



صحة العين

في فصل الصيف

**Eye Health  
In Summer Season**

## صحة العين في فصل الصيف



في مثل هذه الأجواء الحارة والجافة تزداد نسبة الإصابة بحساسية العين، وعليه يوصى بمراجعة طبيب العيون لصرف بعض القطرات المساعدة على تخفيف الحساسية مع بعض القطرات المرطبة مع تجنب كل ما يثير هذه الحساسية بقدر المستطاع.



عدم التعرض مباشرة للهواء الجاف والحار لأن ذلك يزيد من الجفاف وخصوصا إذا كان الإنسان مسافرا بالسيارة على الطرق الطويلة.



يجب على مستخدمي العدسات اللاصقة عليهم الحذر من نسبة الجفاف في العيون مسبقا ومع دخول فصل الصيف الحار قد تزداد المشكلة لئلا فعليهم استخدام القطرات المرطبة الخالية من المواد الحافظة، كذلك يجب تنظيف العدسات يوميا وإعطاء العين فترات راحة من هذه العدسات في كل يوم وخصوصا عند النوم.



يوصى باستخدام النظارات الشمسية جيدة الصنع وليست بالضرورة عالية الكُمُن، حيث لا بد من أن تتوفر فيها شروط منها:

- فلترة الأشعة فوق البنفسجية 100% وذلك حتى تحمي العين من أضرار هذه الأشعة.
- يجب أن تكون عدساتها عريضة بقدر ما يغطي كل جوانب العينين حتى لا تنفذ الأشعة من أطراف العدسات إلى العينين.



التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر يؤدي إلى الإصابة بجفاف أو حساسية في العين ويمكن تعويض ذلك بمرطبات للعين يطلق عليها بديل للدموع أو الدموع الصناعية بشرط أن لا تحتوي على مضادات أو مواد تؤثر على العين.



تجنب التعرض لأشعة الشمس لكون أعلى نسبة من الأشعة فوق البنفسجية موجودة في الفترة ما بين الساعة العاشرة صباحا وحتى الثالثة عصرا فلدلك على الشخص تجنب التعرض لها خلال هذه الفترة بقدر المستطاع.

