



صفحة اسبوعية تصدرها دائرة العلاقات العامة والإعلام بوزارة الصحة.. للتواصل: pr-info@moh.gov.om

## يوم الإبصار العالمي ٢٠١٦م معا نكون أقوى Stronger Together

حصلت على شهادة الخلو من مرض التراخوما باعتراف منظمة الصحة العالمية والى الان والسلطنة تحافظ على هذا المركز حيث لم يتم تسليم أي دولة شهادة الخلو من مرض التراخوما ويتم تقييم الدول سنويا عن طريق معايير أهما جراحة الجفن ، توفير الادوية المناسبة ، النظافة الشخصية كسسل الوجه ونظافة البيئة، ويعد هذا المرض من الامراض المسببة للعمى في العديد من الدول حتى الان، وفي الصورة التالية تبين سباق الدول في الحصول على شهادة الخلو من المرض وبين ان السلطنة هي الاولى في ذلك .

الابيض) الساد (النزول الازرق) الزرق، الأخطاء الانكسارية، التراخوما واعتلال الشبكية السكري. مع أن ٨٠٪ من جميع حالات ضعف البصر يمكن الوقاية منها أو علاجها. وقد بادرت وزارة الصحة في تفعيل هذا اليوم باقامة العديد من الانشطة والتي من دورها سترفع الوعي الصحي عن أمراض العيون التي تصيب افراد المجتمع في جميع محافظات السلطنة .

ومن سالف الذكر ان السلطنة في عام ٢٠١٢م قد

وتعد حاليا منظمة الصحة العالمية خطة عمل للوقاية من العمى وضعف البصر اللذين يمكن تجنبهما (للأعوام ٢٠١٤-٢٠١٩) للدول الاعضاء، أما في السلطنة فقد تطلعت خطة عمل الوقاية من العمى خلال الفترة من ٢٠-٢٧/ مايو ٢٠١٢م وتحتاج خطة العمل هذه إلى مشاركة الدول الأعضاء والمنظمات غير الحكومية والاهلية لتكثيف الجهود الجماعية من أجل تحقيق هدف القضاء على العمى الممكن تجنبه بحلول عام ٢٠٢٠م.

ومن الجدير بالذكر ان هناك العديد من الاسباب التي تؤدي الى العمى أهما (النزول

وقد بينت الاحصائيات أن الاعاقة البصرية (العمى وضعف البصر) اللذان يمكن تجنبهما من المشاكل الصحية العالمية المتعلقة بالبيئة لها أبعاد اقتصادية وخيمة فعلى الصعيد العالمي هناك ٢٨٥ مليون شخص مصابين بالاعاقة البصرية ، منهم ٢٩ مليون مصاب بالعمى . وعلى أثر ذلك فإن الاقتصاد العالمي يفقد سنويا عشرات المليارات من الدولارات نتيجة للعمى وضعف البصر، مما يؤثر على المجتمع بأسره وفي إقليم شرق المتوسط، يعيش أكثر من ٢٢ مليون شخص مع الإعاقة البصرية، من بينهم ٥ ملايين شخص مصابين بالعمى.

يُقام يوم الإبصار العالمي في الاسبوع الثاني من شهر أكتوبر من كل عام ، وقد تم تحدد يوم ١٣ من اكتوبر هذا العام ولكن لكل دولة الحق في اختيار أي يوم يناسبها في الاسبوع الثاني من شهر اكتوبر.

وضمن اطار تنفيذ البرنامج العالمي لمكافحة العمى تحت اسم "حق الرؤية ٢٠٢٠" يتم إحياء يوم الإبصار العالمي "World Sight Day" في الخميس الثاني من شهر اكتوبر/تشرين الأول من كل سنة. وقد تم اختيار شعار هذا العام معا نكون أقوى.



الاصح. ويجب دك العدسة أثناء تنظيفها بالحلول وذلك باستخدام الأصبع وراحة اليد. كما أنه يجب تنظيف علبه العدسات مرة في الاسبوع على الأقل وتركها مفتوحة للهويه وفي حالة عدم الاستخدام يفضل إستبدالها مرة كل شهر. يفضل استخدام علبه العدسات موضح عليها اليمين واليسار ويجب تنظيف كل عدسة على حدة. عند الشعور بجفاف العين يجب استخدام قطرات العيون المرطبة المخصصة لمستخدمي العدسات اللاصقة عند خلع العدسة. كما يفضل عدم لبس العدسة لمدة أطول من ١٤ ساعة في اليوم الواحد مع مراعاة عدم التواجد بالقرب من المواد المتطيرة أو اللهب أو الأبخرة أثناء لبس العدسات. يجب الذهاب الى الطبيب للفحص الدوري للعيون مرة كل ١٢ شهرا وعند الشعور بالأعراض التالية (أحمرار في العين أو افرازات عينيه أو التأثير الشديد بالضوء فيجب الذهاب الى الطبيب مباشرة. تستخدم العدسات خلال الفترة الزمنية المحددة فقط ويجب عدم استخدام وتبادل عدسات الآخرين.

