هل بامكانك النوم من دون إزالة العدسات اللاصقة؟

بعد يوم طويل اوٍ عند العودة متأخر الى البيت، قد توّد ان تذهب الى النوم فوراً، دون حتى ان تغيّر ثيابك، قد تتجاهل الفتيات مرحلة حتى، إزالة المكياج عن وجههن! بينما نعلم جيداً ان 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 الى مشاكل خطيرة في العين. إذ ان العين تحتاج الى الأكسيجين، وعندما تلبس العدسات اللاصقة ليلاً، فانها تشكّل حاجزاً يمنع دخول هذه المادة الى العينين. يزيد ذلك أيضاً نسبة تعرّض العينين الى الالتهابات، لأن البكتيريا عادة ما تزال ليلاً من العين ولكن وجود العدسات اللاصقة يمنع البكتيريا من التحرّك.

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 يعانوا من اي مشكلة بعد النوم بالعدسات اللاصقة، فذلك يعني انهم يستخدمون عدسات خاصة تلائم هذا العمل، كما ان طبيب عيونهم قد سمح لهم بذلك.

اذا كنت قد نسيت إزالة العدسات مرّة، لا تخف. بل تأكد من ان تقم بذلك فور استيقاظك، واستبدلها بالنظارات كي تسمح لعينيك ان يستريحا.