حماية العين خلال فصل الصيف ضرورة لا محال منها

كريمات للوقاية من أشعة الشمس، قبعة لتجنب ضربات الحر وشرب كمية معقولة من الماء... كلّ هذه التعليمات مهمة جداً خلال فصل الصيف للتمتع بالشمس في أمان. بالمناسبة هل تعلم أن عيناك تحتاج إلى الوقاية هي أيضاً؟

يجب حماية البصر على طول السنة، وتكون الرعاية أكثر خلال فصل الصيف لذا يجب إتخاذ الإحتياطات الازمة. يقدم معهد IMO إقتراحات لمساعدتك للتمتع بالشمس ومتابعة مختلف الأنشطة اليومية بحماية عيناك.

التدابير التي نقترحها بسيطة و فعالة:

خلال فصل الصيف نتلقى كمية كبيرة من الأشعة فوق البنفسجية التي تؤثر على مختلف أنسجة الجسم. منأهم الإصابات التي تتعرض لها عيناك:

التقران السفعي

تبدو هذه الظاهرة عند التعرض لفترة طويلة تحت أشعة الشمس بدون حماية.

ما هي الأعراض؟

ألم، رهاب الضوء، دموع و إحمرار العيون. هذه الأعراض تكون خلال يوم أو يومين و تزول بدون ترك آثار.

كيف تحمي عيناك؟

بإستعمال النظارات الشمسية الخاصة بالأشعة فوق البنفسجية، وإرتداء قبعة مسطحة لدى الأطفال.

إلتهاب الملتحمة

المعروفة منها هي الظفرة، معناه نمو الخلايا الملتحمة على سطح القرنية بصفة غير طبيعية ويحدث هذا الأمر عند التعرض لأشعة الشمس القوية بدون حماية لمدة طويلة. غالباً ما تظهر عند الناس الذين يقومون بأنشطة في الهواء الطلق. تبدو هذه الظفرة كنقطة غير طبيعية في داخل وخارج القرنية.

ما هي الأعراض؟

هناك نمو غير طبيعي في العين غير مؤلم و تكون أعراضه على حسب حجم الظفرة: الآفات الخفيفة تكون بدون أعراض، كلما تطورت هذه الظفرة تولد عنها إنزعاج على سطح العين، يتمثل في جفاف العين أحياناً، و في دموع أحيانا أخرى، والإحساس بجسم غريب. لذا ينبغي تجنب الخطر قبل أن يمس البصر.

كيف تحمي عيناك؟

بإستعمال النظارات الشمسية الخاصة بالأشعة فوق البنفسجية. وقاية أخرى التي نفترحها تتمثل في إرتداء قبعة مسطحة خاصة عند الأطفال.

تأثيرات أخرى

على الرغم من أنها أقل خطورة من الحالات المذكورة سابقا، فالأشعة قد تؤثر على الشبكية و قد تسبب الساد. أحسن وقاية لتفادي هذه التأثيرات هو إستعمال النظارات الشمسية الخاصة بالأشعة فوق البنفسجية.

في المسابح: حذار من الكلور

تعتبر مادة الكلور عامل ضروري للحفاظ على نظافة المسابح، بما يحتويه من مواد كيمياوية مطهرة، أمّا كمية الكلور الزائدة عن الآزم مضرة بصحة العيون بالرغم من أنّها ضرورية للمسابح. لبعض الناس حساسية لهذه المادة و غالبا ما تظهر نصف ساعة بعد السباحة.

العامل الخطير في المسابح هو إنتشار البكتيريا شوكميبا، هي مجموعة من الخلايا التي تؤثر على عيون الأشخاص الذين يلبسون نظارات وتسبب إلتهاب القرنية. فالإفراط في الكلور يضاعف من خطر إلتهاب الملتحمة.

كيف تحمي عيناك؟

التدبير الوقائي الرئيسي هو إستخدام نظارات خاصة للسباحة. إذا تعددت الأعراض إحمرار العيون،

حكة، الإحساس بجسم غريب في العين، إنتفاخ الجفن، دموع وإفرازات، من بين أعراض أخرى من الواجب اللجوء إلى الفحص الطبي. نذكر أن أهم ما نلفت به إنتباه الناس أن إلتهاب الملتحمة معدي جدا، لهذا يجب أخذ بعين الإعتبار هذه النصائح بجدية:

- عدم إستعمال منشفة الآخرين، وعدم لمس ملابس وأدوات الشخص المصاب.

- تجنب لمس العيون باليد.

- تجنب الإستحمام في أماكن ملوثة.

- من المستحسن عدم إستعمال الماكياج في الحمام.

مكيف الهواء: خطر لأنّه يجفف العين

عند إرتفاع درجة الحرارة تستعمل مكيفات الهواء بطريقة غير عقلانية، فتنخفض درجة الحرارة أكثر من الآزم مما يؤدي إلى جفاف في العيون، هذ الأمر يكون أكثر تأثيراً على العيون من تأثير المدفئة مثلاً.

من جهة أخرى، يعتبر الصيف موسم تكثر فيه حساسية العيون بسبب حبوب لقاح العشب، وأعراضه تكون مشابهة لأعراض العين الجافة.

كيف تحمي عيناك؟ أفضل حل لمكافحة الجفاف الناجم عن أجهزة المكيفات الهوائية هو استخذام الدموع الإصطناعية بدون مواد حافظة. ولما كانت أعراض حساسية العين مشابهة للحساسية الناتجة عن جفاف العين فالمهم هو التمييز بين الحالتين فيما يخص التدابير الوقائية والعلاجات.

مراقبة عيون الأطفال ضرورية

هنا نريد أن نركز بصفة جدية على أهمية حماية عيون الأطفال، لأنّها حساسة لأشعة الشمس مقارنة بعيون الكبار لأنّ فعالية عدسة عيون الأطفال هي أقل من فعالية عدسة الكبار. ما نلاحظه أن مدة بقاء الأطفال في البحر وفي المسابح هو أطول من المدة التي يستغرقها الكبار. كما يتعرضوا كثيراً لأشعة الشمس المحرقة في اللعب في الهواء الطلق، أغلب الأحيان بدون حماية مما يؤدي إلى ظهور مرض الساد مبكراً. لهذا من الواجب حماية الأطفال بنظارات واقية وقبعات مسطحة خلال فصل الصيف.