

العشى الليلي.. فقدان الرؤية ليلاً وفي الضوء الخافت



يعد مرض العشى الليلي أو التهاب الشبكية الصبغي أحد الأمراض التي تصيب العين، وفيها يفقد المصاب بهذا المرض قدرته على الرؤية في الظلام أو الضوء الخافت، ويصيب هذا المرض كثيراً من الأشخاص، كما أن الأطفال عرضة للإصابة به أكثر من الكبار، ويعود ذلك إلى التغذية الخاطئة التي تفتقد للعناصر الغذائية المهمة والمفيدة للجسم، ويصاب به الأطفال بين سن 3 إلى 7 سنوات.

السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض هو حدوث خلل في شبكية العين، ويمكن أن تحدث للعين المصابة به مضاعفات مثل الإصابة بعمى الألوان وصعوبة الرؤية حتى في الصباح، ويمكن أن نقسم العشى الليلي إلى نوعين، الأول يكون نتيجة مشاكل في التغذية وخاصة نقص فيتامين «أ»، والثاني وهو الوراثي حيث تلون لأطراف الشبكية، وينتج عنه ضعف الإبصار خلال الليل، ويمكن أن يتفاقم هذا الضعف ليكون أثناء النهار أيضاً، ويبدأ في العادة المريض بالشكوى من ضعف الرؤية في الليل أو في الضوء الضعيف، ويستمر الأمر في التدهور بسبب أن مرض العشى الليلي يبدأ في أطراف الشبكية ويتجه نحو الوسط، ومع استفحال المرض يشعر المريض بأن نظره الجانبي يتقلص، وكأنه ينظر إلى الأشياء من خلال أسطوانة دقيقة أو أنبوب، وتصاحب هذه الحالة الإصابة بالمياه البيضاء، وعلى الرغم من تأثر حدة الإبصار لدى المريض إلا أن الأمر لا يصل إلى درجة العمى التام، وفي هذا الموضوع سوف نتناول أسباب

مرض العشى الليلي، ونقدم أساليب الوقاية الممكنة ونطرح طرق العلاج الممكنة

المستقبلات العصبية الضوئية

يوجد في شبكية العين نوعان من خلايا المستقبلات العصبية الضوئية، وهما الخلايا العصوية والخلايا المخروطية، النوع الأول وهو الخلايا العصوية التي تتواجد في أطراف الشبكية، وتعمل في الضوء الخافت حيث تساعد العين على الرؤية في الأماكن المظلمة أو في الإضاءة الخافتة، وعند الإصابة بالعشى الليلي يحدث خلل في هذه الخلايا، ويمكن أن يتطور إلى أن يمتد ليصيب الخلايا المخروطية، النوع الثاني وهي الخلايا المخروطية وتعمل هذه الخلايا في الإضاءة العادية مثل الضوء الفاتح وضوء النهار، كما أنها تزيد من حدة الإبصار والقدرة على الرؤية، وهذه الخلايا مسؤولة عن استقبال الألوان، وبالتالي فإن أي خلل فيها يؤدي للإصابة بعمى الألوان، وما يحدث عند تطور العشى الليلي أن يصاب المريض بضعف عام في النظر، يمكن أن يسبب هذا الضعف ضموراً في الشبكية أو تلفاً في العصب البصري، غير أن الوصول لهذه المرحلة يستغرق وقتاً طويلاً يمكن أن يصل إلى 40 عاماً، وعامة ينصح بالحصول على استشارة طبية عند الإصابة بالعشى الليلي، من أجل الحفاظ على مستوى معين من الرؤية دون حدوث تدهور

نقص الفيتامينات

تتعدد أسباب الإصابة بمرض العشى الليلي، ويستطيع طبيب العيون المعالج تحديد هذه الأسباب، من خلال الكشف وفحص العين الذي يمكن أن يتطلب بعض التحاليل، وعامة فإن من أهم أسباب الإصابة بهذا المرض هو نقص الفيتامينات المهمة لصحة العين، وعلى رأسها فيتامين «أ»، لأن هذا الفيتامين يؤدي إلى اختلال في الشبكية لأنه يعمل على تغذيتها وجعلها في صحة جيدة، ويؤدي ذلك العوامل الوراثية فهي تؤثر بشكل كبير في زيادة نسبة الإصابة بالعشى الليلي، وذلك لأن الطفل يولد بالتهاب في الشبكية أو المواد الصبغية الموجودة في الخلايا العصبية، ويعتقد بعض الباحثين أن وراء هذا الالتهاب عامل جيني يسبب نقصاً في المادة الصبغية الموجودة في الخلايا العصوية الموجودة داخل العين، ومن أسباب الإصابة بالعشى الليلي أيضاً الإصابة بالمياه الزرقاء أو الجلوكوما نتيجة ارتفاع ضغط العين، حيث يحدث تلف في أنسجة العصب البصري، وبالتالي تفقد العين قدرتها على الإبصار، كما تلعب الإصابة بمرض السكري والقرنية المخروطية دوراً في الإصابة بالعشى الليلي، والتي يجب عمل متابعة دورية لهذه الأمراض لوقف تأثيرها السلبي في العين والرؤية

