

راهکارهای جلوگیری از خشکی چشم در برابر نور خورشید

گرمای تابستان و اشعه ماوراء بنفش خورشید می‌تواند به چشمان شما آسیب بزند؛ اما می‌توان با چند راهکار از آسیب به چشم در فصل تابستان و در معرض نور خورشید محافظت کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای ایمن ماندن در آفتاب تابستانی به بیش از استفاده از کرم ضد آفتاب نیاز دارد؛ اگرچه گفت و گو اغلب حول محور نحوه محافظت از پوست در گرما می‌چرخد، اما مراقبت از چشمانتان به همان اندازه مهم است.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۱۵ میلیون نفر در جهان به دلیل آب مروارید نابینا هستند و تا ۱۰ درصد از این افراد ممکن است علت بیماری آن‌ها قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش باشد.

خوشبختانه راه‌های ساده‌ای برای جلوگیری از آسیب دیدن چشم‌هایتان توسط خورشید وجود دارد. به خواندن ادامه دهید تا بیاموزید چگونه از چشمان خود در برابر تابش آفتاب تابستان محافظت کنید.

محافظت از چشمان خود در برابر نور خورشید در هوای گرم

از استفاده از عینک آفتابی گرفته تا پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، راه‌های زیادی برای محافظت از چشمان شما در گرما وجود دارد. در اینجا چند نکته علمی برای مراقبت از چشم در تابستان آورده شده است.

استفاده از عینک آفتابی

یکی از ساده‌ترین و شیک‌ترین راه‌ها برای مراقبت از چشم‌ها استفاده از عینک آفتابی در طول روز است. هنگامی که چشمان شما در برابر نور خورشید محافظت نمی‌شوند، در معرض انواع مختلفی از اشعه ماوراء بنفش قرار می‌گیرند که می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله فوتوکراتیت و آب مروارید را افزایش دهد.

لنزهای پلاریزه را در نظر بگیرید

لنزهای پلاریزه با ماده شیمیایی خاصی طراحی شده‌اند که نور بیشتری را نسبت به سایر عینک‌های آفتابی فیلتر می‌کند؛ آن‌ها همچنین تابش نور از سطوح بازتابنده مانند آب و برف را کاهش می‌دهند، بنابراین اگر زمان زیادی را در خارج از خانه سپری می‌کنید، گزینه خوبی هستند.

رنگ لنز مناسب را انتخاب کنید

در حالی که ممکن است به نظر برسد که لنزهای تیره‌تر محافظت بیشتری در برابر اشعه ماوراء بنفش ایجاد می‌کنند، برعکس این موضوع صادق است. لنزهای بسیار تیره مردمک شما را وادار می‌کند تا بازتر شود و نور خورشید بیشتری وارد چشمان شما شود. به جای لنزهای تیره، لنزهای خاکستری یا دودی را انتخاب کنید تا بیشترین محافظت در برابر آفتاب را داشته باشید.

چشمان خود را هیدراته نگه دارید

در طول تابستان، چشمان شما می‌تواند به سرعت خشک شود، به خصوص اگر در آب و هوای خشک زندگی می‌کنید، کم آبی چشم‌ها می‌تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد و باعث سوزش، تحریک و حساسیت به نور شود که در صورت استفاده از لنز ممکن است بدتر شود.

اگر چشمان شما خشک است از قطره چشمی استفاده کنید

اگر یک مورد متوسط خشکی چشم دارید، ممکن است قطره‌های چشمی بدون نسخه را استفاده کنید، اما اگر سوزش ادامه داشت، با پزشک خود در مورد مصرف قطره‌های با نسخه مشورت کنید.

از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید

پیروی از یک رژیم غذایی مغذی می‌تواند برای سلامت چشم شما نیز مفید باشد. به طور خاص شما می‌خواهید یک برنامه غذایی متعادل را هدف قرار دهید که شامل انواع غذاهای غنی از آنتی اکسیدان است که از سلامت چشم حمایت می‌کند.

به عنوان مثال ویتامین C ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک کند. منابع خوب این ویتامین عبارتند از فلفل دلمه‌ای خام، پرتقال و هویج. به طور مشابه، ویتامین E از چشمان شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند که می‌تواند به بافت چشم شما آسیب برساند و آن را تجزیه کند. شما می‌توانید ویتامین E را در دانه‌ها، آجیل و سیب زمینی شیرین پیدا کنید. در نهایت ویتامین A نیز از عملکرد مناسب چشم پشتیبانی می‌کند و در غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات نارنجی یافت می‌شود.

