

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 المرتجل ويوجد أنواع كثيرة منه ولكن ارتفاع ضغط العين هو العامل الأساسي 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. مرض ضغط العين لا يخضعون للعلاج قد يتعرضون لضمور عصب العين مع نقص في مجال الإبصار وقد يؤدي بالتدريج إلى العمى الكاملا. 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 معرفة له بالمرض فقدان بمحال الإبصار . وعلى ذلك لابد من زيادة توعية المريض لمخاطر المرض وأعراضه الأساسية . حيث ان التأخير 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 كلبا على النشاط اليومي للمريض ، خوفا من الاصابه بالعمى الكلى . وهناك الكثير من الصعوبات التي يواجهها المريض من تكلفه ماديه للعلاجات او حتى الزيارات الدورية للطبيب المعالج ، والوقت والجهد، والاعراض الجانبيه للعلاجات المستخدمة. 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 المثلث للعلاج ولكن ايضا لمعرفة تطور المرض وكيفية التعامل معه لمساعدة المريض للتغلب على مخاطر هذا المرض . فالمارسات اليومية لمريض المياه الزرقاء يصحبه ارتفاعا او انخفاضا لضغط العين . ومن الواضح ان التغيير في وضع الجسم أثناء ممارسة انواع من الرياضة يرتبط بتغير في ضغط العين وهذا يحدث في بعض الرياضات التي يأخذ بها الجسم أوضاع معينة مثل رياضة اليوجا التي يأخذ بها الجسم الوضع المقلوب حيث يكون الرأس بالأسفل ، يؤدي هذا الى ارتفاع في ضغط العين ، وتحتفل درجة الزيادة في ضغط العين باختلاف الأوضاع لهذا النوع من الرياضة . كما ان رياضة رفع الأثقال وما يصاحبها من ارتفاع في ضغط العين وبالنظر الى رياضة مثل السونا وما يحدث معها من انخفاض في ضغط العين والذي يعود الى معدله الطبيعي في خلال ساعة تقريبا . وفي حالة الرياضات المائية والغطس هناك تغير طفيف في 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 في ضغط العين مما قد يمثل خطايا كبيرة على قوه 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 في ضغط العين نتيجة الصيام في الانسان الصحيح . ولكن هناك بعض الدراسات التي أثبتت أن هناك اختلاف في ضغط العين عند مريض المياه الزرقاء وهذا قد يعود إلى نقصان كمية المياه المأكولة أثناء فترة النهار مما يؤدي إلى نقصان في تكوين السائل داخل العين (الإكسوس) وبهذا هناك انخفاض في ضغط العين . هناك بعض الأطعمة التي قد تؤثر على مرض المياه الزرقاء ، فقد يؤدي أخذ العصائر او حتى المياه بكميات كبيرة إلى ارتفاع ملحوظ في ضغط العين، وبهذا ينصح مريض المياه الزرقاء باخذ كميات قليله من الماء. بعض الدراسات أثبتت ان اخذ القهوة بكميات كبيرة يؤدي الى ارتفاع طفيف بضغط العين لمدة تقارب من ساعه الى ثلاث ساعات ، وبهذا ينصح باخذ كميات متوسطه من القهوة لمريض المياه الزرقاء . وبعض المأكولات التي تحتوى على مضادات الأكسدة قد تؤدى الى تحسين

حالة المياه الزرقاء والتي قد تكون متوفرة في بعض الخضروات الورقية والأطعمة التي تحتوى على فيتامينات بكمية كبيرة مثل فيتامين (أ) وفيتامين (س) والزنك ،حيث وجد انه لهم الكثير من الأهمية في 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 يتنااسب طرديا مع العمر . وعندما تكون المراه مصابه بمرض المياه الزرقاء في فتره الحمل او الرضاعه فكيف تتعامل مع المياه الزرقاء ؟ فلابد من الأخذ في 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 التي قد يصاب بها نتيجة هذه العلاجات . وفي 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 الجانيه للعلاجات ونوفر الحمايه للجنين او الطفل حديث الولاده . في ايام الحمل الطبيعي نجد هناك انخفاض في ضغط العين ، وهذا 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 والتي تؤثر في حالة المريض مثل مرض السكري وهو من الامراض التي ليس لها اعراض واضحه في مراحلها الأولى وقد تؤدي مجتمعه مع مرض المياه الزرقاء الى فقدان البصر وعلى هذا فإن الارتفاع بكتفه الحياة اليوميه يؤدى الى الاكتشاف السريع والوقوف دون الصدر المؤثر على قوه الإبصار . زيادة الوزن من الأمراض التي تؤثر بالسلب على مرضى المياه الزرقاء وقد يفسر ذلك كمية الدهون المتراكمة في الحاجاج ، مما يؤدى الى زيادة ضغط الدم في الأوعية الدموية المحاطة بالعين مما يعرض التحكم في ضغط العين .هناك ايضا علاقه بين أمراض فقدان المناعة ، مرض الغدة الدرقيه 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 في بعض المشاكل للسائلين الذين يعانون من هذا المرض نتيجة للمرض نفسه او بعض العلاجات المستخدمة ، وبناء عليه فتصريح القيادة لابد ان يعطى للمريض بعد فحص طبى دقيق لمجال الإبصار .إن كنت مريضا بال المياه الزرقاء عليك التعامل والتكيف مع العلاج مما لا يعترض نشاطك اليومي ولايعرض حاله المياه الزرقاء: ٠ ضع مقدار نقطه واحدة بالجفن السفلى للعين . ٠ إغلاق عينيك دقيقتين او ثلاثة بعد وضع قطرة . ٠ اذا كنت تستخدم اكثرا من قطرات أجعل بينهم فتره لاتقل عن عشره دقائق . ٠ عليك دائما استخدام قطرة قبل استخدام المرهم . ٠ اذا كنت تضع قطرة مرتبين يوميا عليك ان تأخذها بفواصل 12 ساعة ، واذا كنت تأخذها ثلاث مرات عليك ان تأخذها بفواصل 8 ساعات ، عليك باصطحاب كل انواع العلاج معك اينما كنت . ٠ عليك استخدام وسائل التذكير للمحافظة على مواعيد العلاج .