

## البصر والسمع

### البصر

ما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحها أنا وعائلتي؟

هل لاحظت أي تغييرات طرت على بصري؟

هل حدثت التغييرات لكلا العينين؟

هل أجد صعوبة بالقراءة؟

هل تعرضت مؤخرًا لأي حادث قيادة أو وقوع أي حوادث؟

هل أتحكم تحكّمًا جيدًا في ارتفاع ضغط الدم؟

هل أتحكم تحكّمًا جيدًا في السكري؟

هل أعاني من صداع شديد وتغييرات في الرؤية؟

هل خضعت لفحص بصر مؤخرًا؟

هل استخدم النظارات الطبية استخدامًا صحيحًا؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

تناول غذاءً صحيًا مليئًا بفيتامين أ، فيساعد في الرؤية الليلية، وقد لا تحتاج إلى المكملات

حاول تجنب القيادة في الظلام إن كنت تواجه صعوبة في ذلك أو إن تعرضت لأي حوادث قيادة من قبل. ضع في الاعتبار إجراء اختبار لمهارات القيادة

إذا لاحظت أي تغيير في بصرك حتى وإن لم يكن مصحوبًا بالألم، فاخضع لتقييمه

تأكد من المحافظة على التحكم الجيد لضغط الدم والسكري والحالات الصحية الأخرى  
ارتدِ النظارات الطبية الصحيحة عند القراءة أو القيادة لتجنب إجهاد العينين  
عالج جفاف العينين بالدموع الاصطناعية خاصة وإن كنت تعيش في مناطق جافة أو باردة

---

### ما هو البصر؟

هو القدرة على الرؤية وطريقة رؤيتنا

---

### ما الذي يحدث للبصر عند تقدم العمر؟

تتغير بعض أجزاء العين مع تقدم العمر  
يمكن أن ترتخي الجفون أو تتدلى  
تضعف الرؤية الليلية وتصبح العين أكثر جفافاً  
ويكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بأمراض العيون مثل الساد أو الزرق  
تجعل هذه التغيرات القيادة أو عمل المهام اليومية أصعب

---

تتغير العيون والبصر بتقدم العمر وتتسبب بجفاف العين وتدلي الجفون وتزيد من خطر الإصابة  
بأمراض العيون

---

### ما هو بصر الشيخوخة؟

هو مشكلة في تغير من طريقة الرؤية الجيدة

تحدث هذه المشكلة عندما تضعف عضلات العين وتصبح أقل قوة في التركيز على الأشياء ومعناه أننا لم نعد نستطيع التركيز على رؤية الأشياء التي يكون قربها بطول الذراع أو أقرب منه. أي خلل يُقرب لبصر ويكون بسبب فقدان العدسة مرونتها

---

هل يسوء البصر لا محالة مع تقدم العمر؟

ليس بالضرورة

قد تتحسن أنواع معينة من مشاكل البصر مع تقدم العمر

ومنها قصر النظر أو صعوبة رؤية الأشياء البعيدة

تحدث هذه المشكلة الى 40% من البالغين ما بين سن 20 إلى 60 ولكن نحو 20% من البالغين فقط أكبر من سن 60 يعانون من تلك المشكلة

ومع ذلك، يزيد بُعد النظر أو رؤية الأشياء القريبة منك سوء مع تقدم العمر

ولهذا السبب ترى ارتداء نظارات القراءة أمر شائع عند كبار السن

---

تفقد عدسة العين مرونتها مع التقدم في العمر، بيد أن التقدم في العمر لا يعني تدهور البصر. يحتاج معظم كبار السن نظارات قراءة لمعاناتهم من مشاكل قصر النظر

---

لم علي المحافظة على صحة بصري؟

يؤدي ضعف البصر لدى كبار السن إلى تدهور صحتهم وانخفاض جودة حياتهم

وقد ثبت أنه يزيد من خطر السقوط ومشاكل التفكير والاكنتاب  
إن كنت تعاني من هذه المشاكل، زر طبيبك لإجراء فحص البصر

---

### ما الأعراض المقلقة التي ينبغي علي ملاحظتها على بصري؟

قد لا تكون تغيرات الرؤية في بعض الأحيان جزء طبيعي من الشيخوخة

بل قد تعني حدوث شيء أكثر خطورة

من أمثلة الأعراض المقلقة:

