

كل ما يتعلق بالعشى الليلي (night blindness)



مرض العشى الليلي من ضمن أمراض العيون التي تؤثر على مجال الرؤية عند الأشخاص وتجعل الإنسان يبذل مجهودا مضاعفا للتعرف على الأشياء. سنتعرف خلال هذا المقال على أسباب العشى الليلي، وأعراضه، وكيفية علاجه، وأيضا نصائح للوقاية من مرض العشى الليلي أو العمى الليلي.

ما هو العشى الليلي؟

العشى الليلي أو العمى الليلي بشكل عام هو عدم القدرة على الرؤية جيدا في الليل، أو في الإضاءة الخافتة. وعند الانتقال من مستوى إضاءة أعلى إلى مستوى إضاءة أقل يصعب التكيف مع ذلك بسرعة.

يعتبر العشى الليلي بحد ذاته ليس مرضا ولكنه عرض من أعراض الإصابة بمشكلات في العين مثل شبكية العين، تعتبر المشكلة الأساسية في الخلايا العصوية في شبكية العين، حيث تعمل هذه الخلايا كمستقبلات للضوء.

تقوم بتحويل الطاقة الضوئية إلى إشارات كهربائية حيث يوجد نوعان من المستقبلات في العين مثل الخلايا العصبية والخلايا المخروطية. يحدث العماليلي نتيجة مشاكل في الخلايا العصبية.(1)(2)

اقرأ أيضا: [تقوية مناعة الاطفال... ادعم مناعة طفلك بالتغذية الصحية](#)

اعراض العمى الليلي

- ضعف البصر بشكل عام أثناء الإضاءة الخافتة ووجود عائق أثناء السير في الظلام.
- وجود صعوبة في الرؤية أثناء الانتقال في الضوء الخافت.
- صعوبة التعرف على الوجوه أثناء الليل ووجود صعوبة للتكيف مع غرفة مضيئة بعد الظلام.
- حدوث صداع.
- ألم في العين.
- ضبابية الرؤية.
- [حساسية للضوء](#).
- صعوبة الرؤية من مسافة بعيدة.(3)

اسباب العشى الليلي

- يوجد العديد من الأسباب للعشى الليلي، يحدث غالبا نتيجة لحالة مرضية كانت موجودة مسبقا، وأثرت على شبكية العين. يوجد حالة مرضية تعرف بالجلوكوما وهي حالة يكون فيها [ضغط العين](#) مرتفعا جدا وذلك يؤدي

إلى انخفاض الرؤية المحيطة. وإذا لم يتم علاجها قد تسبب العمى الكلي. يؤدي الدواء المستخدم لعلاج الجلوكوما إلى تصغير حدة العين وذلك يسمح بدخول ضوء أقل للعين وتضييق مستوى الرؤية ويجعل العين عرضة للإصابة بالمرض.

- يحدث نتيجة إعتام عدسة العين، حيث يحدث إعتام عدسة العين نتيجة تصلبها مع تقدم العمر وتصبح غائمة ويحدث ذلك نتيجة الضوء الساقط على العين. وينتج عنه مشاكل بصرية في الضوء الخافت.
- يساهم قصر النظر أيضا في الإصابة بالعمى الليلي. قصر النظر هو مشكلة بصرية شائعة حيث يجد الشخص المصاب صعوبة في رؤية الأشياء البعيدة بشكل واضح. وذلك يمنع الشبكية من تركيز الضوء بشكل صحيح.
- نقص فيتامين أ وهو فيتامين ضروري جدا لصحة العين حيث يعمل على تحويل النبضات العصبية إلى صور في شبكية العين. عند نقص هذا الفيتامين تجد العين صعوبة في إتمام عملية الرؤية الليلية.
- التهاب الشبكية الصباغي من ضمن أهم أسباب مرض العمى الليلي حيث يسبب هذا المرض في انهيار الشبكية ويؤدي في النهاية إلى العمى. ويعتبر التهاب الشبكية الصباغي مرضا وراثيا ولا يوجد له علاج.
- الأشخاص المصابون بمرض السكري معرضون للإصابة بالعمى

