



مستشفى ابن سينا التخصصي
رعاية تستحق ثقتك

العدسات اللاصقة



Contact Lenses

العدسات اللاصقة:

عبارة عن مادة بلاستيكية شفافة يتم وضعها على قرنية العين مباشرة لأغراض علاجية أو تجميلية. يرتدي الناس العدسات لأسباب عديدة منهم من يريد أن يتخلص من النظارة ومنهم من يريد أن يغيّر لون القزحية ليبدووا بشكل آخر، هذا من الناحية التجميلية أما من الناحية الطبية فلو قارنّا استخدام العدسات مع استعمال النظارات سنجد أن العدسات تعطي رؤية جانبية أفضل وهي أكثر مناسبة لممارسة الأنشطة الخارجية أو الرياضية وتمنح الحرية للشخص في ارتداء أي نوع من النظارات الشمسية.

أنواع العدسات اللاصقة:

تنقسم العدسات اللاصقة بشكل عام إلى قسمين:

١. العدسات اللاصقة اللينة أو المرنة.

٢. العدسات اللاصقة الصلبة.



العدسات اللاصقة اللينة أو المرنة:

وهي موافقة لشكل قرنية العين وتستخدم لتصحيح العيوب الإنكسارية كقصر النظر وطول النظر والرؤية اللابؤرية (الاستجماتيزم) وتستخدم كذلك لأغراض تجميلية، ويمكن تقسيمها إلى عدة أنواع منها:

١. **عدسات الاستخدام الواحد:** وهي التي يتم استخدامها مرة واحدة فقط من الصباح ويتم نزعها في المساء قبل النوم، وتعتبر سهلة الاستخدام ولا تتطلب أي عناية أو تعقيم وذلك يقلل من حدوث الالتهابات الناتجة من سوء استخدام العدسات.

٢. **العدسات اليومية:** وصنعت هذه العدسات ليتم ارتداؤها يومياً من الصباح إلى وقت إزالتها قبل النوم ويعاد استخدامها لعدد معين من الأسابيع حسب تعليمات الشركة المصنعة ويحتاج هذا النوع من العدسات للعناية بنظافتها يومياً واستبدالها دورياً لتجنب ترسب البروتين والميكروبات عليها والتي تؤدي لمضاعفات سيئة للعين.

٣. **العدسات الدائمة:** وهي المصممة لاستخدام يومي ومستمر لعدد من الأسابيع أكثر من العدسات اليومية، وبسبب الارتداء المستمر لهذا النوع من العدسات فإنه تزداد نسبة احتمالية إصابة القرنية بالعدوى وتراكم الميكروبات على سطح العدسة والذي يكون مضرًا للعين.

العدسات اللاصقة الصلبة:

وهي أقل مرونة من العدسات اللينة بالتالي تكون أقل راحة وخصوصاً لمن لم يسبق له استخدامها، وتعتبر العدسات الصلبة الحل الأمثل لتصحيح القرنية المخروطية والتقليل من تطورها كما أنها الوسيلة المناسبة لتصحيح حالات الرؤية اللابؤرية الشديدة.



تتميز العدسات الصلبة بأنها تسمح بنفاذ الأوكسجين للعين بدرجة عالية مما يقلل نسبة العدوى، وتتميز أيضاً بسهولة العناية بها وتنظيفها كما أنه يمكن الاحتفاظ بها لمدة ٢ - ٣ سنوات إذا تم العناية بها جيداً ولم يتغير مقياس النظر المطلوب.

مميزات العدسات اللاصقة:

- تعطي مجال رؤية أوسع مقارنة بالنظارة الطبية.
- تعطي الأجسام أبعادها الحقيقية بعكس النظارة وخصوصاً في القياسات العالية.
- عملية جداً في مزاوله الأنشطة الرياضية والمناسبات.

سلبيات العدسات اللاصقة:

- تحتاج لعناية ونظافة مستمرة والإهمال بهذا الجانب يعود بنتيجة عكسية على النظر والعين بشكل عام.
- لا يمكن لبسها في أوقات معينة كأوقات النوم، أوقات الغبار، عند السباحة، أو في حالة التعرض لحرارة عالية كالفرن عند الطبخ.
- يحتاج المريض الذي يستخدم العدسات اللاصقة للمداومة على القطرات المرطبة لتفادي الإصابة بجفاف العين.



