



قطرات العين للماء الأزرق (الأسود او الجلوكوما).

ما الذي يجب أن تعرفه عن قطرات العين وكيفية استعمالها.

الماء الأزرق وقطرات العين

تعمل قطرات العين المستخدمة في علاج الماء الأزرق عن طريق تقليل الضغط داخل عينيك. زيادة ضغط العين هو عامل رئيسي لتلف العصب البصري.

قطرات العين هي الشكل الأكثر شيوعًا لعلاج الماء الأزرق. نظرًا لأن الماء الأزرق لا تظهر عليه أعراض غالبًا، فقد يميل الأشخاص إلى التوقف عن أخذ أو نسيان الأدوية/قطرات العين. من المهم أن تتبع خطة العلاج والمواعيد الخاصة بك، على النحو الموصى به من قبل طبيب العيون الخاص بك. وذلك لأن الماء الأزرق هي حالة تستمر مدى الحياة، وغالبًا تتطور نحو الأسوأ، ويمكن أن يمنع العلاج المناسب فقدان البصر.

تعمل قطرات العين بطريقتين لتقليل ضغط العين:

- تقلل من كمية السائل المائي الذي يفرز في العين، أو
- المساعدة في زيادة تدفق السائل المائي من زاوية الصرف.

تقريبًا نصف المرضى لا يتناولون دواء الماء الأزرق على النحو الموصى به، مما يزيد من نسبة فقدان البصر الناجم عن الماء الأزرق.

ما الذي يمكنني فعله للتأكد من أن قطرات العين تعمل بشكل فعال؟

- من المهم جدًا استخدام قطرات العين كل يوم وفقًا لتعليمات الطبيب المختص.
- حاول استخدام قطرات العين في نفس الوقت كل يوم. اضبط منبهًا على هاتفك الذكي أو ساعتك لتذكير نفسك بتهيئة قطراتك في الأوقات الصحيحة كل يوم.
- تأكد من أنك وضعت القطرات في العين الصحيحة.
- وضع قطرة واحدة فقط في كل مرة.
- حافظ على نظافة طرف الزجاج لتجنب خطر الإصابة بأي عدوى.
- إذا نسيت جرعة من قطرات العين، فاستخدمها حالما تتذكرها.
- لا تضع قطرات إضافية لتعويض الجرعة المفقودة.
- تذكر أن تحصل على وصفة جديدة لقطرات عينك إذا كنت تعلم أن قطراتك الحالية على وشك النفاذ.
- إذا كنت تواجه صعوبة في وضع قطرات العين، يمكنك طلب مساعدة شخص آخر لوضعها لك. او يمكنك الاتصال على Glaucoma Australia لطلب المساعدة.

قبل وضع قطرات العين

- افحص دائمًا الملصق الموجود على الزجاج على الزجاج قبل وضع القطرات. تأكد من أنها غير منتهية الصلاحية.
- تأكد من حصولك على قطرة العين الصحيحة والاقوات الصحيحة لوضعها.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة - قم بإزالتها قبل ١٥ دقيقة على الأقل. يمكنك بعد ذلك استبدال العدسات اللاصقة بعد ١٥ دقيقة من وضع القطرات.
- احتفظ بمنديلين نظيفين في متناول يدك.
- اغسل يديك. قم بإزالة غطاء الزجاج بعناية، وتأكد من أن طرف الزجاج لا يلامس أي شيء لتقليل خطر التلوث والعدوى. ضع الغطاء على منديل نظيف.



يمكنك اختيار تنفيذ الخطوات التالية وأنت واقف، جالس أو مستلقي.

1. قم بإمالة رأسك للخلف قليلاً. اسحب الجفن السفلي.
2. باليد الأخرى، امسك الزجاجاة وضعها باتجاه العين. قد ترغب في وضع يدك على جبهتك للحفاظ على ثبات يدك.
3. اضغط برفق على الزجاجاة. حاول أن تترك قطرة واحدة فقط تسقط على الجفن السفلي من الداخل.
4. اترك الجفن السفلي برفق وأغلق عينك.
5. اضغط بإصبعك على الزاوية الداخلية للعين المغلقة، واضغط برفق على فتحة قناة التصريف واستمر لمدة دقيقتين على الأقل لإيقاف قطرات العين من التصريف إلى الأنف والفم.
6. امسح برفق أي بقايا من القطرات المتبقية على الوجه بمنديل نظيف.
7. كرر الخطوات السابقة من 1 إلى 6 إذا كنت بحاجة إلى وضع قطرة العين في العين الأخرى.
8. إذا كان لديك عدد من قطرات العين المختلفة لوضعها، اترك ما لا يقل عن 5 دقائق بين كل قطرة وأخرى.

