

هل يمكن أن تحترق العين من أشعة الشمس؟

إنك تضع كريم الواقي من أشعة الشمس على استعداد للتمتع بوقتك خارجاً ، أليس كذلك؟ ليس بهذه السرعة! بشرتك ليست الجزء الوحيد من جسمك الذي يحتاج إلى الحماية من الشمس. عينيك تحتاجان أيضاً إلى الحماية!

التعرض الكثيف للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يجعلك أعمى مؤقتاً أو يمكن أن يؤدي إلى تلف دائم.

ربما تعلمت كطفل أن النظر مباشرة إلى كسوف الشمس دون حماية يمكن أن يكون خطراً. حروق الشمس للعين شيء حقيقي، وبالإضافة إلى الحصول عليها من التعرض المباشر لأشعة الشمس، يمكنك الحصول عليها من أشعة الشمس المنعكسة على الرمال، الماء، الجليد، أو الثلج.

الحروق من الشمس يمكن أن تؤثر على القرنية، الملتحمة، الأغشية الموجودة داخل الجفون، ومقبس العين.

علامات قد تدل على أنك تعاني من حروق الشمس في العين:

ربما لن تلاحظ أن الشمس تضر عينيك بينما تتمتع بالأنشطة في الهواء الطلق أو على الشاطئ. ولكن في غضون ساعات قليلة من التعرض للشمس، قد تبدأ في ملاحظة:

احمرار

تمزق

حساسية للضوء

نشل الجفن

حكة

رؤية ضبابية

تورم

الم

صداع الراس

التعرض الطويل لأشعة الشمس يسبب أعراض حادة أكثر، مثل فقدان الرؤية على المدى القصير.

إذا جعلت من هذه عادة، إنك تزيد من المخاطر التي سوف تتطور إلى:

إعتام عدسة العين، الذي يغمر عدسة العين ويخدع الرؤية.

الانكسار البقعي، الذي يدمر الرؤية المركزية، وهو السبب الرئيسي للعمى.

بتيريجيوم، نمو الأنسجة التي يمكن أن تغطي جزء من القرنية، فتصبح ملتهبة وتؤثر على الرؤية.

سرطان العين.

ماذا تفعل إذا كان لديك حروق في العين؟

حروق الشمس المعتدلة للعين عادة تختفي من تلقاء نفسها، ولكن هناك عدد قليل من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتشعر على نحو أفضل:

اقضي بضع الساعات في غرفة مظلمة.

قاوم رغبتك لفرك عينيك.

ضع منشفة باردة واضغط على عينيك عدة مرات في اليوم.

استخدم الدموع الاصطناعية.

لا ترتدي العدسات اللاصقة حتى تتعافى عينيك.

ابقى بعيدا عن الشمس قدر الإمكان. إذا كان من المتوجب عليك أن تكون خارجاً، ارتدي النظارات الشمسية وتجنب النظر إلى الشمس.

إذا كنت تعاني من آلام كبيرة أو إذا كانت رؤيتك ضعيفة بشكل خطير، راجع طبيب العيون.