نصائح وإرشادات عامة:

١. تم وصف العدسات اللاصقة من قبل طبيبك كحل أمثل لتصحيح النظر لديك لذلك يتوجب عليك الاهتمام بكل التعليمات والنصائح التي يهديك إياها.
٢. احرص على التدرج في لبس العدسات، ابدأ بساعتين في اليوم ثم ثلاث ساعات وهكذا حتى تصل باستخدامها إلى ١٢ ساعة يومياً ولا تتجاوز هذا الحد.
٣. احرص على قواعد الصحة العامة في استخدام العدسات، اغسل يديك جيداً عند لمسها وحرص على أن تكون أظافرك قصيرة لتفادي أي خدش للقرنية مما يضر بصحة عينيك ونظرك.
٤. لا تقم بإعارة عدساتك والأدوات الملحقة بها من علبة العدسات والمحلول لأي شخص آخر، وكذلك لا تستخدم عدسات غيرك.
٥. في كل موعد لك مع أخصائي العدسات احرص على نزع العدسات قبل الموعد بـ ٢٤ ساعة على الأقل حتى يتسنى له إجراء الفحص بشكل دقيق.
٦. في حالة وجود العدسات اللاصقة بعينك، لا تفرك عينك مهما كانت الحالة.
٧. تعرّف على الأعراض الشائعة عند لبس العدسات لتتكيّف معها، ومنها ما يلي:
 - الإحساس بوجود جسم غريب داخل العين.
 - ازدياد الدمع والرمش اللاإرادي.
 - ازدياد الحساسية تجاه الضوء.
 - جفاف العدسة.

٨. لا تلبس العدسات أبداً عند حدوث احمرار أو إفرازات داخل العين ولا تعد لارتدائها حتى يسمح لك طبيبك بذلك.

٩. عندما ترتدي العدسة وتشعر بأنك لا تجدها في عينك وأنها تحركت للأعلى لا تقلق فالعين مغلقة ولا يمكن للعدسة أن تذهب للجزء الخلفي من العين وهذا ما يعتقد البعض وهو اعتقاد خاطئ، فقط أغلق عينيك وحاول تحسسها بإصبعك وبحركة دائرية رقيقة أعدّها إلى مكانها ثم افتح عينيك بهدوء.

١٠. احرص على ارتداء نظارة شمسية عند تعرضك للشمس وأنت ترتدي عدساتك اللاصقة.

١١. احرص على نزع العدسات اللاصقة قبل الخلود إلى النوم.

١٢. تجنّب السباحة بالعدسات ولكن يمكن أن تبقىها في حال الاستحمام ما دمت ستبقي عينيك مغلقتين كي لا يلامسها شيء من مواد التنظيف كالصابون وغيره.

١٣. بالنسبة للسيدات، عند وضع المكياج احرص على ارتداء العدسات قبل وضع المكياج فذلك يقلل من تلوثها بتلك المواد.

١٤. عليك الاحتفاظ بنظارة طبية لاستخدامها في حال فقدان العدسات.

١٥. يجب عليك تنظيف العدسات وشطفها في كل مرة تخرجها من عينيك وكذلك شطف العلبة الخاصة بها.

كيفية وضع العدسات اللاصقة:



١. أحضر جميع الأشياء التي تحتاج إليها للبس العدسات من مناديل ومراة ومحلول العدسات والعلبة المخصصة لحفظها.

٢. اغسل يديك جيداً بصابون (غير معطر وغير زيتي) وماء ثم قم بتجفيفهما جيداً قبل لمس العدسات.



٣. أخرج العدسة اليمنى من الحافظة وضعها في راحة يدك واشطفها بالمحلل المخصص لها، وتأكد من خلوها من أي شوائب أو تشققات في أطرافها.

٤. تأكد من وضع العدسة بالاتجاه الصحيح وذلك بالطريقة التالية:

- ضع العدسة على طرف إصبع السبابة وإذا بدا الحرف مجوفاً يكون الاتجاه صحيحاً.
- أما إذا كان للحرف حافة أو بدا متسعاً نحو الخارج فبالتالي يكون الاتجاه غير صحيح وعليك قلب العدسة للاتجاه الآخر.



