

أوجاع العينين لدى البالغين



هناك أنواع مختلفة من أوجاع العينين. والأعراض التالية غير ضارة عادة وتُشفى من تلقاء نفسها:

عينك جافة.

يمكن أن تظهر أعراض العيون الجافة بشكل خاص عن طريق الشعور بوجود جسم غريب في العين أو حُرقة في العين أو احمرار في المُلتحمة.

ما الذي يمكن أن تفعله بنفسك عندما تكون عينك جافة؟

- حافظ على نظافة عينيك.
- استرح من العمل على جهاز الحاسوب (الكمبيوتر) من أجل منح الاسترخاء لعينيك.
- اعمل على زيادة رطوبة الهواء في الغرفة (عن طريق جهاز ترطيب الهواء مثلاً).
- عليك النوم بالقدر الكافي.
- اخلع العدسات اللاصقة وقم بارتداء نظارة لتهنئة عينيك.
- تجنب الغرف التي يوجد بها دخان والجافة والتي يوجد بها غبار أو التي يعمل بها تكييف الهواء.
- لا تُدخن ولا تحتسي الكثير من الكحوليات.

عينك بها دموع.

الشباب المعتادة للعيون الدامعة هي بشكل خاص الغرف التي يوجد بها دخان أو المؤثرات البيئية (مثل البرودة والرياح) أو إصابة العين أو وجود أجسام غريبة في العين (مثل الرموش) أو الحساسية أو لكون العيون جافة. إن لم تسبب لك دموع العينين مشاكل فليست هناك حاجة غالبًا للعلاج.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية؟

توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة لديك:

- تتسبب الدموع بعينيك في إبعادك عن النشاطات اليومية العادية أو تؤثر عليها بالضرر.
- تغيرت قدرتك على الرؤية (مثل فقدان القدرة على الرؤية).
- توجد عُقد أو تورمات حول عينك.
- عينك ملتهبة أو تؤلمك.
- يميل جفن عينك إلى الداخل أو يبتعد عن عينك.

← تابع بالصفحة الخلفية!

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟
يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.
هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،
الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?**

عينك حمراء.

إن لم تؤلمك عينك أو لم تتغير قدرتك على الرؤية فإن احمرار العين غير ضار عادة وسوف يُشفى من تلقاء نفسه خلال بضعة أيام.

ما الذي يمكن أن تفعله بنفسك عندما تكون عينك حمراء؟

- لا تستخدم العدسات اللاصقة.
- لا تحك عينيك.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية؟

توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة:

- لا تزال عينك حمراء كما هي بعد مرور بضعة أيام.
- توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة فوراً:
- عينك حمراء وتؤلمك.
- عينك حمراء وترتدي عدسات لاصقة.

متي يجب طلب الاستشارة الطبية فوراً؟

يجب أن تحصل سريعاً على المساعدة الطبية إن كانت عينك حمراء، وكنت أيضاً:

- تعاني من تغييرات في قدرتك على الرؤية (مثل وجود خطوط متموجة، أو تومش عينك، أو فقدان القدرة على الرؤية)
- تعاني من حساسية من الضوء
- لو عينك أحمر غامق
- تعاني من الصداع أو تشعر بأنك مريض
- أصبت في عينك أو دخل شيء في عينك (مثل قطعة زجاج)

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟
يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.
هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،
الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?