

دلیل پریدن چشم چیست؟

بعضی وقت های پیش می آید که چشم شما شروع به پریدن می کند در مجله خبری پرسون به این موضوع پرداخته ایم که در ادامه با هم می خوانیم:

به گزارش سایت خبری پرسون، پریدن پلک چشم می تواند فوق العاده آزاردهنده و دیوانه کننده باشد. اما خوشبختانه پریدن چشم معمولا دردناک نیست و به ندرت نگران کننده خواهد بود. در واقع دلیل

چند علت احتمالی برای پرش چشم وجود دارد و بسیاری از آنها را می توان به راحتی رفع نمود. دو تا از رایج ترین ها، استرس و کم خوابی است. همچنین مصرف کافئین، الکل و نیکوتین می تواند به پرش چشم منجر شود.

پرش چشم می تواند به دلیل خشکی چشم نیز ایجاد شود که خود می تواند توسط تعدادی از عوامل مختلف ایجاد گردد. خشکی چشم می تواند ناشی از یک بیماری خودایمنی باشد، اما معمولا به علت پیری یا مصرف داروها رخ می دهد. آنتی هیستامین ها، داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد گرفتگی بینی از جمله این داروها هستند. پرش چشم همچنین می تواند علامتی از یک مشکل چشمی از جمله گلوکوم (آب سیاه چشم)، بلفاریت (التهاب پلک)، یووئیت (نوع دیگری از التهاب چشم) و یا زخم قرنیه باشد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

پرش چشم معمولا خوش خیم است و فقط برای چند هفته به طول می انجامد. پرش طولانی چشم می تواند به اضطراب بیشتر منجر شود که خود مانع رفع این حالت خواهد شد. مشکل اینجاست که معمولا این پریدن چشم به صورت یک چرخه گسترش خواهد یافت.

کاهش زمان مشاهده صفحات نمایش الکترونیکی مثل تلویزیون، تبلت، موبایل و ... نیز در بهبود و جلوگیری از پرش چشم مهم است

با این حال اگر پرش چشم برای مدت زمان طولانی باقی ماند و یا اگر شما دچار دوبینی چشم شدید، مردمک چشم تان انقباضات نامنظم داشت و به دنبال آن انقباضات به خارج از محدوده پلک توسعه یافت، حتما به یک متخصص چشم مراجعه کنید.

در موارد بسیار نادر، پرش چشم می تواند از نشانه های اولیه یک بیماری جدی از جمله فلج مغزی، ام اس (MS) و یا سندرم تورت باشد.

چگونه پریدن چشم را متوقف کنیم؟

تغییر در شیوه زندگی اغلب می تواند پرش چشم را متوقف کند. اگر فکر می کنید که استرس یا خستگی باعث پرش چشم شما می شود، باید به اندازه ی کافی به چشم هایتان استراحت بدهید و آنها را بسته نگه دارید.

خواب کافی و راحت داشته باشید و سعی کنید تکنیک های تمدد اعصاب (مانند یوگا) را بیاموزید. محدود کردن مصرف کافئین نیز می تواند موثر باشد. اگر پرش مربوط به خشکی چشم تان است، استفاده از اشک مصنوعی می تواند مفید باشد.

کاهش زمان مشاهده صفحات نمایش الکترونیکی مثل تلویزیون، تبلت، موبایل و ... نیز در بهبود و جلوگیری از پرش چشم مهم است.

توصیه می شود هر ۱۰ دقیقه یک بار به چشمان خود استراحت دهید. برای استراحت عضلات چشم، چشمان خود را ببندید. سپس به یک جسم دور نگاه کنید. شما باید مشابه این استراحت را هنگام خواندن کتاب و یا هر زمان که چشم شما به شدت درگیر است، داشته باشید. این کار فقط ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول می کشد، بنابراین "نداشتن وقت" بهانه خوبی نیست.