هل بإمكانك النوم من دون إزالة العدسات اللاصقة؟

بعد يوم طويل أو عند العودة متأخر إلى البيت، قد تود أن تذهب إلى النوم فوراً، دون حتى أن تغيّر ثيابك، قد تتجاهل الفتيات مرحلة حتى، إزالة المكياج عن وجههن! بينما نعلم جيداً أن هذه العادات تخلّ بقواعد النظافة عامة، وخاصة بسلامة بشرتنا، قد نجه أهمية إزالة العدسات اللاصقة أيضاً قبل النوم.

المشكلة في النوم من دون إزالة العدسات اللاصقة، هي أن ذلك قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في العين. إذ أن العين تحتاج إلى الأكسجين، وعندما تلبس العدسات اللاصقة ليلاً، فإنها تشكل حاجزاً يمنع دخول هذه المادة إلى العينين. يزيد ذلك أيضاً نسبة تعرّض العينين إلى الالتهابات، لأن البكتيريا عادة ما تزال ليلاً من العين ولكن وجود العدسات اللاصقة يمنع البكتيريا من التحرك.

في الواقع، تشير الأبحاث إلى أنه في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي العدسات اللاصقة في الليل إلى زيادة خطر الإصابة بالتهاب القرنية. أما بالنسبة للأشخاص الذين لم يعانون من أي مشكلة بعد النوم بالعدسات اللاصقة، فذلك يعني أنهم يستخدمون عدسات خاصة تلائم هذا العمل، كما أن طبيب عيونهم قد سمح لهم بذلك.

إذا كنت قد نسيت إزالة العدسات مرّة، لا تخف. بل تأكد من أن تقوم بذلك فور استيقاظك، واستبدلها بالنظارات كي تسمح لعينيك أن يستريحاً.