

طرق لحماية العين من حروق الشمس

يمكن للعيون أن تصاب بحروق جراء الشمس أيضا! وبينما قد لا يكون الضرر واضحا مثل حروق البشرة، إن حروق العين يمكن أن تعود لتطاردك في السنوات المقبلة من حياتك.

نظرا لأنك لا تستطيع وضع كريم الواقي للشمس على عينيك، هنا بعض الطرق المدعومة علميا لحماية عينيك هذا الصيف وعلى مدار السنة:

استتري! الطريقة الأساسية لحماية عينيك هي باستخدام النظارات الشمسية وقبعة واسعة الحواف. أيضا، تجنب التحديق مباشرة إلى الشمس عندما تكون في الخارج.

استخدم العدسات اللاصقة التي تحمي ضد الأشعة فوق البنفسجية. إذا كنت تضع العدسات اللاصقة، هذه هي الطريقة الأنسب لحماية عينيك من آثار الشمس الضارة. إنها تأتي في مجموعات مختلفة للاستخدام اليومي أو للاستخدام عند الذهاب إلى الشاطئ.

تناول الأطعمة اللازمة! اثنان من المواد المضادة للاكسدة، على وجه الخصوص اللوتين وزياكسانثين، لديهما القدرة على حماية العينين من الأضرار المرتبطة بالعمر وغيرها. إنها موجودة في الخضراوات الداكنة والورقية مثل الكرنب والسبانخ، وكذلك في البيض. يجب التركيز أيضا على تناول الفيتامين سي (الموجود في الحمضيات، التوت، الطماطم، والبروكلي)، الفيتامين إي (الموجود في المكسرات والبقوليات)، الزنك (الموجود في لحم البقر، المحار، المكسرات، البذور، والبقوليات)، الأحماض الدهنية للأوميغا ٣ (الموجودة في سمك السلمون، التونة، الجوز، وبذور الكتان)، والبيتا كاروتين (الموجود في الجزر، القرع، البطاطا الحلوة، والشمام).

تناول المكملات الغذائية. إذا، مثل معظم الناس، لديك صعوبة في الحصول على مستويات المغذيات الموصى بها عن طريق تناول الطعام الطبيعي، هناك حفنة من المكملات الغذائية المحددة في السوق التي تشمل اللوتين والزيكسانثين. من المفيد الحصول على نصيحة طبيبك أو اختصاصي التغذية عند إضافة المكملات إلى نظامك الغذائي.

إذهب لفحص عينيك بشكل معتاد. يمكن رصد تدهور حالة العين جراء

الشمس بسهولة خلال الفحص الروتيني للعينين، ولكن معظم الناس يذهبون فقط كل أربع إلى خمس سنوات بدلا من الموصى به: كل سنة أو سنتين. إذا كشفت المشكلة في الوقت المناسب، يمكن منع الضرر في المستقبل.