

تجنب أسباب إجهاد العين وأعرف طرق علاجها



الثلاثاء 15 أغسطس 2017 05:08 م

هل أنت واحد من أولئك الناس الذين يقوموا بالقراءة و الكتابة و العمل علي الكمبيوتر أو التحديق بشاشة هاتفك المحمول بصورة مستمرة كل يوم ؟ إليك هذا المقال مفيد لصحة عينيك للغاية و يساعد في حماية العين حيث نوفر لك مجموعة من التمارين التي تساعدك علي تجنب مشكلة إجهاد العين وكيفية العلاج .

تُعرف هذه الحالة بإسم إجهاد العين أو تعب العين أو كما يطلق عليها في المصطلحات الطبية وهن البصر .و كما يوحي الإسم تعب العين يؤدي إلي ضعف المهام البصرية للعين . و يحدث ذلك نتيجة أنماط حياتنا الخاطئة سواء كانت أمور العمل أو الترفيه . تشمل أيضاً أعراض تعب العين الشعور بالإرهاق و ألآم حول العينين و عدم وضوح الرؤية و الرؤية المزدوجة و الصداع .

عوامل الإصابة بإجهاد العين :

إستجماتيزم العين :

قد أظهرت الأبحاث بأن الأفراد الذين يتعاملوا مع الأجهزة الرقمية يتزايد عدهم و تزداد عدد ساعات جلوسهم أمامها . حيث إعتاد الناس علي قراءة الصحف و المجلات و الكتب و النصوص الرقمية و الجلوس بالقرب من شاشات الكمبيوتر ، يسبب لهم إرهاق للعين و هناك عوامل يمكن أن تؤدي إلي حدوث إجهاد العين مثل وضع شاشة الكمبيوتر و الضوء القوي يمكن أن ينتج عنه إجهاد العين و الكثير من مشاكل الرؤية غير واضحة . قد يؤدي إلي الإستجماتيزم و هو إنحراف البصر و هي حالة عدم وضوح الرؤية سواء للقريب أو للبعيد و الرؤية المشوشة .

تكيف العين :

و عندما تري أعينا الصور سواء كانت القريبة أو البعيدة بإستمرار و بتركيز مثل إستخدام الكاميرا يؤدي ذلك إلي تغير في عضلات الهدبية و عملية التركيز القريبة أو البعيد و تُعرف هذه الحالة بإسم تكيف العين . عند عرض صورة (كائن) علي مسافة قريبة يحدث تقصير بؤرة العين نتيجة تقلص عضلات الهدبية لتزيد من تحذب العدسة و أثناء النظر للأشياء البعيدة يحدث إسترخاء لعضلات الهدبية لذلك ينصح البعض بالنظر إلي الأشياء من مسافة بعيدة أفضل لتحقيق إسترخاء العين .

و قد أظهرت الدراسات السريرية بوجود علاقة قوية بين النظر للأشياء من قريب و بين الإصابة بقصر النظر و خصوصاً عند النظر إلي الأشياء من مسافة قريبة لعدة ساعات سواء كان بسب قراءة الكتب و مشاهدة التلفزيون و الكمبيوتر يؤدي إلي حدوث تشنجات عضلات العين مما يؤدي إلي قصر النظر أو الرؤية الخاطئة . و مع ذلك ، يمكنك الحفاظ علي صحة العين و علاج قصر النظر و ذلك لأنه يمكنك تدريب عضلات الهدبية من خلال تمارين العين أو اليوغا .

و إليك بعض الأنشطة البسيطة التي يمكنك القيام بها لتحقيق إسترخاء العين و حماية صحة العين :

طرق حماية العين :

تقليل التعرض لمصدر تهيج العين ، علي سبيل المثال إذا كان هذا المصدر هو جهاز الكمبيوتر أو ضبط إضاءة المنزل و ذلك من خلال ضبط إعدادات شاشة الكمبيوتر و إرتداء ملابس واقية للعين لتقليل توهج . مع الحفاظ علي العينين من التعرض للغبار و الأجسام الغريبة .

تمارين العين :

و تشمل تمارين العين و تمارين اليوغا .

التمرين رقم 1 : تمرين الرمش بالعينين :

يشتمل هذا التمرين علي الرمش 20 مرة علي التوالي كل 20 دقيقة . و يجب أن يقترن هذا التمرين بعد الإنتهاء ، بالنظر إلي شئ بعيد و التركيز عليه لمدة 20 ثانية و يجب أن يقع علي بعد 20 متر تقريباً لتحقيق إسترخاء العين .

و يعمل تمرين الرمش بالعينين علي تنظيفها و حمايتها من جفاف سائل العين و هذا أمر ضروري لأولئك الأفراد الذين يقضون وقت طويل أمام شاشة الكمبيوتر . و تم إثبات بأن هذا التمرين حل ممتاز لملايين الأفراد مدمنين الألعاب الإلكترونية .

التمرين رقم 2 ، يوغا العين :

تعد يوغا العين أسلوب فعال جداً و من تقنيات إسترخاء العين و تنظيف العين . تشمل تمارين يوغا العين تحريك العين صعوداً و هبوطاً يميناً و يساراً بدون تحريك الرأس أو الرقبة و التركيز علي إصبع السبابة أمامك ثم أغمضي عينيك و إسترخي .

يمكنك تنفيذ هذا التمرين بوضع شمعة و الجلوس علي مسافة 5 أقدام منها و الحفاظ علي وجودها بنفس مستوي العين و بدء التحديق في اللهب و عدم الرمش .