

التوتر والإجهاد يهددان صحة العين: تحذيرات طبية ونصائح وقائية



تراكمت لدى الطب الحديث قاعدة واسعة من الأدلة التي تؤكد الارتباط الوثيق بين حالة الجسم وصحة العين والتوتر النفسي والعاطفي والإجهاد والتعب.

ويشير الدكتور أنطون كازانتسيف، اختصاصي طب العيون إلى أن: "لجميع هذه العوامل تأثيراً سلبياً على الحالة المناعية العامة والموضعية، ما قد يؤدي إلى مشكلات مختلفة في طب العيون".

ويقول: "يمكن أن يؤدي انخفاض المناعة الموضعية إلى تنشيط الفيروسات الكامنة، مثل فيروس الهربس، الذي يدور في الجسم بشكل غير نشط. عندما تضعف منظومة المناعة، يمكن لهذا الفيروس أن يسبب أمراض العيون، مثل التهاب القرنية الهربسي، الذي يتميز بأعراض حادة: الدموع، وتضيق شق العين، وإغلاق الجفون، واحمرار العينين، ويشعر الشخص بانزعاج شديد، وكأن شيئاً ما دخل في العين".

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تنشيط الفيروس إلى أمراض الشبكية مثل التهاب الشبكية الناجم عن الفيروس المضخم للخلايا، الذي تسببه الجزيئات الفيروسية المنتشرة في الجسم، يمكن لفيروسات أخرى،

مثل فيروس إيشتاين بار، أن تسبب أيضا مشكلات في العين.

ويقول: "يمكن أن يؤدي الإجهاد، المرتبط بالعمل، وخاصة أمام الكمبيوتر، إلى اختلال التوازن في نظام تكيف العين. يسمح هذا النظام، الذي تمثله العدسة، بالتركيز على الأشياء على مسافات مختلفة، ويمكن أن يؤدي العمل المفرط على الكمبيوتر إلى حدوث فرط التوتر المعتاد في التكيف، ما يؤدي إلى انخفاض الرؤية وعدم وضوح الصور، وهذا اضطراب وظيفي يمكن تصحيحه بمساعدة أطباء العيون، والتخلص من التوتر النفسي والعاطفي، وأحيانا توصف أدوية لاسترخاء العضلات".

ويمكن أن يؤدي انخفاض المناعة الموسمية إلى حدوث مضاعفات عند استخدام العدسات اللاصقة، خاصة إذا لم يتبع الشخص النظافة المناسبة لأنه خلال فترات التوتر وانخفاض المناعة، حتى الإصابات البسيطة الناجمة عن العدسات اللاصقة يمكن أن تصبح نقطة دخول للعدوى، ما قد يؤدي إلى تقرحات أو تآكل القرنية.

ويقول: "يساعد أطباء العيون في حالات نشاط الفيروسات والالتهابات من خلال وصف الأدوية اللازمة، وهم أول من يلاحظ تأثيرات التوتر على الجسم، ومن المهم خلال فترات التوتر النفسي والعاطفي، الاهتمام بصحة العين بشكل خاص، واتباع قاعدة 20-20-20، وقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق والخضوع للفحوصات الطبية بشكل منتظم للكشف عن أي مشكلة صحية وعلاجها في الوقت المناسب".