در مقابل، غذاهایی نیز وجود دارند که برای سلامت چشم شما عالی نیستند. به عنوان مثال نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای سرخ شده می‌توانند خطر ابتلا به دیابت و بعداً رتینوپاتی دیابتی را افزایش دهند.

زمان خیره شدن به صفحه نمایش را محدود کنید

خیره شدن طولانی مدت به صفحه نمایش لپ‌تاپ یا گوشی می‌تواند چشمان شما را تحریک کرده و منجر به وضعیتی به نام خستگی چشم شود. علائم رایج خستگی چشم شامل سردرد، حساسیت به نور، خارش چشم و تاری دید است.

متأسفانه، بسته به شغل شما، اجتناب از تماشای صفحه نمایش ممکن نیست، با این حال برخی از تاکتیک‌های مراقبت از چشم وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای محدود کردن تأثیر صفحه‌نمایش دیجیتال روی چشم‌هایتان استفاده کنید. نکته قابل توجه، انجمن بینایی سنجی آمریکا توصیه می‌کند در زمانی که مجبور به استفاده از صفحه نمایش‌های الکترونیکی هستید، از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید، به این ترتیب که حداقل هر ۲۰ دقیقه یک بار ۲۰ ثانیه از همه صفحه‌ها فاصله بگیرید و به جسمی که ۲۰ فوت دورتر است نگاه کنید. راهبردهای دیگر برای محافظت از چشمان شما در برابر صفحه نمایش دیجیتال عبارتند از کاهش روشنایی دستگاه، تغییر حالت تاریک و استفاده از عینک مسدود کننده نور آبی.

از نگاه مستقیم به خورشید خودداری کنید

خیره شدن طولانی مدت به خورشید فقط ناراحت کننده نیست بلکه می‌تواند باعث آسیب جدی و گاهی دائمی به چشم شما شود. هنگامی که اشعه ماوراء بنفش خورشید وارد چشم شما می‌شود، می‌تواند رادیکال‌های آزاد را تشکیل داده و به شبکیه چشم شما آسیب برساند که به طور بالقوه باعث ایجاد وضعیتی به نام رتینوپاتی خورشیدی یا نوری می‌شود.

علائم خفیف‌تر رتینوپاتی خورشیدی می‌تواند از آبریزش چشم تا ناراحتی چشم و سردرد متغیر باشد. اگر مورد شما شدیدتر باشد، ممکن است تاری دید یا نقاط کور را تجربه کنید. برای برخی افراد، این اثرات غیرقابل برگشت است. اگر متوجه شدید که بینایی شما پس از مشاهده ماه گرفتگی یا نگاه کردن به خورشید بدتر شده است، در اسرع وقت با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید.

هنگام بیرون رفتن یا ورزش از چشمان خود محافظت کنید

به غیر از استفاده از عینک آفتابی، راه‌های موثر دیگری برای محافظت از چشمانتان در زمانی که در بیرون از خانه هستید، وجود دارد؛ به عنوان مثال اگر در حال باغبانی یا پیاده‌روی هستید، می‌توانید از یک کلاه لبه‌دار یا گیره برای پوشاندن چشم‌هایتان استفاده کنید. اگر به سمت ساحل یا استخر می‌روید، یک عینک برای محافظت از چشمان خود در برابر آب، نمک و کلر و دور زدن چشم شناگر بردارید. به طور مشابه اگر ورزش می‌کنید، حتماً از عینک محافظ استفاده کنید تا خطر آسیب دیدگی چشم را کاهش دهید.

مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهید، برای جلوگیری از سوختگی پلک‌ها یا پوست حساس اطراف چشم، باید روی صورت خود نیز ضد آفتاب بزنید.

خواب با کیفیت داشته باشید

اگر تا به حال از خواب ضعیف شبانه با چشم‌های خشک و خارش بیدار شده‌اید، تجربه کرده‌اید که چگونه کمبود خواب با کیفیت می‌تواند بر سلامت چشم شما تأثیر بگذارد و علم نیز این موضوع را تایید می‌کند. در یک مطالعه، محققان ارتباط بین خواب کم کیفیت و بیماری خشکی چشم را کشف کرده و اشاره کردند که کیفیت خواب پایین می‌تواند اثرات DED را تشدید کند. زمانی که خسته هستید، احتمال مالش چشم‌هایتان نیز بیشتر است که می‌تواند منجر به آسیب چشم یا عفونت شود. به طور جداگانه نداشتن خواب کافی با سایر مشکلات سلامتی آزاردهنده، اما غیر جدی، از جمله میوکیمیا (تقوع چشم)، چشم‌های خونی و پف کردگی و کیسه‌های زیر چشم مرتبط است.

منبع: cnet