صعوبة الرؤية الليلية

يواجه مريض العشى الليلي واحداً من الأعراض التالية، ومنها وجود صعوبة أو عدم القدرة على الرؤية الليلية أو في الضوء الخافت، ويمثل هذا الأمر مشكلة كبرى بالنسبة لقائدي السيارات، حيث لا يستطيعون التعرف إلى علامات المرور أثناء القيادة مع حلول الغروب أو ليلاً، ولذلك ينصح بعدم قيادة السيارات ليلاً لمن يعانون مشكلة العشى الليلي، كما يضطر المريض بالعشى الليلي إلى التوقف قليلاً عند مدخل المتاجر عند قدومه من الشارع، كما يعاني المريض احمراراً والتهاباً بالعينين، ويمكن أن تظهر بقع باللون الرمادي على بياض العين، وهي ما تعرف بذبابة العين، ويصاب المريض كذلك بتشوش الرؤية خصوصاً في فترة المساء، كما يمكن أن يكون هناك جفاف بالعينين نتيجة التهاب القرنية، ويشعر المريض بتهييج المنطقة ورغبته في حكها، وكذلك يمكن أن يشعر المريض بازدواج الرؤية أو زغلة في العين، ويرتبط الشفاء من مرض العشى الليلي بالسبب الذي أدى إليه، وهذا يعني أن العلاج الذي يصفه الطبيب يعتمد على العامل المسبب للمرض، فإن كان ناتجاً عن نقص فيتامين «أ»، فيكون العلاج بتناول جرعات كافية منه، سواء من

خلال التغذية المباشرة أو عن طريق مكمل غذائي على شكل كبسولات، ويحدد الطبيب المعالج الجرعة والتي تكون في حدود 2500 إلى 5000 وحدة دولية يومياً، ويمكن أن تزيد في حالة الحمل والرضاعة، وإذا كان المرض ناتجاً عن الإصابة بأحد أمراض العين، مثل الجلوكوما أو المياه البيضاء فيكون علاجها علاجاً للعشى الليلي، وكذلك يساعد ارتداء النظارة الطبية كنوع من العلاج المبكر، ويبقى العشى الليلي الذي يعود لأسباب وراثية وعلاجه غير ممكن.

نصائح مهمة

ينصح مرضى العشى الليلي بتناول الأطعمة التي تحتوي على مجموعة الفيتامينات «أ»، و «هـ» و «ج»، وذلك للحصول على أكبر كمية من الزنك الذي يفيد في تحسين مجال الرؤية، وهذه الفيتامينات تتوافر بكثرة في الأسماك مثل السردين والمحار، وكذلك ينصح بالابتعاد عن أشعة الشمس فوق البنفسجية، وذلك في الفترة من 12 ظهراً وحتى 4 عصرًا، لأن الأشعة في هذه الفترة تؤذي العين، وينصح أيضاً بتجنب النظر إلى مصابيح السيارات ليلاً خاصة التي تظهر بإضاءة قوية للغاية، وكذلك من الضروري إجراء فحوص دورية للعينين، وذلك لتجنب الإصابة بالعشى الليلي، وإجراء فحوص قبل الزواج للتأكد من عدم إصابة أحد الزوجين بالمرض، بسبب الجينات الموجودة عند الزوج والزوجة والتي يرثها الطفل، كما ينصح بتجنب الإشعاعات بكل أنواعها، لذلك يفضل عند ارتداء النظارات وضع طبقة مضادة للانعكاس لكي لا يتأذى المريض من الأجسام الساطعة، وكذلك ينصح بتجنب قيادة السيارة ليلاً لتجنب الأضواء الشديدة التي يمكن أن تسبب لمريض العشى الليلي حالة من العمى اللحظي، ويفيد الحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» في الوقاية من الإصابة بمرض العشى الليلي، ويتوافر هذا الفيتامين في منتجات الألبان والبيض والكبد وزيت كبد الحوت، وكذلك الأطعمة الغنية بمادة الكاروتين التي تعتبر مصدراً غنياً لفيتامين «أ»، وهذه المادة تفيد في تكوين صبغة الإبصار، ومن هذه الأطعمة الجزر والمشمش والخوخ والمانجو والسبانخ والقرنبيط واللفت والبطاطا والخس، وتحسين الرؤية مرتبط بالضوء ولذلك فلا يجب الجلوس في الأماكن ذات الإضاءة الضعيفة، خاصة عند القراءة ويفضل استخدام مصباح للقراءة يوفر إضاءة كافية، وتحديدًا في مراحل المرض الأولى.