إن ساءت رؤيتك بسرعة

إذا أصبحت الرؤية مظلمة أو لا يمكنك الرؤية من أجزاء معينة من العين حتى وإن لم يكن هناك ألم

إن وجدت نفسك تعاني من الصداع التي تجعل الرؤية ضبابية

عليك زيارة الطبيب إن كانت لديك تلك الأعراض أو إن كنت قلقًا بشأن بصرك

---

يؤدي ضعف الرؤية إلى زيادة خطر الإصابة بالاكنتاب والسقوط والتشوش ويضعف من جودة الحياة

من الأعراض المقلقة للبصر هي فقدان مفاجئ للبصر يصاحبه صداع وألم شديد

---

### ما أسباب مشاكل العين أو البصر لدى كبار السن؟

تحصل بعض الأحيان تغيرات مخيفة في البصر مثل فقدانه

وقد يكون السبب من أمراض العين أو من أسباب أخرى تحدث في الجسم  
يمكن أن تسبب التهابات العين أو أي إصابات مباشرة لها من الصدمة مشاكل في البصر  
وتؤثر أيضًا الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم أو التحكم الضعيف بالسكري أو مشاكل تخثر الدم  
أو السكتة الدماغية على طريقة النظر  
وأيضًا قد تسبب أمراض المناعة والالتهابات مشاكل في البصر  
من المهم المحافظة على جميع أجزاء الصحة لتبقى العيون في حالة صحية جيدة

---

### كيف يؤثر السكري على البصر؟

لدى مرضى السكري الكثير من السكر أي الجلوكوز في أجهزتهم والذي قد يسبب تلفًا في عدد  
من الأعضاء  
والعين هي إحدى هذه الأعضاء التي قد تتأثر، حيث أن ارتفاع السكر يجعل الدم يتدفق إلى العين  
ضعفًا  
يحد التحكم الجيد بالسكر وعلاج السكري من هذه المخاطر بشكل كبير. قد يحتاج بعض  
الأشخاص إلى جراحة العين بالليزر لعلاج ضعف البصر بسبب السكري

---

هناك العديد من الأمراض التي تؤثر على البصر مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم  
من المهم أن تكون الأمراض المزمنة مسيطر عليها بشكل جيد للمحافظة على صحة البصر

---

### ما هو الزرق أي الجلوكوما وكيف يُعالج؟

تحتوي العين على سوائل، وهذه السوائل قد تسبب قدرًا من الضغط

إذا ارتفع ضغط السوائل أو الضغط لأي سبب كان، فقد يتسبب ذلك في تلف أعصاب العين وتمسى زيادة ضغط السوائل في العين بالزرق ويسبب الزرق أيضاً الصداع وضعف في الرؤية والغثيان وألم في العين هناك العديد من الادوية التي يمكنها معالجة الزرق ولكن قد يحتاج الأمر إلى جراحة وإن ترك دون علاج قد يسبب العمى

---

### ما هو الساد واعتماد عدسة العين أي الكاتاراكت وكيف يعالج؟

من المحتمل أنك سمعت من قبل عن الساد فهو اعتماد على عدسة العين ويجعل الرؤية ضبابية أو باهتة وقد يسبب مشاكل في طريقة رؤية الألوان ومدى القدرة على القراءة ويسبب أيضاً بعض المشاكل في القيادة والوهج الصادر عن الإضاءة الأمامية العلاج الرئيسي للساد هو الجراحة التي تعد أمراً شائعاً وجيدة التحمل وتجري العملية بإزالة العدسة المعتمدة واستبدالها بعدسة صناعية

---

يزيد الزرق من ضغط السوائل على العين. الساد هو اعتماد في عدسة العين. ويسبب كلاهما العمى ويمكن معالجهما بالأدوية أو بالجراحة

---

### ما هو التنكس البقعي المرتبط بالشيخوخة وكيف يعالج؟

هو أحد أمراض العيون الشائعة لدى كبار السن

البقعة هي الجزء المركزي من العين الداخلية  
ولهذا، يسبب التنكس البقعي المرتبط بالشيخوخة فقدان الرؤية المركزية وليس الخارجية  
وعادة ما يكون غير مؤلم  
وعاملاً للخطر فيه هو تقدم العمر والتدخين  
يمكن علاجه باستخدام الأدوية التي تحسن تدفق الدم إلى العين

