحمة العين الفيروسي ومن المهم تكرار غسل الوجه ومنطقة العينين طوال اليوم للكبار والصغار.

وهناك كثير من الأمراض تسببها الأوساخ أو أي أجسام ضارة للعين عن طريق الأيدي غير النظيفة من دون انتباه..

وتؤكد اختصاصية العيون في مستشفى صابر د. فائزة الجنيد أهمية غسل اليدين على اعتبار أنهما عامل مهم من عوامل إصابة العين بالالتهابات ومنها الالتهاب البكتيري الذي يسبب الحكة والاحمرار و خروج إفرازات صديدية وأوساخ ، وهناك الالتهاب الفيروسي الذي تظهر أعراضه في الدموع والاحمرار والحكة وتورم الجفون لكن دون وجود الصديد .

وهي بدون آثار جانبية .

- الأدوية : يجب اخذ الأدوية حسب الإرشادات الطبية ولمدة محددة منها القطرات القابضة للأوعية الدموية ، مضادات

### استطلاع / أماني العسيري

#### الالتهاب البكتيري والفيروسي

، وأيضاً من لديهم حساسية في الأنف وأصحاب الربو فهؤلاء جميعاً لديهم قابلية كبيرة للإصابة



د. فائزة الجنيد

وتعرف د. فائزة الجنيد أنواع الالتهابات التي تصيب العين بنوعين هما :

البكتيري : يحدث عادة بعين واحدة تكون العين دامعة أو ذات إفرازات كثيفة هذه الالتهابات يمكن أن تسبب دماراً حقيقياً للعين إذا لم تعالج .

ويتم العلاج في هذه الحالة عن طريق استخدام مراهم وقطرات قاتلة للبكتيريا، والكدمات الدافئة يمكن أن تساعد في الحفاظ على الأجفان نظيفة والكدمات الباردة تساعد على التخلص من الانتفاخ.

كما أن غسل اليدين دائماً يساعد في منع انتشار البكتيريا، ويفضل استخدام منديل منفصل لكل عين لمسحها، وتجنب لمس العينين أو التشارك بالسريير أو المناشف.

الفيروسي : نزلة البرد أو الأنفلونزا أو أنواع أخرى تنتشر إلى العين، تسبب إدماعاً وإفرازات ويمكن أن تسبب حرقاً أو حكة وتصبح العين حمراء ويمكن أن تنتفخ الأجفان .

ويمكن علاج الالتهاب الفيروسي بعمل الكدمات الباردة التي تزيل الحرقنة والانتفاخ ، واستخدام القطرات الطبية الخاصة لمثل هذا النوع من الالتهاب ، ويمكن أن ينتشر الالتهاب الفيروسي بسرعة ولمنعه من الانتشار يجب غسل اليدين دائماً وتجنب لمس العيون والمشاركة بالسريير والمناشف .

#### الرمد الربيعي

عرفت د. فائزة الجنيد الرمد الربيعي بأنه نوع من التحسس يأتي في فترة معينة من السنة وله علاقة بالجو المحيط المليء بالغبار والرطوبة كما أن التعرض لمؤثرات قوية مثل الروائح القوية النفاذة والأترية خاصة من يعملون في الورش والمصانع

بأي نوع من الحساسية سواء كانت حساسية الأنف أو العين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالفيروس لانخفاض مناعتهم ونصح الآباء بالحرص على علاج الحساسية بشكل دقيق في هذه الفترة لمنع الإصابة بفيروس الملتحمة.

#### نصائح

كما أوصى الأبحاث اللاتي أصيب أولادهم بالفيروس بمنعهم عن الذهاب إلى المدرسة لمدة لا تقل عن أسبوعين مع الدوام على تغيير مفروشات السرير الذي ينامون عليه وخاصة المخدة كل يوم وحرص أفراد الأسرة على غسل اليدين والوجه مرات عديدة في اليوم لمنع العدوى.

وحول تقوية جهاز المناعة بالجسم ضد الفيروس قال الدكتور مجدي بدران إن الإكثار من أكل الجزر والجوافة والأطعمة الغنية بفيتامين (أ) (و)ج تزيد المناعة وتمنع من التقاط الفيروس بشكل سريع.

وأكد أن زيادة التوتر والتدخين والإقلال من تناول المواد الغذائية المفيدة إضافة إلى الإصابة بمرض السكر أو الإفراط في استخدام منتجات الكورتيزون يتسبب بشكل مباشر في انخفاض قدرة الجهاز المناعي بالجسم.

بالتنظيف منها على يديه كل فترة في الفصل أو قبل تناول الأكل وقبل دخوله الحمام ونصح الحمام وخاصة صنوبر المياه التي يتبادل الأطفال في الإمساك بمقبضه لفتحه أو إغلاقه.

#### الصابون يقضي على

#### فيروس ملتحمة العين

وأضاف استشاري أمراض الحساسية والمناعة أن فيروس ملتحمة العين يسمى ادينو فيروس وهو من الفيروسات الضعيفة التي يقضي عليها الصابون أو النظافة الشخصية البسيطة وأكد أن استخدام المطهرات في حمامات السباحة بالبنادق ضروري لكي لا ينتقل الفيروس بالعدوى خلال الاستحمام.

