

عندما تحتقن العين قد تفكر في استخدام قطرات إزالة احتقان العين، فما هي هذه القطرات؟ وما هي مخاطرها؟



قطرات العين

أنواعها ومخاطر استخدامها

أور نعمة

عندما تصبح عينك محتقنتين بالدم بسبب الحساسية أو لأسباب أخرى، قد يكون أول ما تفكر فيه هو استخدام قطرات إزالة احتقان العين لتهدئة التهيج واستعادة لمعان عينيك، وتتوفر عدة أنواع من قطرات إزالة احتقان العين، ويختلف كل منها في تركيبته الكيميائية، وبالتالي طريقة عمله. وتعمل هذه القطرات بشكل أساسي وفق إحدى الطريقتين:

- تضيق الأوعية الدموية.. تتضمن بعض قطرات تخفيف الاحمرار الأدوية التي تتسبب في تضيق (انقباض) الأوعية الدموية في العين، وهو ما يجعل الأوعية الدموية أقل وضوحاً، مما يقلل من اللون الأحمر في الصلبة (الجزء الأبيض من العين).

- إضافة الرطوبة.. تحوي قطرات العين الأخرى على مواد تشحيم لمنع الجفاف وترطيب بياض العين لجعلها تشعر بتحسن، وفي بعض الحالات تبدو أكثر بياضاً وفق هذه العملية.

ولكن ضع في اعتبارك أن بعض أسباب احمرار العين قد تحتاج إلى أكثر من القطرات المضادة للاحتقان، فقد تتطلب العدوى البكتيرية، على سبيل المثال إلى قطرات من المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب.

مزيلات الاحتقان

لسنوات عديدة، كان المنتج الرائد لإزالة احتقان العين هو رباعي هيدروزولين، وهو لا يستلزم وصفة طبية، ويعمل عن طريق فتح الشرايين في العينين، وفي عام 2017، اعتمدت جرعة منخفضة من قطرات برميونيدين، الذي جرى وصفه لأول مرة لعلاج الجلوكوما.

وتحوي معظم قطرات العين المستخدمة على نطاق واسع، سواء كانت موضوعة أو بدون وصفة طبية، على مزيلات الاحتقان أو مضادات الهيستامين.

وتمنع مضادات الهيستامين عمل مادة كيميائية تسمى الهيستامين، والتي تفرزها الخلايا استجابة لإصابة أو تفاعل تحسسي. ويمكن أن يؤدي الهيستامين، الذي يسبب تفاعلاً التهابياً في الجسم، للعديد من الأعراض، بما في ذلك الحكّة والعطس واحمرار العينين.

كيفية استخدام قطرات العين مزيلة الاحتقان؟

تعتبر قطرات العين التي تصرف بدون وصفة طبية آمنة للاستخدام بشكل عام، مع ضرورة التأكد من أن أي منتج تضعه في عينك قد جرت الموافقة عليه من الجهات المعنية المعتمدة في بلدك.

وإذا حزبت قطرات العين وشعرت بتهيج في عينك أو عدم الراحة أخبر طبيبك. قد تحتاج إلى تجربة علامة تجارية أخرى أو تقليص عدد مرات استخدامك للمنتج.

تقترح العديد من ملصقات قطرات العين وضع نقطة أو نقطتين في كل عين، حتى أربع مرات في اليوم، لكن إذا كنت بحاجة إلى وضع قطرات للعين بشكل متكرر على مدى بضعة أيام لعلاج الاحمرار، فيجب أن يفحص الطبيب عينيك.

طريقة وضع القطرات

- اغسل يديك جيداً.
- اسحب جفنتك السفلي.



اقرأ التعليمات بعناية كي تبقى نفسك من آثار جانبية غير مرغوب فيها (Getty)

- ضع قطرة واحدة في كل عين.
- لا تستخدم أكثر من 4 مرات في اليوم (كل 8-6 ساعات).