---

### كم مرة علي الخضوع فيها إلى فحص البصر؟

لا توجد توصيات محددة لعدد مرات خضوعك إلى فحص العين  
عليك فحص العيون في أي وقت تعتقد أن تغيير ما طرأ على البصر  
تحدث إلى طبيبك في حال ظهرت عليك أي أعراض للبصر وكنت قلق بشأنها حتى وإن كانت  
بدون ألم

---

التنكس البقعي المرتبط بالشيخوخة من أكثر أسباب العمى شيوعاً لدى كبار السن، عادةً ما  
يكون غير مؤلم، ويؤثر على الجزء المركزي من البصر

---

### السمع

---

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

- هل أسمع جيداً كما اعتدت أم أن سمعي أصبح سيئاً؟
- هل يتراجع سمعي مع مرور الوقت أم أن ذلك حدث فجأة؟
- هل أعاني من رنين مستمر أو صوت مستمر في أذني والذي يجعل من السماع أمر صعب؟
- هل أشعر بدوخة وكأن الغرفة تدور؟
- هل مشكلة السمع تقع في كلتا الأذنين أم في واحدة؟
- هل أثرت مشكلة السمع على علاقتي مع الآخرين؟ هل يسوء مزاجي بسبب فقدان السمع؟
- ما نوع الأصوات والأشياء التي أجد صعوبة في سماعها؟
- هل أجد منفعة في استخدام سماعات الأذن أو الأجهزة السمعية المساعدة؟

---

### ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

- تحدث إلى طبيبك في حال ملاحظتك تغيرات في السمع
- توقف عن استخدام أعواد الأذن للتحكم في شمع الأذن
- استشر طبيبك إذا ما كنت تعاني من رنين في الأذن أو تشعر بعدم التوازن
- حاول أن تكون على وعي بشأن استخدام سماعات الأذن والأجهزة السمعية المساعدة
- اطب من الآخرين التحدث بصوت عالٍ أو أعمق إن كان سيساعد ذلك على السمع
- توقف عن التدخين للحد من مخاطر فقدان السمع
- اطلب المساعدة إن كان فقدان السمع يشعرك بالعزلة أو الاكتئاب أو بالضعف تجاه نفسك
- تأكد من أن إدارة حالتك الصحية مثل داء السكري بشكل جيد
- راجع أديبتك التي تتناولها مع طبيبك لمعرفة إن كان أي منها قد يؤثر على السمع



## ما هو فقدان السمع؟

مصطلح فقدان السمع مصطلح واسع والذي يشمل مشاكل السمع قصيرة المدى وطويلة المدى. قد تتفاقم هذه المشاكل عبر الزمن وقد تحدث فجأة عند حدوث شيء آخر

كبار السن هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بفقدان السمع وخاصة للضوضاء عالية التردد الضوضاء عالية التردد هي أصوات مثل صوت العصافير أو الصفارات أو أصوات الأطفال

---

## ما أسباب فقدان السمع؟

تتعدد أسباب فقدان السمع

ينقسم فقدان السمع إلى نوعين

### فقدان السمع العصبي:

تتوقف الأعصاب الرئيسية أو العظام الصغيرة في الأذن أو خلايا الشعر التي تنقل الأصوات إلى الدماغ عن العمل

مثل الأمراض العصبية أو من الآثار الجانبية للأدوية

### فقدان السمع التوصيلي:

هذا النوع يمنع أي صوت من أن تسمعه الأذن سماعًا صحيحًا

وقد يحدث بمسببات كثيرة مثل وجود شمع كثير في الأذن أو سوائل

---

يحدث فقدان السمع بسبب مشاكل الأعصاب أي فقدان السمع العصبي والسبب الآخر هو مشكلة انتقال الصوت إلى الأذن أي فقدان السمع التوصيلي

---

## ما هو النمط الاعتيادي لفقدان السمع المرتبط بالعمر؟

يؤثر نوع فقدان السمع الاعتيادي الذي يحدث مع التقدم في العمر على كلتا الأذنين وبنفس التأثير. تستغرق هذه التغيرات وقتاً على مدار سنوات حتى تتفاقم، ولا تحدث حدوداً مفاجئاً

