



از چشمان خود در فصل تابستان مراقبت کنید

با فرا رسیدن فصل تابستان و افزایش تشعشعات خورشیدی در این فصل متخصصان چشم تاکید دارند بویژه در روزهای آفتابی پیش از اینکه از منزل یا محل کار خود خارج شوید حتما اقدامات ایمنی لازم برای مراقبت از چشمانتان را بکار بگیرید.

سلامت نیوز : با فرا رسیدن فصل تابستان و افزایش تشعشعات خورشیدی در این فصل متخصصان چشم تاکید دارند بویژه در روزهای آفتابی پیش از اینکه از منزل یا محل کار خود خارج شوید حتما اقدامات ایمنی لازم برای مراقبت از چشمانتان را بکار بگیرید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این متخصصان توصیه می‌کنند قبل از خارج شدن از منزل حتما عینک آفتابی استاندارد و مناسب به چشم بزنید. هم چنین عینکی را انتخاب کنید که دو طرف چشم تا منطقه گیجگاهی را بپوشاند تا محافظ خوبی در برابر برخورد اشعه فرابنفش به چشم و پوست اطراف آن باشد.

حداقل سه نوبت در روز چشمان خود را با آب خنک بشوئید. این کار باعث می‌شود ذرات غبار و آلودگی که وارد چشمتان شده‌اند پاک شوند.

هرگز با دستان آلوده چشم‌های خود را نمالید چون این کار باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک می‌شود.

در محیط‌هایی که آلودگی هوا زیاد است حتی المقدور از لنز استفاده نکنید.

اگر از لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده می‌کنید قبل از خواب مواد آرایشی را کاملا از روی پوست صورت پاک کنید.

اگر حساسیت چشمی یا پوست اطراف چشم دارید، آرایش نکنید.

مایعات زیاد بنوشید چون کم شدن آب بدن به طور غیرمستقیم روی تولید اشک چشم تاثیر می‌گذارد.

در صورت تایید پزشک متخصص، روزانه از قطره‌های شست و شوی چشم استفاده کنید.

این متخصصان هم چنین تاکید دارند برای مراقبت بهتر از چشم‌ها حداقل هر دو هفته یک بار برای معاینه به چشم پزشک مراجعه کنید.