تغييرات جينية جديدة تسبب التشوهات

يتعرض الكثير من الأطفال إلى حالات الوفاة نتيجة العيوب الخلقية، والتي تحدث غالباً بسبب تأثير العوامل الجينية والوراثية، وتوصلت دراسة بريطانية حديثة واسعة إلى تحديد 14 خللاً جينياً، يحدث اضطرابات في العملية النمائية للصغير، وبالتالي تؤدي إلى العديد من المشاكل والأمراض الصحية الخلقية، ومنها عيوب خلقية في القلب ومتلازمة داون و عيب الأنبوب العصبي ومرض التوحد وغيرها من الأمراض المتعلقة بالعيوب الخلقية وأنواع من الإعاقات الذهنية

ورغم ضلوع الجينات في هذه المشاكل والعيوب الخلقية، إلا أن هناك الكثير من الغموض وعدم المعرفة الكافية لهذه الجينات وتأثيرها والآلية التي تحدث بها الخلل في الجسم، ولكن هذه الدراسة الحالية ركزت على بعض الجينات لمعرفة دورها في حدوث هذه الأمراض.

تشير الدراسة إلى أنه لم تكشف الأبحاث السابقة عن حوالي أكثر من 55% من الجينات التي تسبب العديد من المشاكل الخلقية، والذي تم معرفته عن هذه الجينات هو قدر بسيط بالنسبة لعدد هذه الجينات التي تسبب اضطرابات إنمائية، وهذه الدراسة الحالية ركزت على معرفة الكثير عن هذه الجينات، من خلال للاستفادة من التقنيات الجينومية في تحسين عملية التشخيص، وضمت الدراسة 210 باحثين وعلماء في مجال الجينات، وقاموا بعمل فحوص لأكثر من 21 ألف جين بشري وأطفال، وذلك لحوالي أكثر من 4100 عائلة ممن لديهم شخص واحد على الأقل مصاب باضطراب

نمائي غير مشخص، وفحص الباحثون تسلسل الإكسوم لدى هؤلاء الأشخاص، وهذه الطريقة يتم استخدامها في معرفة التغيرات الجينية المتعلقة بالاضطرابات السابقة، والإكسومات جزء من الحمض النووي الريبي أو الريبوزي وتحتوي على ما يقرب من 2.6 جينوم بشري، وهو ما يجعل تسلسل الإكسوم أكثر جودة، وبالتالي يمكن فحص أعداد كبيرة من الأشخاص في وقت بسيط وتكلفة مالية أقل.

وتوصلت نتيجة الدراسة الحالية عن 96 جيناً لها قابلية حدوث الطفرات الجديدة، ومنها 14 جيناً جديداً لم تكن معروفة من قبل هذا البحث في مجال الاضطرابات النمائية، وكان هدف الباحثون في هذه الدراسة التركيز على الطفرات التي تنتج بصورة عفوية، وذلك أثناء انتقال الحمض النووي من الوالدين إلى الطفل، ويوضح الباحثون أن هذه الطفرات يمكن أن يتم تسميتها بالطفرات الجديدة؛ لأنها ليست موجودة لدى الوالدين، ولكنها تحدث للمرة الأولى في أحد أفراد العائلة، وغالباً ما تكون ناجمة عن حدوث تغير في الحيوان المنوي أو داخل البويضة، وجمع الباحثون هذه البيانات مع التحليلات السابقة لحوالي أكثر من 3100 شخص، ممن يعانون الاضطرابات السابقة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.