هل قطرات إزالة الاحتقان آمنة؟

تعتبر قطرات إزالة الاحتقان آمنة بشكل عام، لكن استخدامها بكثرة قد يخفي حالة تحتاج إلى علاج، مثل قرحة القرنية. كما أن اللون الأصفر في بياض العين قد يكون علامة على مرض الكبد.

ويمكن أن يتسبب الاستخدام اليومي أيضاً في «تأثير الارتداد»، قد تصير عينك أكثر احمراراً بعد زوال الدواء، وهذا شائع بشكل خاص في قطرات تتراهيدروزولين وكلوريد البنزالكونيوم، حيث قد تهيج المادة الحافظة عينيك.

الآثار الجانبية لقطرات إزالة الاحتقان

- يمكن أن تتلشى آثار قطرات العين التي تسبب تضيق الأوعية الدموية، ويمكن أن تصبح العين أكثر احمراراً مما كانت عليه قبل استخدام القطرات. يسمى هذا التأثير الجانبي بالاحمرار الارتداد، ويمكن أن يتفاقم بمرور الوقت. لذلك قد ترغب في التفكير في استخدام قطرات مرطبة للعين أولاً لمعرفة ما إذا كانت كافية لجعل عينيك تبدو أفضل وتشعر بتحسن.

- وكما ذكرنا، تحوي بعض قطرات العين أيضاً على مواد حافظة لمنعها مدة صلاحية أطول، لكن المواد الحافظة يمكن أن تهيج العين.. ابحث عن قطرات العين الخالية من المواد الحافظة بدلاً من ذلك.

القطرات مزيلة الاحتقان قد توفر نتائج سريعة، لكن بعض أسباب احمرار العين تحتاج لقطرات علاجية أخرى

- يجب عدم استخدام قطرات العين المهدئة للاحمرار لأكثر من 72 ساعة. إذا استمر الاحمرار أو الأعراض الأخرى بعد 3 أيام، يجب أن ترى طبيب عيون للتقييم.

- إذا كنت تعاني من الجلوكوما ضيقة الزاوية، فيجب عليك عدم استخدام قطرات العين المهدئة للاحمرار المصنوعة من مزيلات الاحتقان، ويمكن أن تؤدي إلى تفاقم حالتك وتنتسب في الإصابة بزرق انسداد الزاوية، وهي حالة طبية طارئة.

- يجري علاج الجلوكوما بمجموعة متنوعة من الأدوية، بما في ذلك قطرات العين التي تُصرف بوصفة طبية والتي تساعد في تقليل الضغط داخل العين.

- بعض الناس يمكن أن تظهر لديهم آثار جانبية بينما البعض الآخر لا. يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً ما يأتي:

- شعور حارق في عينيك.
- رؤية ضبابية.
- عيون جافة أو حكة.
- التفرغ أو التمزق المفرط.

- تورم الجفن.

- هالات حول الأضواء.

- الصداع.

- تظهر الأضواء أكثر سطوعاً من المعتاد.

- العمى الليلي.

- احمرار في العين أو البطانة الداخلية للجفن.

- رؤية الألوان بشكل مختلف.

- رؤية مزدوجة.

ماذا عن قطرات العين الملونة

حظيت قطرات العين ذات اللون الأزرق بشعبية بين المشاهير والكثير من التغطية الإعلامية في عام 2016، وأنها تنصت مؤقثاً لأي أصفرار أو احمرار في الصلبة لجعل العين تبدو أكثر بياضاً وأكثر إشراقاً. لكن بعضها يحتوي على مكونات مثل حمض البوريك وصبغة زرقاء تسمى C1420651 ويعرف أيضاً باسم الميتيلين الأزرق، وهو غير آمن ويحتمل أن يكون ساماً.

نصائح لإبقاء العيون أكثر إشراقاً وصحة

يمكنك اتخاذ خطوات أخرى بجانب استخدام قطرات العين للمساعدة في تجنب الاحمرار وتهيج العين. إليك بعض النصائح لتجربتها:

- ابق رطباً وتجنب الهواء الجاف. مثل كل جزء من جسمك، تعتمد عينك على مستويات السوائل الصحية للعمل والشعور بأفضل حال. لكن التعرض للبيئات الداخلية أو الخارجية شديدة الجفاف يمكن أن يسلب عينيك بعض الرطوبة بسهولة.

