

## كيف تحمي عينيك في الصيف؟



الخميس 27 يوليو 2017 07:07 م

قال البروفيسور الألماني توماس راينهارد: إن العين تتعرض للكثير من عوامل الإجهاد خلال فصل الصيف؛ فعلى الشاطئ تعكس الرمال الفاتحة ومياه البحر الأشعة فوق البنفسجية التي قد تُلحق ضررا بالطبقة العلوية للقرنية

ولتجنب هذا الخطر، ينصح طبيب العيون بارتداء نظارة شمسية ذات حماية من الأشعة فوق البنفسجية، ويفضل اختيار موديل يغطي أكبر قدر ممكن من محيط العين، وتعد النظارات الرياضية مثالية لهذا الغرض

ومن ناحية أخرى، أشار راينهارد إلى أن الكلور بماء حمام السباحة له تأثير سام ويهاجم القرنية، كما أن الجراثيم في ماء السباحة يمكن أن تتسلل إلى العين، ولتجنب ذلك يُفضل ارتداء نظارة أثناء السباحة

وفي حال احمرار العين والشعور بحرقان، ينصح البروفيسور الألماني باستعمال مرهم عيون أو دموع اصطناعية محتوية على حمض الهيالورونيك لمدة يوم واحد من أجل تخفيف المتاعب

أما في حال استمرار المتاعب لأكثر من يوم، فلا بد من استشارة طبيب عيون على الفور؛ نظرا لأن التهابات العيون يمكن أن تشكل خطورة بالغة للغاية، وهو ما يستدعي أخذها على محمل الجد دائما