

# أطباء العيون يشاركون 3 أشياء يجب عليك ألا تقوم بها إذا كنت تضع العدسات اللاصقة!

تعتبر العدسات اللاصقة أجهزة طبية لسبب ما ؛ استخدامهم بشكل غير صحيح يمكن أن يؤثر على هياكل عينيك بطريقة كبيرة. الخبر السار هو أن تجنب الأخطاء التالية يمكن أن يساعدك في منع مجموعة كاملة من مشاكل العين. في ما يلي بعض الأمور التي يتمنى أطباء العيون لو أنك تتوقف عن فعلها .

## 1. تترك المياه تلامس العدسات أو علبة التخزين الخاصة بهم

في بعض الأحيان ينفذ السائل الخاص بالعدسات قبل أن تتمكن من الوصول إلى الصيدلية ، والماء يبدو كبديل مناسب. ولكن استخدام المياه لتخزين أو شطف العدسات اللاصقة هو فكرة سيئة بما فيه الكفاية ؛ ان مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) تحذر من ذلك بالتحديد.

كما تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، يمكن أن يحتوي مياه الصنبور (وحتى الماء المقطر) على ميكروب يعرف باسم *Acanthamoeba* ، والذي يمكن أن يلتصق بسطح عدسات الاتصال الخاصة بك ويصيب عينيك. هذا هو المعروف باسم التهاب القرنية *Acanthamoeba* ، ويمكن أن يسبب جميع أنواع المشاكل مثل ألم العين ، واحمرار العين ، والشعور وكأنك لديك شيء في عينيك ، عدم وضوح الرؤية ، وحساسية للضوء ، وعيون مائي مفرط. على الرغم من أن التهاب القرنية *Acanthamoeba* قد يعالج بقطرات مضاد حيوي للعين ، إلا أنه من الصعب التخلص من العدوى بشكل كامل حيث أنها يمكن أن تكون مقاومة للطح ، وفقا لما ذكرته مايو كلينك.



خلاصة القول: لا تشطف عدسات الاتصال بالماء أو تستخدم المياه لتخزينها. بدلا من ذلك ، يجب عليك فقط استخدام منتجات العناية بالاتصال المصممة خصيصا لهذه الأغراض ، وذلك بحسب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها .

2. انت ترتدي عدسات الاتصال الخاصة بك في الحمام ، والمسبح ، وغيرها من المسطحات المائية.

ما لم تكن تسبح في بحر من السائل المخصص لعدسات الاتصال ، فان القيام بذلك فكرة سيئة. إن كشف العدسات اللاصقة للماء في بحيرة أو حمام سباحة أو محيط أو حوض استحمام ساخن أو أي جسم مائي آخر قد يؤدي إلى عدوى Acanthamoeba ، تمامًا مثل تعريضهم لضغط المياه.

هذا لا يعني أنه إذا كنت على الشاطئ مثلًا ، فعليك إما ارتداء النظارات العادية أو التخلي عن العدسات اللاصقة والتعامل مع ضعف البصر. بدلا من ذلك ، اسأل طبيب العيون عن الحصول على النظارات الشمسية التي يمكن استخدامها في هذا النوع من الحالات.



3. تقوم بإدخال أو إزالة عدسات الاتصال الخاصة بك دون غسل يديك أولاً .

يمكن أن تشعر بانك تضيع وقتك عندما تتوقف قبل إدخال أو إزالة عدسات الاتصال الخاصة بك فقط حتى تتمكن من غسل وتجفيف يديك. ولكن إذا كنت تفعل ذلك بأصابع غير مغسولة ، فأنت تعطي جميع أنواع الجراثيم الفضفاضة وصولاً سهلاً لعينيك.

لكي تكون واضحًا ، ليست كل الجراثيم هي في الواقع مسببات الأمراض التي يمكن أن تسبب مشاكل في عينيك ، ولكن البعض قد يضر بصحة عينيك. على سبيل المثال ، يمكن أن يحدث التهاب القرنية ، وهو التهابًا مؤلمًا في قرنياتك (طبقات واضحة على شكل قبة من عينيك تساعد على تركيز الرؤية) ، وذلك بسبب الكائنات الحية الدقيقة مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات. يمكنك إدخال كل هذه الأشياء في عينيك بسهولة أكثر باستخدام الأيدي القذرة ، لذلك اغسلها أولاً .



إن التأكد من تجفيف يديك جيدًا أمر حاسم أيضًا ، لأن الأيدي المبتلة تنقل الجراثيم بسهولة أكبر من الجفاف.