سؤال في الصحة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ابنتي عمرها خمس سنوات ونصف حصل لها كسر في الفخذ ولبست بنطلون جبس لمدة 9 أسابيع، الآن بعد أن قامت بفك الجبس.. متى يمكنها أن تعود للمشي والحركة مرة أخرى؟ وهل يجوز تشجيعها على المشي؟ أو أنها تسند على شيء أو أحد؟

الأخت الكريمة؛

كسور الفخذ في الأطفال يتم علاجها غالباً بالجبس لمدة 8 - 12 أسبوعاً، حسب نوع ومكان الكسر ودرجة تفتت الكسر. وبعد فك الجبس يحتاج الطفل لفترة من المساعدة أثناء المشي، نظراً لضعف العضلات بعد البقاء في الجبس لمدة طويلة. وبعد مرور حوالي 3 - 4 أسابيع يستطيع الطفل الحركة بطريقة طبيعية.

لكن، بالرغم من الإحساس بأن كل شيء أصبح طبيعياً ما زلت أنصح بالبعد عن ممارسة الرياضة حتى تقوى العظام، ولا تحدث إصابة بسهولة مرة أخرى.

وبوجه عام، العظام تحتاج لمدة من أربعة إلى ستة أشهر بعد التئام العظام حتى تعود العظام قوية مرة أخرى لتتحمل ممارسة الرياضة التلاحمية، التي تحتاج إلى القفز أو الاصطدام مثل كرة القدم. وفي بعض الأحيان تؤدي عوامل مثل نقص فيتامين د أو الكالسيوم إلى تأخر هذه المرحلة.

لذلك، أنصح بعمل فحص لنسبة فيتامين د بالدم، خاصة لمن تعرض لكسر نتيجة إصابة طفيفة.

د. بلال إبراهيم
أخصائي الإصابات وجراحات العظام

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

كيف تزيد المناعة المكتسبة ضد المتحور دلتا؟

مستويات الأجسام المضادة المثبطة أعلى مرتين بعد الفترة الفاصلة الأطول بين الجرعتين، والأجسام المضادة المثبطة تلعب دوراً مهماً في المناعة ضد فيروس كورونا ولكن ليس بشكل كلي، حيث تلعب الخلايا التائية دوراً أيضاً، ووجدت الدراسة أن مستويات الخلايا التائية الكلية كانت أقل بمعدل 1,6 مرة مع الفترة الفاصلة الطويلة مقارنة مع الجرعات ذات الفترات الفاصلة القصيرة (4-3 أسابيع)، لكن نسبة الخلايا التائية «المساعدة» كانت أعلى مع الفترة الفاصلة الطويلة، وتوصي بريطانيا حالياً بفترة فاصلة مدتها 8 أسابيع بين جرعتي اللقاح لحماية عالية ضد السلالة المتحورة دلتا.

وجدت دراسة بريطانية أن الفترة الفاصلة الأطول بين جرعتي لقاح كوفيد-19 (فايزر) تؤدي لزيادة مستويات الأجسام المضادة مقارنة بالفترة الأقصر، لكن هناك انخفاضاً حاداً في مستويات الأجسام المضادة بعد الجرعة الأولى.

وقد تساعد هذه الدراسة في توجيه استراتيجيات التطعيم ضد السلالة المتحورة «دلتا»، حيث ذكر القائمون على الدراسة التي تشرف عليها جامعة أكسفورد «الفترة الفاصلة الأطول بين الجرعتين تحفز مستويات الأجسام المضادة المثبطة ضد السلالة المتحورة دلتا بشكل رديء بعد جرعة واحدة ولم يتم الحفاظ عليها خلال الفترة التي تسبق الجرعة الثانية، وبعد جرعتين من اللقاح، كانت

معلومة تهلك