آثار جانبية

قطرات عين الماء الأزرق، مثل أي دواء آخر، يمكن أن يكون لها آثار جانبية. قد يكون لديك بعض الآثار الجانبية أو لا تظهر على الإطلاق. يُنصح بالتحدث إلى أخصائي العيون إذا واجهت واحداً أو أكثر مما يلي:

- احمرار العين، حكة، انتفاخ أو تدمع بكثرة
- توسع في حدقة العين
- صداع أو ألم فوق الحاجبين
- جفاف الفم
- الشعور بالتوتر أو الاكتئاب
- صعوبة التنفس
- صعوبة ملاحظة أعراض انخفاض سكر الدم إذا كنت مصاباً بمرض السكر
- معدل ضربات القلب أبطأ أو أسرع
- الحساسية للضوء
- تغيرات في مذاق الأطعمة والمشروبات
- طفح جلدي خاصة إذا كانت هناك حساسية من الأدوية التي تحتوي على sulfa
- تغيير دائم في لون العين
- العيون تبدو وكأنها تغرق في تجويف العين مما يخلق مظهر عيون عميقة

من الطبيعي أن تشعر ببعض الإحساس بالوخز، أو الحرق، أو رؤية ضبابية، أو عيون دامعة فور استخدام قطرات العين. تحدث إلى طبيبك إذا استمرت هذه الأعراض لفترة أطول من المتوقع.

تدابير السلامة

- لا تقم بتحديد معدل أو عدد قطرات العين التي تم وصفها لك بدون استشارة طبيب العيون.
- لا تسمح أبداً لشخص آخر باستخدام قطرات العين ولا تستخدم قطرات أي شخص آخر.
- احفظ القطرات بعيداً عن متناول الأطفال.
- تأكد من التخلص من حاوية قطرة العين ومحتوياتها بعد انتهاء تاريخ الاستخدام الموصى بها.
- لا تفوت موعداً محدداً مع أخصائي العيون.
- اتصل دائماً بطبيبك العام، أو طبيب العيون، أو فاحص البصر إذا كنت تعتقد أنك تعاني من أي آثار جانبية من قطرات العين.
- احفظ قطرات العين دائماً في مكان بارد.



**Glaucoma
Australia**
Saving sight

كيف تحفظ قطرات العين بدرجة حرارة مناسبة

قد يكون الحفاظ على قطرات العين عند درجة الحرارة المناسبة أثناء السفر مشكلة.

والخبر السار هو أن محفظة التبريد "FRIO" ستحافظ على قطرات عينك أقل من ٢٦ درجة مئوية لمدة تزيد عن ٤٠ ساعة بدون تبريد، ما عليك سوى تنشيطها بالماء البارد.

محفظة التبريد خفيفة، وصغيرة، ويمكن إعادة استخدامها وتأتي بثلاثة أحجام.

يمكنك الطلب عبر الإنترنت glaucoma.org.au/shop أو اتصل على 1800 500 880.

كيف يمكننا المساعدة؟

تقدم Glaucoma Australia التعليم المجاني والدعم للأشخاص الذين يعانون من الماء الأزرق. إذا تم تشخيصك أنت أو أي شخص تقوم على رعايته بمرض الماء الأزرق، فننصحك بالانضمام إلى مجتمعنا للوصول إلى الموارد والتوجيه والدعم مجانًا.

انضم إلى مجتمعنا عبر الإنترنت

glaucoma.org.au/registration

اتصل بخط الدعم المجاني

1800 500 880

تجدنا على الفيس بوك

facebook.com/glaucoma.australia

تهدف هذه المعلومات إلى مساعدة القارئ على فهم كيفية وضع قطرات العين، وفي حين تم بذل كل جهد لضمان دقة هذه المعلومات، فإنها ليست بديلاً عن نصيحة المتخصصين الصحيين.

استشر دائماً أخصائياً صحياً قبل اتخاذ أي قرار بشأن عينيك والمخاوف الصحية الأخرى.