إن حدثت تغيرات مفاجئة في السماع أو تأثرت أحد الأذنين، فأخبر طبيبك بهذا الأمر

## ما مدى شيوع فقدان السمع المرتبط بالعمر؟

يعاني أكثر من نصف البالغين في سن 75 عاماً من فقدان السمع المرتبط بالعمر

ويزداد الرقم لمعظم البالغين الذين تخطوا سن 80 ويحدث تقريباً لكل من في سن 90

## ما الذي قد يعرضني لمخاطر أكبر بسبب فقدان السمع مع التقدم في العمر؟

التعرض إلى الضوضاء الصاخبة

التدخين

قد تسبب الآثار الجانبية لبعض الأدوية فقدان السمع

ويمكن للأمراض المزمنة أيضاً التسبب في ذلك مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم

يعاني نصف البالغين ممن هم أكبر من سن 75 من فقدان السمع. يحدث فقدان السمع الاعتيادي

لكلتا الأذنين، وهو عادة غير مؤلم ولكن يجب معالجته

لَمْ علي المحافظة على سلامة السمع؟

يؤثر ضعف السمع على الناس تأثيرًا سلبيًا من عدة نواحي  
فقد ينتج عنه تدني احترام الذات والعزلة والاكنتاب  
ويؤدي إلى تدهور جودة الحياة  
يصعب على من لا يسمع التواصل مع الغير  
قد يؤدي ضعف السمع إلى الإصابة بالخرف، راجع قسم الإدراك للمزيد من التفاصيل

---

### هل علي زيارة الطبيب في حال اعتقادي أنني مصاب بفقدان السمع؟

جرى التنويه إلى أن فقدان السمع أمر طبيعي مع تقدم العمر  
ولكن هذا لا يعني عدم زيارتك للطبيب بشأنه  
تؤثر عدم القدرة على السماع تأثيرًا سلبيًا من نواحٍ عدة  
ويمكن أن تساعد زيارة الطبيب في التأكد من أنه في أفضل ما يمكن من حالاته

---

يؤدي فقدان السمع إلى تدهور العزلة وتدني احترام الذات والاكنتاب وتدهور جودة الحياة  
والخرف

---

### ما الأعراض الأخرى التي ينبغي علي الانتباه لها بشأن السمع؟

تحدث أعراض أخرى في بعض الأحيان مع فقدان السمع، منها الرنين وهو سماع صوت ثابت  
في أذنك طوال الوقت  
عادة ما يشعر الأشخاص بسماع رنين أو صوت ثابت لا يمكنهم التخلص منه

من الأعراض الشائعة أيضًا الدوار وهو الشعور بأن الغرفة تدور عندما تتحرك من المهم أن تذكر الأعراض لطبيبك، لأنه يسبب عدم التوازن ويزيد من خطر السقوط يرجى الرجوع إلى قسم السقوط للمزيد من التفاصيل

---

### ما الذي علي فعله بشأن شمع الأذن؟

شمع الأذن هو أمر شائع وطبيعي، ومع ذلك عليك ألا تستخدم أعواد الأذن فقد تدفع تلك الأعواد الشمع داخل الأذن أكثر وتسبب في مشاكل بالسمع وهناك احتمال أن تصيب هذه الأعواد طبلة الأذن وتفاقم المشكلة إن تجمع الشمع مع مرور الوقت، فبإمكانك زيارة الطبيب وطلب معالجته

---

الرنين والدوار من الأعراض التي ينبغي النظر فيهما إن كانت متعلقة بفقدان السمع أم لا. وتزيد هذه من مخاطر عدم التوازن والسقوط

---

### ما الذي علي فعله لأحسّن من فقدان السمع؟

تعد سماعات الأذن حلًا شائعًا لمشكلة فقدان السمع لدى كبار السن يمكنك في بعض الأحيان تجربتها لمدة معينة لترى إن كانت مناسبة لك إن كانت غير مريحة، فتستطيع تعديل الحجم والإعدادات. يغطي التأمين بعضًا منها دون الآخر. تساعد الأشياء الأخرى بما فيها الأجهزة السمعية المساعدة مثل الهواتف الخاصة في نقل الصوت مباشرة إلى الأذن

هناك علاجات طبية أخرى مثل زرع أو إعادة التأهيل حسبما يقترحه طبيبك

أخصائيو السمع هم الذين يختصون بالسمع وقد يساعدون في تشخيص فقدان السمع وعلاجه. أطباء الأذن والأنف والحنجرة مختصين في جراحة الأذن ويشخصون ويعالجون العديد من أمراض الأذن

