

الحفاظ على صحة عينيك



العناية بصحة عينيك

عينك تساعدك على تجربة العالم—رؤية الألوان والوجوه وكل ما حولك. العناية الجيدة بهم جزء مهم من الحفاظ على صحتهم. تماما كما تزور طبيبك للفحوصات، تحتاج عينك أيضا إلى اهتمام منتظم.



لماذا صحة العين مهمة

عينك مكونان من العديد من الأجزاء الدقيقة التي تعمل معا لمساعدتك على الرؤية بوضوح. مع مرور الوقت، يمكن أن تتغير هذه الأجزاء بسبب العمر أو الحالات الصحية أو عوامل نمط الحياة. مشاكل مثل **جفاف العين، المياه البيضاء، الزرق أو السكري** قد تؤثر على بصرك. لكن العديد من هذه المشاكل يمكن اكتشافها مبكرا—أو حتى منعها—من خلال عادات العناية الجيدة بالعينين.



قم بإجراء فحوصات عين منتظمة

واحدة من أفضل الطرق للعناية بعينيك هي إجراء فحوصات منتظمة للعين. حتى لو بدت رؤيتك جيدة، بعض أمراض العين تتطور ببطء ولا تسبب أعراضاً في البداية. خلال فحص العين، سيفحص طبيب البصريات مدى رؤيتك، ويبحث عن علامات مرض العين، ويتأكد من تحديث وصفة نظارتك أو عدسة اللاصقة.

- يجب على البالغين إجراء فحص كامل للعين كل عامين على الأقل.
- بعد سن الأربعين، قد يوصي طبيب العيون بزيارات أكثر تكراراً.
- إذا كنت تعاني من السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تاريخ عائلي لأمراض العين، فقد تحتاج إلى فحوصات العين بشكل أكثر تكراراً.



احم عينيك من الشمس

تماما مثل بشرتك، يمكن أن تتعرض عينك للتلف بسبب أشعة الشمس فوق البنفسجية. مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية من **خطر الإصابة بالماء الأبيض** ومشاكل عيني أخرى.

لحماية عينيك:

- ارتد نظارات شمسية تحجب 100% من أشعة UVA وUVB كلما كنت في الخارج.
- القبعة ذات الحواف العريضة يمكن أن توفر حماية إضافية.
- تذكر أن أشعة UV يمكن أن تمر عبر السحب، لذا فإن النظارات الشمسية مفيدة حتى في الأيام الغائمة.



تناول الطعام من أجل صحة العيون

النظام الغذائي المتوازن مفيد لجسمك بالكامل، بما في ذلك عينيك. تساعد بعض الفيتامينات والمغذيات في الحفاظ على وضوح الرؤية وتقليل خطر الإصابة بأمراض العين.

حاول أن تضمين:

الخضروات الورقية مثل السبانخ والكرنب والكرنب (غنية باللوتين والزيكسانثين).
فواكه وخضروات ملونة مثل الجزر، البرتقال، الفلفل الحلو (غني بالفيتامينات A و C)، والتوت الداكن مثل التوت الأزرق والأكاكي.
الأسماك مثل السلمون، التونة، أو السردين (الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي تساعد في منع جفاف العين).

المكسرات والبذور (مصدر جيد لفيتامين E).

شرب الكثير من الماء يساعد أيضا في ترطيب عينيك.



أعط عينيك استراحة من الشاشات

يقضي الكثير من الناس ساعات يوميا في تصفح أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف أو الأجهزة اللوحية. التحديق في الشاشات لفترة طويلة قد يسبب إجهاد في العين، والصداع، وجفاف العين.

اتبع قاعدة 20-20-20:

كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء على بعد لا يقل عن 20 قدما (6 أمتار) لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

أيضا، تأكد من أن أعلى الشاشة على مستوى العين، وقلل الوهج مع إضاءة جيدة، ورمش كثيرا للحفاظ على رطوبة عينيك. اشرب الكثير من الماء للحفاظ على رطوبته.



تجنب التدخين وإدارة الحالات الصحية

يزيد التدخين من خطر الإصابة بمشاكل خطيرة في العين، بما في ذلك **المياه البيضاء** و**التنكس البقعي**. الإقلاع عن التدخين - في أي عمر - يمكن أن يساعد في حماية عينيك وتحسين صحتك العامة.

إذا كنت تعاني من السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول، فإن إدارة هذه الحالات يمكن أن تحمي أيضا بصرك. هذه المشاكل الصحية يمكن أن تضر الأوعية الدموية في العينين مع مرور الوقت.

حافظ على نظافت وسلامة عينيك

إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، **اغسل يديك دائما قبل لمسها**، واتبع تعليمات التنظيف بعناية، ولا تنام أبدا وأنت ترتديها، إلا إذا قال لك الطبيب إنه لا بأس.

عند القيام بالأعمال الخارجية أو استخدام الأدوات الكهربائية أو ممارسة الرياضات مثل البينبول أو الإسكواش أو البادل، ارتد دائما **نظارات واقية** لمنع الإصابات.



ملخص

مثل بقية جسمك، تحتاج عينك إلى العناية واليقظة. من خلال إجراء فحوصات منتظمة للعين، وارتداء النظارات الشمسية، وتناول الأطعمة المغذية، ومنح عينيك استراحة من الشاشات، وتجنب التدخين، يمكنك الحفاظ على وضوح رؤيتك وراحة عينيك لسنوات قادمة.

تذكر: العادات الجيدة اليوم تعني رؤية أفضل غدا!