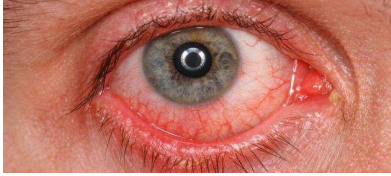


السلوكيات الوقائية للعين

احمرار العين دليل واضح على وجود مرض او خلل ما بالعين.
قد يكون احمرار العين بسبب إصابة بكتيرية أو فيروسية تعرف بالرمد.

ما هو الرمد ؟



الرمد مرض يصيب غشاء الملتحمة بالتهاب يبطن الجفون.
من أعراضه تهيج العين و إصابتها بتقيحات .

لوقاية العين :

لوقاية العينين من الاحمرار ولمنع الرمد و الأمراض الأخرى يجب:
* غسل اليدين باستمرار بالماء و الصابون و خاصة قبل و بعد الأكل و بعد الخروج من دورة المياه.



• عدم فرك العين و إن كان ذلك ضروريا فيجب استعمال يد نظيفة أو منشفة نظيفة مع مراعاة غسل اليدين بعد ذلك.

• تغيير المناشف يوميا وعدم مشاركتها مع الغير .

• التخلص من مستحضرات تجميل العين بعد فترة من استعمالها .

• تغيير المفارش و أغطية الوسائد بصفة دورية لأنها عادة تحمل عديد الميكروبات.

• عدم استخدام المناديل الورقية أو العدسات أو

مستحضرات التجميل أو غيرها من الأغراض الشخصية الخاصة بالغير .

كيف تحمي عينيك من الأشعة فوق البنفسجية؟

- ارتداء قبعات شمسية عريضة لحجب أشعة الشمس عن الوجه.



- استخدام النظارات الشمسية التي يقع شراءها من محل مختص بالنظارات الرخيصة الثمن هي عادة مقلّدة و ضارّة للعين .



-الانتباه لأية أعراض غير عادية تظهر في العين من التهابات أو احمرار.
- الانتباه لحالات الإرهاق أو التعب أو عدم القدرة على القراءة لمدة طويلة أو عدم مشاهدة التلفزيون عن بعد وهي أعراض تدلّ على خلل في الرؤية.



- الكشف عن وجود حَوّل في إحدى العينين لأن هذا يسبب ضعف في قوة الإبصار



عدم استعمال المراهم أو المستحضرات الشعبية في معالجة العين كالكحل مثلا لأنها قد تحمل معها عديد الامراض او قد تسبب خدشا في العين يتحوّل الى التهابات.