كما طالب الأبحاث بالحرص على قص أظفار الأبناء كل ثلاثة أيام وأكد أن الأظفار الطويلة تكون مرتعا للفيروس وأكد أن ثقافة المحافظة على النظافة العامة في الأجيال الصغيرة ستنتج أجيالاً تحافظ على البيئة والنظافة العامة بشكل كبير حيث يبدأ الوعي من المدرسة. وأضاف أن الأطفال المصابين

الأطفال للفيروس الذي ينتشر على المكتب والمقعد وفي الحمام وخاصة صنوبر المياه الذي يتبادل الأطفال في الإمساك بمقبضه لفتحه أو إغلاقه.

## د. فائزة : يجب غسل اليد قبل لبس ونزع العدسات اللاصقة

#### عبوة الماء والصابون

ونصح بدران كل أم بتجهيز عبوة بعد ملئها بالماء وإضافة نقطة واحدة من الصابون السائل



مجدي بدران

لها ووضعها في حقيبة المدرسة الخاصة بالطفل وتذكيره

أخرى للحساسية منها: (العشب- الغبار- الطين- الحيوانات ) و هذه المسببات تجعل العين حمراء دامعة ومثيرة للحكة..و في العادة تصاب كلتا العينين بالعدوى.

وقد يؤثر عدم غسل اليدين أيضا على أمور أخرى حتى الجلد قد يصاب بالالتهابات . ولعلاج الاحمرار والحكة تؤكد د.الجنيد : « أهمية الابتعاد عن الأشياء المثيرة مثل التراب والدخان التعرض للرطوبة والشمس ، وكذا ضرورة غسل اليدين بعد لمس مختلف الأشياء والأسطح ، فمثلا ربة البيت في المطبخ يجب عليها الاعتناء بنظافة يديها بعد القيام بشتى

وحدرت د. فائزة الجنيد: من خطورة ارتداء العدسات

## د. مجدي بدران : غسل اليدين والوجه وقص الأظفار يقي من الملتحمة

أعمال الطبخ والتنظيف . وأيضا الأطباء عليهم التأكد من نظافة أيديهم ، فالطبيب عندما ينتهي من فحص المريض من الضروري أن يغسل يديه حتى لا يكون عاملاً ناقلاً للأمراض من مريض إلى آخر» .

#### النظافة وقاية

وفي ذات السياق أكد استشاري أمراض الحساسية والمناعة مجدي بدران أن النظافة الشخصية وخاصة غسل اليدين هي أكبر وقاية ضد مرض ملتحمة العين الفيروسي وأوصى بتكرار غسل الوجه ومنطقة العينين طوال اليوم للكبار والصغار. وأضاف الدكتور مجدي بدران استشاري الأطفال المصري أن ازدحام المدارس في الفصول ودخول الحمامات يعرض

للإصابة الطبية وغيرها من قبل النساء والرجال ، من دون غسل اليد جيدا قبل لبس العدسة وقبل خلعها فربما تحمل اليد الوسخة أجساماً متناهية الصغر قد تصيب العين بأضرار فذرة التراب أو أي شيء صغير كراس الدبوس مثلا إذا دخل بين العين والعدسة يمكن أن يسبب تقرحا في القرنية أحيانا .

وأضافت اختصاصية العيون بمستشفى صابر بدران: أن هناك بعض أنواع التحسس تصيب العين من جراء استخدام المواد التجميلية خاصة لمن لديهم القابلية لذلك وأود أن انصح المرأة بضرورة اختيار مواد التجميل المناسبة التي تحتوي على نسب ومعدلات مضبوطة تناسب الصحة والسلامة وفيها نوع من ( التحكم ) . ولفتت إلى «أن هناك مسببات

الأجسام الغريبة الخارجية وهي قابلية فردية نتيجة اضطراب في جهاز المناعة» . وواصلت « تظهر أعراض الإصابة بالرمد من خلال تورم العينين واحمرارهما- حكة شديدة في العينين- عدم القدرة على مواجهة الضوء- زيادة الدموع وخاصة في الصباح- وجود إفرازات خيطية في العينين صباحا» .

وأوضحت أن العلاج يتم عن طريق: استخدام الكدمات الباردة وذلك باستخدام فوطة ناعمة مبللة بالماء البارد أو الثلج ووضعها على العينين لمدة دقيقة ، وتكرار ذلك، ويجب التنبيه إلى ضرورة عدم إطالة المدة لما له من أضرار.

- الدموع الصناعية : وهي قطرات للعين يمكن استخدامها لتنظيف العين ما يخفف الأعراض

### دراسة للبنك الدولي عام 1997 في

أمريكا اللاتينية وأفريقيا واسيا ، أظهرت

فقدان(350 - 400) مليون ساعة عمل

بسبب أمراض متعلقة بتلوث المياه وعدم

النظافة (أي فقدان ما يعادل 180 - 200

مليار دولار بالسنة)