**الحجم:** وهي تغطي القرنية وقسما كبيرا من العين. وتستعمل للصفار خوفا من سقوطها. وتقوم بنفس العمل الذي تقوم به العدسات الأخرى الصغيرة التي يستعملها الكبار، كما يمكن استعمالها في حالات تقرحات القرنية والملتحمه بسبب حروق مختلفة.

### إرشادات لاستخدام العدسات اللاصقة:

عند استخدام العدسات اللاصقة يجب عدم النوم بالعدسات اطلاقا ايا كانت نوعية العدسات؛ وعدم السباحة أو الاستحمام بها، كما يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل لمس العدسات وتنظيفها في كل مرة تزال وتلبس مع استخدام المحلول الخاص بالعدسات مع مراعاة الانتباه الى تاريخ انتهاء الصلاحيه؛ وعدم غسلها بمساء

الحروق الكيماوية والتقرحات التي تصيب القرنية، وتستعمل هذه العدسات أيضا في حماية القرنية من التقرحات في حالات نمو رموش الجفن للدخل بدلا من نموها للخارج.

**والعدسات البلاستيكية:** وهي أكبر من حجم القرنية بقليل وهي شبه لينه، وتقوم بنفس الدور الذي تقوم به العدسات الزجاجية. ويجب ازالة هذه العدسات عند النوم أو في حالة مرض العين.



وهي وسيلة فعالة، للتغلب على متاعب بصرية كثيرة في العين، وخصوصا قصر النظر الشديد في عين واحدة أو في الإثنين معا، وايضا بعد اجراء عملية لعين واحدة لسحب المياه البيضاء، وفي حالات التحديق الشديد للقرنية وانحرافها، ويمكن تلوين هذه العدسات حتى تغير لون العين، ولها فائدة علاجية كبيرة في حالات

**هي عبارة عن** عدسات مقعرة أو محدبة، من شأنها أن تساعد العين في تجميع الأشعة، حتى تقع على الشبكية، فهي محدبة في حالة طول النظر ومقعرة في حالة قصر النظر. ويمكن أن تكون قوة العدسة لعين، مساوية لقوتها في العين الأخرى أو مخالفة لها، كذلك يمكن الجمع بين العدسة التي تستعمل لرؤية الأشياء البعيدة والعدسة التي تستعمل للأشياء القريبة في إطار واحد حيث يخصص القسم السفلي منها لرؤية الأشياء القريبة، والقسم العلوي لرؤية الأشياء البعيدة.

### العدسات اللاصقة:

تغطي هذه العدسات قوة نظر أكبر وأكثر اتساعا في المساحة البصرية منها في النظارات العادية، وبما أنها ملتصقة على القرنية فإنها تتحرك مع حركة العين في كل اتجاه على عكس النظارات التي تبقى ثابتة أمام حركة العين.

**وهي نوعان:** عدسات زجاجية تقل عن حجم القرنية بقليل وتلتصق عليها بقوة الالتصاق، بمساعدة رطوبة القرنية. وتستخدم هذه العدسات كوسيلة للتخلص من النظارات الطبية.

## تجنب العدسات اللاصقة

### رشادات خاصة للفتيات مستخدمي المواد التجميلية

يجب وضع العدسات قبل وضع مكياج العيون وخلعها قبل إزالة المكياج. ويجب تفادي لبس العدسات للمواد التجميلية. استخدم مع العدسات مساحيق التجميل ذات القاعدة المائية ولا تضعي مكياج العيون في الحافة الداخلية للجنون يجب أستبدال المكياج مرة كل ثلاثة أشهر.

إعداد / دائرة التثقيف والبرامج التوعوية



وذلك يوميا من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً  
Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM  
Weekends & National Holidays  
from 09:30 AM till 04:30 PM  
العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة

- HEALTH EDUCATION
- SUGGESTIONS
- INQUIRIES
- REPORTS.
- COMPLAINTS

- تثقيف صحي
- إقتراحات
- إستفسارات
- بلاغات
- شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة  
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

2444 1999