الليلى. (3)(2)

التشخيص

- يتم تشخيص العمى الليلي من خلال فحص شامل للعين حيث يجري الطبيب المعالج اختبارا شاملا لتحديد علامات المرض أو اضطرابات الرؤية.
- يستخدم العديد من الأطباء مخطط حساسية التباين (Pelli-Robson) للكشف عن علامات العمى الليلي حيث يحتوي هذا الاختبار

على العديد من الصفوف والحروف بدرجات مختلفة من التباين على خلفية بيضاء ويطلب الطبيب من المريض تحديد اتجاه الحروف.

- يطلب أطباء العيون فحص دم شامل لتحديد مستويات فيتامين أ أو مستويات السكر في الدم حيث يؤدي نقص فيتامين أ إلى الإصابة بالعمى الليلي بشكل مباشر، ارتفاع مستويات السكر تؤدي إلى أمراض العين التي يمكن أن يؤثر على صحة الشبكية. (4)

علاج العمى الليلي

أولى خطوات علاج العمى الليلي هو التشخيص وإجراء العديد من الفحوصات الطبية للتأكد من وجود المرض. يتم ذلك من خلال أخذ عينة دم لقياس مستويات فيتامين أ والجلوكوز.

1. في حالة كان العمى الليلي بسبب إعتام عدسة العين يمكن علاجه من خلال إزالة إعتام العين عن طريق الجراحة. حيث يقوم الطبيب باستبدال عدسة العين بعدسة اصطناعية شفافة. ويتحسن العمى الليلي بشكل ملحوظ بعد الجراحة.
2. في حالة نقص فيتامين أ يتم أخذ المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين أ، وتناول الأطعمة الغنية به مثل البطاطا، والمانجا، وكبد الخروف.
3. إذا كان المرض بسبب وراثي لا يمكن علاجه مثل التهاب الشبكية الصباغي.
4. إذا كانت الجلوكوما السبب في الإصابة يتم استخدام قطرات العين أو العلاج بالليزر لفتح القنوات المسدودة أو تقليل السوائل في العين.
5. في حالة مرض السكري يجب التحكم في مستويات السكر في الدم. (5)

عوامل الخطر

- تقدم العمر.
- قصر النظر.
- الإصابة بالأمراض التي يمكن أن تلحق الضرر بشفافية العين أو تجعل الرؤية باهتة.

- تناول بعض الأدوية الخاصة بأمراض العين مثل أدوية الجلوكوما. (6)

اقرأ أيضا: [قطرة التوبراميسين لالتهاب العين \(Tobramycin\) و6](#)
[أسماء تجارية لها...](#)

نصائح للوقاية من العشى الليلي

- تناول الأطعمة التي تحتوي على [فيتامين أ](#) مثل الجزر، والشمام، والسبانخ واللبن.
- عمل الفحوصات اللازمة للعين بشكل منتظم والرجوع للطبيب باستمرار للكشف المبكر عن المرض.
- لبس النظارات الشمسية حيث أنها تحمي العين من أشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية وتقليل من خطر الإصابة باعتام العين.
- ممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بأمراض العين.
- التفكير مستقبلا قبل اتخاذ قرار الزواج وخاصة زواج الأقارب أو بعملا لفحوصات اللازمة قبل الزواج حيث يرث الطفل الجينات المشتركة من الأباء.
- تأخر الفطام حيث أن الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر تؤدي لإصابة بالعشى الليلي.
- عدم الجلوس في الأماكن ذات الإضاءة الخافتة. (5)(6)

references

- 1_ <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/10118-night-blindness-nyctalopia>
- 2_ <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/964>
- 3_ <https://www.optimax.co.uk/blog/what-is-night-blindness/>
- 4_ <https://www.healthgrades.com/right-care/eye-health/night-blindness>
- 5_ <https://www.medicoverhospitals.in/symptoms/night-blindness>
- 6_ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14647229/>