٥. قم بحمل العدسة على الاتجاه الصحيح على طرف سبابة اليد التي ستقوم بلبس العدسة، وضع الإصبع الوسطى من اليد نفسها بالقرب من أهداب الجفن السفلي واسحبه إلى الأسفل مع رفع الجفن العلوي بأصابع اليد الأخرى، ثم انظر إلى الأسفل وضع العدسة على المنطقة البيضاء بالعين أي خارج حدود القرنية.



٦. انظر مباشرة إلى الوسط ثم انزع يدك عن جفحك بهدوء ثم أغمض وافتح عينك لتأكد من استقرار العدسة داخل عينك وإمكانية النظر من خلالها.



ملاحظة: الخطوة الرابعة تختص فقط بالعدسات اللينة دون الصلبة حيث أن مرونتها تساعد على تغيير وضعيتها الصحيحة.

كيفية إخراج العدسات اللاصقة:

تذكر بأنه يجب عليك دائماً غسل اليدين جيداً بالماء والصابون (غير معطر وغير زيتي) وتجفيفهما جيداً قبل لمس العدسات اللاصقة.

كيفية إخراج العدسات اللينة:



١. قم بالنظر إلى الأعلى وبواسطة إصبع السبابة اسحب طرف العدسة الأسفل إلى بياض العين.



٢. أمسك العدسة بإصبعيك السبابة والإبهام، وذلك كله يكون براحة الأصابع وليس باستخدام الأظافر.



٣. أخرج العدسة اليمنى أولاً ثم اليسرى لتفادي الخلط بين العدسات.

كيفية إخراج العدسات الصلبة:

هناك عدة طرق بإمكانك إتباعها في إخراج العدسات اللاصقة :

الطريقة الأولى:

١. ابتداءً بالعدسة اليمنى، قم بالنظر للأسفل واضعاً يدك اليسرى مقابلة لعينك اليمنى.

٢. بواسطة إصبعك السبابة في يدك اليمنى قم بسحب طرف عينك الخارجي ”ملتقى الجفنين الأعلى والأسفل“ وارمش بقوة ستجد أن العدسة خرجت من عينك وسقطت على يدك بسهولة.

الطريقة الثانية:

١. انظر إلى المرأة بشكل مباشر محدداً موضع ومكان العدسة الصلبة داخل عينك بشكل جيد.

٢. مستخدماً كلا إصبعيك السبابتين، أمسك بجفنيك الأعلى والأسفل جاعلاً أطرافهما ملاصقة لطرف العدسة داخل عينك.



٣. اضغط برفق بواسطة الجفنين على طرفي العدسة حتى تسقط خارج عينك.

٤. احرص على أن تكون مقابلاً لسطح مستوي كالطاولة مثلاً ؛ حتى تميز العدسة عند سقوطها.

الطريقة الثالثة :

١. تكون باستخدام ملقط مخصص للعدسات الصلبة.

٢. ضع الملقط بشكل مباشر على منتصف العدسة حتى يلتصق بها وهي في عينك ثم أخرجها.

٣. احرص على أن لا تضغط على العدسة أو أن تحركها باتجاهات مختلفة تقادياً لجرح القرنية.

كيفية تنظيف العدسات اللاصقة:

١. اغسل يديك جيداً بالماء والصابون
(غير معطر وغير زيتي) ثم قم
بتجفيفهما بشكل جيد.

٢. ضع العدسة في راحة يدك وضع عليها
بضع قطرات من المحلول المخصص
لها وقم بفركها بحركة دائرية بواسطة
إصبع السبابة لمدة ٣٠ ثانية تقريباً حتى
يتم تنظيف العدسة بسطحها الداخلي
والخارجي بشكل كامل.

٣. اشطف العدسة بواسطة
المحلول قبل وضعها في
العلبة المخصصة.

٤. املاً حافظة العدسات بالمحلول
المخصص بحيث يغطي العدسة
وأحكام إغلاق العلبة.



