

Improving the quality of life in patients with primary glaucoma

Shireen Mahmoud Elsayed Marzook

مرض المياه الزرقاء هو السبب في ضمور عصب العين وفقدان البصر السريع غير المرتجع ويوجد أنواع كثيرة منه ولكن ارتفاع ضغط العين هو العامل الأساسى لحدوث المياه الزرقاء على الرغم من أن بعض المرضى لا يعانون من الارتفاع بضغط العين. وقد يحدث تدهور بحالة العين سريعا في هؤلاء الذين لا يعانون ارتفاعا بضغط العين عن آخرين قد يعانون ارتفاعا لفترات طويلة. مرضى ضغط العين الذين لا يخضعون للعلاج قد يتعرضون لضمور عصب العين مع نقص فى مجال الابصار وقد يؤدي بالتدريج إلى العمى الكامل. ضعف النظر الناتج عن المياه الزرقاء يحدث بالتدريج وعلى فترات طويلة لذى تسمى المياه الزرقاء اللص المتسلل للبصر وعند حدوث فقدان للبصر لا يمكن استعادته. مرض المياه الزرقاء بمراحله الأولى لا يظهر بأعراض يلاحظها المريض , وقد يكون أول معرفه له بالمرض فقدان بمجال الإبصار . وعلى ذلك لابد من زيادة توعية المريض لمخاطر المرض وأعراضه الأساسية . حيث ان التأخر بالعلاج ينتج عنه الضرر الشديد ومن هنا يجب مراعاة كفاءة الحياة اليومية لمريض المياه الزرقاء . حيث ان مرض المياه الزرقاء لا يؤثر فقط على قوه الابصار بل يؤثر كليا على النشاط اليومى للمريض , خوفا من الاصابه بالعمى الكلى . وهناك الكثير من الصعوبات التى يواجهها المريض من تكلفه ماديه للعلاجات او حتى الزيارات الدورية للطبيب المعالج , والوقت والجهد , والاعراض الجانبية للعلاجات المستخدمه . كفاءة الحياة اليومية لمريض المياه الزرقاء من الصعب الحكم عليه من قبل الطبيب وبناء عليه تم عمل استقصاء لمعرفة كفاءة الحياة , ليس فقط لمعرفة الطرق المثلى للعلاج ولكن ايضا لمعرفة تطور المرض وكيفية التعامل معه لمساعدة المريض للتغلب على مخاطر هذا المرض . فالممارسات اليومية لمريض المياه الزرقاء يصحبه ارتفاعا او انخفاضا لضغط العين . ومن الواضح ان التغيير فى وضع الجسم أثناء ممارسة انواع من الرياضة يرتبط بتغيير فى ضغط العين وهذا يحدث فى بعض الرياضات التى يأخذ بها الجسم أوضاع معينة مثل رياضة اليوجا التى يأخذ بها الجسم الوضع المقلوب حيث يكون الرأس بالأسفل , يؤدي هذا الى ارتفاع فى ضغط العين , وتختلف درجة الزيادة فى ضغط العين باختلاف الأوضاع لهذا النوع من الرياضة . كما ان رياضة رفع الأثقال وما يصاحبها من ارتفاع فى ضغط العين وبالنظر الى رياضة مثل السونا وما يحدث معها من انخفاض فى ضغط العين والذي يعود الى معدله الطبيعى فى خلال ساعة تقريبا . وفى حالة الرياضات المائية والغطس هناك تغير طفيف فى ضغط العين ولهذا على مريض المياه الزرقاء الممارس لهذا النوع من الرياضة استشارة الطبيب المعالج اولا . أما أثناء أداء الصلاة عند المسلمين , فإن وضع الجسم أثناء الركوع والسجود يصحبه تغير ملحوظ فى ضغط العين مما قد يمثل خطرا كبيرا على قوة إبصار مريض المياه الزرقاء . هل هناك تأثير للصيام والامتناع عن الطعام والشراب أثناء شهر رمضان وغيره من الايام على مريض المياه الزرقاء؟ وجد انه لا يوجد تأثير فى ضغط العين نتيجة الصيام فى الانسان الصحيح . ولكن هناك بعض الدراسات التى أثبتت أن هناك اختلاف فى ضغط العين عند مريض المياه الزرقاء وهذا قد يعود إلى نقصان كميه المياه المأخوذه أثناء فترة النهار مما يؤدي إلى نقصان في تكوين السائل داخل العين (الإكوس) وبهذا هناك انخفاض فى ضغط العين . هناك بعض الأطعمة التى قد تؤثر على مرض المياه الزرقاء , فقد يؤدي أخذ العصائر او حتى المياه بكميات كبيرة إلى ارتفاع ملحوظ فى ضغط العين , وبهذا ينصح مريض المياه الزرقاء باخذ كميات قليلة من الماء . بعض الدراسات اثبتت ان اخذ القهوة بكميات كبيره يؤدي الى ارتفاع طفيف بضغط العين لمدة تقرب من ساعه الى ثلاث ساعات , وبهذا ينصح باخذ كميات متوسطه من القهوة لمريض المياه الزرقاء . وبعض المأكولات التى تحتوى على مضادات الأكسدة قد تؤدي الى تحسين

