

8 عادات من أجل صحة العينين

مع تزايد الإستعمال اليومي لهواتف الخليوية وشاشات أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية كافةً، والتي تؤثر بطريقة سلبية على صحة البصر، فقد أصبح العناية بصحة العينين أمرًا ضروريًا.

لذلك نقدم لك أبرز العادات الصحية التي عليك اتباعها من أجل صحة العينين:

1. الحرص على زيارة اختصاصي العيون مرة بالسنة على الأقل، من أجل التأكد من صحة العينين وعدم وجود أي أمراض.
2. المحافظة على وزن صحي، يمكن أن تسبب زيادة الوزن بالكثير من الأمراض، من بينها السكري والذي قد يُضعف الرؤية، كما ينصح ممارسة الرياضة بانتظام.
3. الإبتعاد عن التدخين، فهذه العادة تزيد من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، حدوث ضرر بالأعصاب البصرية وتطور مرض الضمور البقعي.
4. استخدام النظارات الشمسية من أجل وقاية العيون من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية.
5. التخلّص من مساحيق التجميل منتهية الصلاحية والقديمة، ومحاولة التخفيف من استعمال هذه المساحيق داخل العينين وحولهما.
6. التخفيف من استخدام العدسات اللاصقة الملوّنة، مع استشارة اختصاصي العيون قبل شرائها واستخدامها، ويجب غسل اليدين جيّدًا لدى وضع العدسات وإزالتها.
7. التقليل من الإجهاد الذي يصيب العينين، عبر التحديق المكثف في شاشة الهاتف أو الكمبيوتر. في هذه الحالة، يمكن الإبتعاد عن الشاشة كلّ عشرين دقيقة وراحة العينين والنظر لأبعد نقطة في الأفق لدقيقة قبل العودة إلى استخدام الشاشة. كما يمكن ممارسة تمرين، إغلاق العينين براحتي اليدين لدقيقة.
8. الحرص على اتباع نظام غذائي مغذي للعينين، هنا ينصح بإدراج أنواع معينة من الأطعمة في النظام الغذائي، والتي تعزز صحة العينين، مثل الجزر، السبانخ، الملفوف، صفار البيض، الخضار الورقية الداكنة، البقوليات، الفول السوداني، الأسماك والمأكولات البحرية الغنية بالأوميغا 3، المهمّ للحفاظ على رطوبة العينين.