

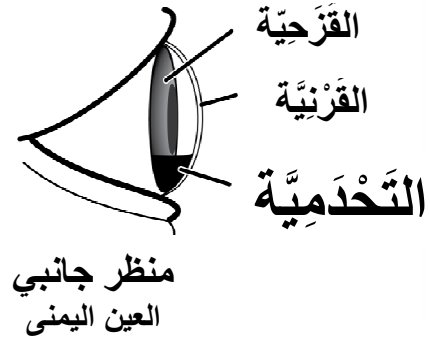
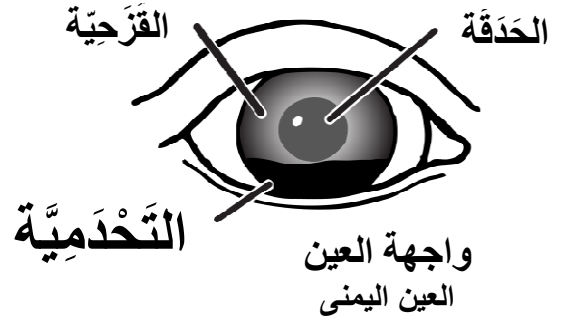
Hyphema

التَحْدَمِيَّة

علامات الإصابة بالتَحْدَمِيَّة

- حسب مقدار النزيف، يُحتمل أن تَرى تجمُّع الدم في الجزء السفلي من العين، أمام القُرْحِيَّة.
- إذا كان الجزء الأمامي من العين مملوءاً بالدم، فإن رؤيتك قد تصبح غير واضحة، أو مُضَبَّبة، أو مُحجوبة.
- يحتمل أن يكون الألم في العين وحولها، وذلك من جرّاء زيادة الضغط في العين.
- قد تُجد صعوبة في رؤية الضوء الساطع (حساسية الضوء).

التَحْدَمِيَّة (و تسمى بالإنجليزية 'هاي فيما') هي تجميع أو تجمُّع الدَّم في الجزء الأمامي من العين، في المنطقة المتواجدة بين القُرْنِيَّة و القُرْحِيَّة. وعادة ما يكون النزيف من ضربة في العين.



متى تطلب المساعدة

اذهب لرؤية طبيب أسرتك، أو طبيب العيون، أو اذهب إلى المصحّة الطبيّة إذا لاحظت أحد الأعراض التالية:

- إذا كان لديك ألم حادّ مفاجئ في عينيك. قد يمكن أن يكون ذلك علامة على نزيف جديد أو زيادة الضغط في عينيك.
- إذا تغيرت رؤيتك أو أصبحت أسوأ.

عادة ما يُمتصُّ الدَّم في حوالي 5 إلى 7 أيام. ومع ذلك، فإن هناك احتمال إمكانية الإصابة بنزيف مرة أخرى في غضون 14 يوماً بعد الإصابة.

النزيف يمكن أن يزيد من الضغط داخل العين. والكثير من الضغط يمكن أن يُتلف بصر عينك.

كما هو الحال مع أي إصابة للعين، فإن أكثر ما يُثير القلق هو الضرر الدائم.

عليك الوقاية من إصابات العين في المستقبل

قم بارتداء نظارات السلامة أو درع الوجه دائماً حين:

- ممارسة الرياضة
- العمل بالأدوات الكهربائية
- وجود أي نوع من أنواع الحطام الذي يمكن أن يتطاير عليك بسرعة عالية



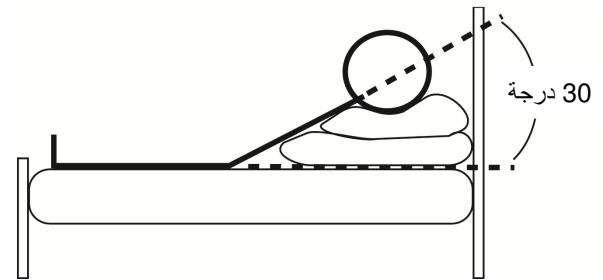
لمعرفة المزيد، يستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- صيدليكم الخاص
- إتصل بالرابط الصّحي لكولومبيا البريطانية "HealthLinkBC" على رقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

كيف تعتني بنفسك في البيت

على الأقل خلال السبعة أيام القادمة:

- فُم بارتداء درع العين فوق العين المجروحة.
- أرّح عينيك. هذا يعني محاولة عدم القراءة كثيراً. لأن المطلوب هو الحدّ من قدر حركة عينيك.
- استخدم قطرات العين وفقاً للتّوجيهات. تأكّد من إعادة درع العين مكانه بعد وضع قطرات العين في عينك.
- اذا كنت تتألم، فيمكنك أن تتناول دواء الاسيتامينوفين (تايلينول أو دواءً من علامة تجارية).
- لا تتناول حمض أسيتيل الساليسيليك (ASA) (الأسبرين أو دواءً من علامة تجارية) أو الإيبوبروفين (موترين، أو أدفيل، أو دواءً من علامة تجارية). يمكن لهذه الأدوية أن تزيد من النزيف.
- عند النّوم، استعمل الوسائد لرفع رأسك والجزء العلوي من جسمك على الأقل 30 درجة من السرير. وهذا يساعد جسمك على امتصاص الدم.



**إذا كنت ما تزال ترى التَّحْدِمِيَّة في عينك بعد 7 أيام، فعليك أن تُواصل اتباع الإرشادات المذكورة أعلاه الى أن تتوقف عن رؤية التَّحْدِمِيَّة.

على مدى الأسبوعين القادمين :

- لا تقم برفع الأحمال الثقيلة أو ممارسة التمارين الشاقة. هذا يساعد على منع حدوث أي نزيف آخر.