الوصايا العشر للحفاظ على صحّة العينين



قد لا تلقى العينان اهتماماً كبيراً من بعض الناس، ممّن يظنّون إنّ قوّة النظر وصحّة العينين أمر محسوم لا يحتاج إلى بذل الجهد أو وضع خطّة خاصّة للعناية بهما، كما هي الحال مع أعضاء الجسم الأُخرى؛ ولكنّ الحقيقة غير ذلك، خصوصاً مع تزايد الاستخدام اليومي لشاشات الهواتف الخلوية وأجهزة الكومبيوتر الثابتة والمحمولة، والتي تؤثّر بشكل سلبي على صحّة البصر.

تشمل الوصايا العشر للحفاظ على صحّة العينين:

1- الوصية الأولى والأكثر أهميّة: هي زيارة اختصاصي العيون مرّة في السنة على الأقل، وذلك من أجل التأكد من صحّة العينين وخلوّهما من الأمراض.

2- التأكد من التاريخ العائلي المتعلّق بصحّة البصر: علماً بأنّ الكثير من عيوب وأمراض البصر وراثية، ويمكن علاجها في وقت مبكر قبل استفحال المشكلة.

3- الحفاظ على وزن صحّي: زيادة الوزن يُمكن أن تتسبب في كثير من الأمراض، ومن بينها السكري الذي قد يضعف الرؤية وحتى يُفقد البصر. ويُنصح أيضاً بممارسة الرياضة، التي يُمكن أن تُخفّف من خطر تطوّر مرض «المياه الزرقاء» في العين.

4- التخلي عن عادة التدخين: فهي تزيد من احتمالية الإصابة باعتام عدسة العين وتطوّر مرض الضمور البقعي، إضافة إلى الضرر في الأعصاب البصرية.

5- استخدام النظّارة الشمسية لوقاية العينين من الأشعة فوق البنفسجية، مع التأكد من صلاحية العدسات وقدرتها على وقاية العيون بشكل فعّال.

6- إجراء تمرين الغمز بالعينين بطريقة متناولة ومتكررة لدقيقة أو دقيقتين، فهذه الحركة يمكن أن تُبقي العينين رطبتين وتمنع جفاف القرنيّة.

7- التخلص من مساحيق التجميل القديمة ومنتهية الصلاحية، مع محاولة التقليل من استخدام هذه المساحيق داخل العينين من دون مكياج كلّما كان ذلك ممكناً.

8- التقليل من استعمال العدسات اللاصقة الملوّنة قدر الإمكان، مع استشارة اختصاصي العيون قبل الشراء، وأيضاً الحرص على غسل اليدين جيّداً عند وضع العدستين وعند رفعهما.

9- التخفيف من الإجهاد الذي يصيب العينين نتيجة التحديق المتواصل في شاشة الهاتف أو الكومبيوتر. وفي هذا الإطار، يُمكن ترك الشاشة كلّ عشرين دقيقة، فالنظر إلى أبعد نقطة في الأفق لدقيقة على الأقل قبل العودة مجدداً إلى استخدام الشاشة. وثمة تمرين بسيط آخر يقضي بإغلاق العينين براحتي اليدين لدقيقة. إشارة إلى أنّ التحديق المتواصل في الشاشة يمكن أن يتسبّب بالصداع وضعف البصر والتباس الرؤية.

10- الطعام هو الوصفة السحرية للحفاظ على صحّة العينين. ويمكن في هذا السياق اتّباع نظام صحّي ومتوازن لتأخير الضعف، الذي يصيب العينين جرّاء التقدّم في السن وزيادة مستوى البصر بشكل عام. وينصح الاختصاصيون بتناول السبانخ والملفوف وصفار البيض المطبوخ والخضراوات الورقية الداكنة والبقوليات والفول السوداني والجزر والأسماك وثمار البحر التي تحتوي على الـ(أوميغا3)، والأخير عنصر هام للحفاظ على رطوبة العينين.

* سميرة التميمي