

خطوات لحماية العين في الحر 5



الشارقة: راندا جرجس

تعتبر العين من أكثر أعضاء الجسم حساسية، ويزداد تعرضها للمشكلات المزعجة مثل: تهيج العينين والجفاف الناجم عن تسريع تبخر الدموع، والشعور بعدم الراحة، مع حلول فصل الصيف، حيث ترتفع درجات الحرارة، والرطوبة والرياح الجافة، وموسم الغبار وحبوب اللقاح. وتتسبب مكيفات الهواء والمراوح في تقليل مستويات الرطوبة في الأماكن المغلقة، ما يؤدي إلى جفاف الهواء، وتصاحب جفاف العين مجموعة من الأعراض، مثل: الاحمرار، حساسية الضوء، العيون الدامعة، عدم وضوح الرؤية، الإرهاق، صعوبة ارتداء العدسات اللاصقة

1. الحفاظ على رطوبة الجسم، عن طريق شرب ما لا يقل عن ثلاثة لترات من الماء يومياً للحفاظ على الترطيب اللازم، ما يدعم إنتاج الدموع وصحة العين
2. تمثل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية وأضرار أشعة الشمس، عاملاً مهماً في وقاية العين من الجفاف والمشكلات الأخرى، كما يفيد ارتداء النظارات الشمسية في منع المزيد من الجفاف الناجم عن الرياح والأشعة

- المباشرة، وخاصة عند الخروج من المنزل في أوقات النهار.
3. يساهم الابتعاد عن المحفزات التي تهيج العين وتسبب الجفاف كالغبار وحبوب اللقاح، في الاستعداد بشكل أفضل لحماية العينين خلال فصل الصيف.
4. تجنب تدفق الهواء المباشر، والابتعاد عن فتحات التهوية والمراوح، يساهم في خفض معدل تبخر الدموع وتعزيز الحفاظ على رطوبة العين.
5. تناول الأدوية الموصوفة لجفاف العين من قبل الطبيب المختص، لتفادي تفاقم الأعراض أو عدوى العين.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2026"