حالة المياه الزرقاء والتي قد تكون متوفرة فى بعض الخضروات الورقية والأطعمة التى تحتوى على فيتامينات بكمية كبيرة مثل فيتامين (س) وفيتامين (أ) والزنك , حيث وجد انه لهم الكثير من الأهمية فى تحسين حالة المياه الزرقاء للمريض .النساء اكثر عرضه لمرض المياه الزرقاء دونا عن الرجال وذلك قد يعود الى صغر حجم العين عند النساء , وطول عمر النساء عن الرجال ,فالاصابه بمرض المياه الزرقاء يتناسب طرديا مع العمر .وعندما تكون المراه مصابه بمرض المياه الزرقاء فى فتره الحمل او الرضاعه فكيف تتعامل مع المياه الزرقاء ؟ فلا بد من الأخذ فى الاعتبار العلاج الآمن للأم والطفل , حيث ان تفاعل جسم الطفل لمثل هذه الأنواع من العلاجات يختلف عن تفاعل جسم البالغ .فيجب المحافظة على الجنين من التشوهات الخلقية ,وعلى الرضيع من الأمراض التى قد يصاب بها نتيجة هذه العلاجات .وفى نفس الوقت عدم المخاطرة بتقليل هذه العلاجات .ولتقليل امتصاص الجسم لمثل هذه العلاجات يمكن للمريضه اغلاق العين لمدة ثلاث دقائق ,او غلق القنوات الدمعيه بالاصبع .مما يؤدى الى تقليل الامتصاص الى الثلثين وبهذا تقل الاعراض الجانبية للعلاجات ونوفر الحماية للجنين او الطفل حديث الولاده .فى ايام الحمل الطبيعى نجد هناك انخفاض فى ضغط العين ,وهنا تكون العلاجات غير ضروريه ,ولكن قد يكون هذا غير كافيا للسيطره على ضغط العين ,ولهذا قد نلجا الى استخدام الليزر او اجراء الجراحه .قد تجد بعض الأمراض المصاحبة لمرض المياه الزرقاء والتى تؤثر فى حالة المريض مثل مرض السكرى وهو من الامراض التى ليس لها اعراض واضحه فى مراحلها الأولى وقد تؤدى مجتمعه مع مرض المياه الزرقاء الى فقدان البصر وعلى هذا فإن الارتفاع بكفاءة الحياة اليومية يؤدى الى الاكتشاف السريع والوقوف دون الضرر المؤثر على قوة الإبصار .زيادة الوزن من الأمراض التى تؤثر بالسلب على مرضى المياه الزرقاء وقد يفسر ذلك كمية الدهون المتراكمة فى الحجاج ,مما يؤدى الى زيادة ضغط الدم فى الأوعية الدموية المحيطة بالعين مما يعترض التحكم فى ضغط العين.هناك ايضا علاقة بين أمراض فقدان المناعة ,مرض الغدة الدرقية واضطراب هرمونها وبين مرض المياه الزرقاء .قصر وطول النظر أيضا يؤثر على حالة المياه الزرقاء فإن مرضى قصر النظر أكثر عرضه الى المياه الزرقاء مفتوحة الزاوية ,اما مرضى طول النظر فهم أكثر عرضه لحالات المياه الزرقاء مغلقة الزاوية .اكتشاف الجين المسبب لمرض المياه الزرقاء من الوسائل الجديدة لاكتشاف مرض المياه الزرقاء مبكرا وكيفية التعامل معه .يتسبب مرض المياه الزرقاء فى بعض المشاكل للسائقين اللذين يعانون من هذا المرض نتيجة للمرض نفسه او بعض العلاجات المستخدمة ,وبناء عليه فتصريح القيادة لابد ان يعطى للمريض بعد فحص طبي دقيق لمجال الإبصار .إن كنت مريضا بالمياه الزرقاء عليك التعامل والتكيف مع العلاج مما لا يعترض نشاطك اليومى ولايعترض حاله المياه الزرقاء: • ضع مقدار نقطة واحدة بالجفن السفلى للعين . • إغلق عينيك دقيقتين او ثلاثة بعد وضع القطرة . • اذا كنت تستخدم اكثر من نوع من القطرات أجعل بينهم فترة لاتقل عن عشرة دقائق . • عليك دائما استخدام القطرة قبل استخدام المرهم . • اذا كنت تضع القطرة مرتين يوميا عليك ان تأخذها بفاصل 12 ساعة ,واذا كنت تأخذها ثلاث مرات عليك أن تأخذها بفاصل 8 ساعات ,عليك باصطحاب كل انواع العلاج معك اينما كنت . • عليك استخدام وسائل التذكير للمحافظة على مواعيد العلاج.