### ما النصائح المهمة لسماعات الأذن؟

احرص على المحافظة عليها

احفظها في ذات المكان بأمان

نظفها بانتظام

قد تنفذ البطارية في بعض الأحيان دونما ملاحظة منك

اتبع تعليمات الاستخدام المناسبة

استخدمها قدر الإمكان وتأكد من مناسبتها لأذنيك

سماعات الأذن هي أجهزة شائعة ومفيدة للغاية لفقدان السمع لدى كبار السن والتي لا تُقدّر وينبغي استخدامها بشكل أكثر

#### References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Pascolini D, Mariotti SP. Global estimates of visual impairment: 2010. Br J Ophthalmol 2012; 96:614.
5. Fricke TR, Tahhan N, Resnikoff S, et al. Global Prevalence of Presbyopia and Vision Impairment from Uncorrected Presbyopia: Systematic Review, Meta-analysis, and Modelling. Ophthalmology 2018; 125:1492.

6. Wilson BJ, Courage S, Bacchus M, et al. Screening for impaired vision in community-dwelling adults aged 65 years and older in primary care settings. *CMAJ* 2018; 190:E588.
7. US Preventive Services Task Force (USPSTF), Siu AL, Bibbins-Domingo K, et al. Screening for Impaired Visual Acuity in Older Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA* 2016; 315:908.
8. World Health Organization. Vitamin A supplements: a guide to their use in the treatment and prevention of vitamin A deficiency and xerophthalmia, 2nd Edition (1997). Available at: [http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/vitamin\\_a\\_deficiency/9241545062/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/vitamin_a_deficiency/9241545062/en/) (Accessed on April 07, 2015).
9. Draft Recommendation Statement: Impaired Visual Acuity in Older Adults: Screening. US Preventive Services Task Force. July 2015.
10. Marottoli RA, Cooney LM Jr, Wagner R, et al. Predictors of automobile crashes and moving violations among elderly drivers. *Ann Intern Med* 1994; 121:842.
11. Flowers CW Jr, Baker RS. Eye Disorders. In: Practical Ambulatory Geriatrics, Yoshikawa TT, Cobbs EL, Brummel-Smith K (Eds), Mosby, St. Louis 1998. p.482.
12. Wang SY, Stem MS, Oren G, et al. Patient-centered and visual quality outcomes of premium cataract surgery: a systematic review. *Eur J Ophthalmol* 2017; 27:387.
13. Wong TY, Klein BE, Klein R, et al. Refractive errors, intraocular pressure, and glaucoma in a white population. *Ophthalmology* 2003; 110:211.
14. Wilson BJ, Courage S, Bacchus M, et al. Screening for impaired vision in community-dwelling adults aged 65 years and older in primary care settings. *CMAJ* 2018; 190:E588.
15. Gates GA, Mills JH. Presbycusis. *Lancet* 2005; 366:1111.
16. Davis AC. Epidemiological profile of hearing impairments: the scale and nature of the problem with special reference to the elderly. *Acta Otolaryngol Suppl* 1990; 476:23.
17. Van Eyken E, Van Camp G, Van Laer L. The complexity of age-related hearing impairment: contributing environmental and genetic factors. *Audiol Neurootol* 2007; 12:345.
18. Huang Q, Tang J. Age-related hearing loss or presbycusis. *Eur Arch Otorhinolaryngol* 2010; 267:1179.
19. Lin FR, Metter EJ, O'Brien RJ, et al. Hearing loss and incident dementia. *Arch Neurol* 2011; 68:214.
20. Arlinger S. Negative consequences of uncorrected hearing loss--a review. *Int J Audiol* 2003; 42 Suppl 2:2S17.
21. Zagólski O. Management of tinnitus in patients with presbycusis. *Int Tinnitus J* 2006; 12:17
22. Belal A Jr, Glorig A. Dysequilibrium of ageing (presbyastasis). *J Laryngol Otol* 1986; 100:1037.
23. Mulrow CD, Tuley MR, Aguilar C. Sustained benefits of hearing aids. *J Speech Hear Res* 1992; 35:1402.
24. Popelka MM, Cruickshanks KJ, Wiley TL, et al. Low prevalence of hearing aid use among older adults with hearing loss: the Epidemiology of Hearing Loss Study. *J Am Geriatr Soc* 1998; 46:1075.
25. Kricos PB. Hearing assistive technology considerations for older individuals with dual sensory loss. *Trends Amplif* 2007; 11:273.