28 Δεκεμβρίου 2015

Ποιες είναι οι καθημερινές συνήθειες που μπορούν να βλάψουν τα μάτια μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι 5 καθημερινές μας συνήθειες που κάνουν κακό στα μάτια μας

1)Σκουπίζουμε τα μάτια μας με τα χέρια μας

Η πιο συχνή συνήθεια είναι ότι σε οποιοδήποτε ερεθισμό σκουπίζουμε τα μάτια μας είτε με τα χέρια μας, τα οποία δεν έχουμε πλύνει, είτε με ένα χαρτομάντιλο. Πρέπει να έχουμε τη γνώση ότι το εσωτερικό των βλεφάρων και η επιφάνεια του ματιού καλύπτονται από βλεννογόνο, ένα ειδικό είδος δέρματος που παράγει συνεχώς βλέννα, όπως, για παράδειγμα, ο βλεννογόνος της μύτης μας ή ο βλεννογόνος του στόματος. Οι βλεννογόνοι ιστοί γενικά στο σώμα μας είναι φτιαγμένοι έτσι ώστε να μην τους τραυματίζουμε με το συχνό σκούπισμα που θεωρούμε «αθώο». Αποφεύγουμε λοιπόν, όσο μπορούμε το σκούπισμα και έτσι και τη συσχέτισή τους με μολυσματικά σωματίδια ή σωματίδια που μπορούν να τα τραυματίσουν.

2)Λάθος χρήση των φακών επαφής

Η δεύτερη συνήθεια, βέβαια, αφορά τους χρήστες φακών επαφής, οι οποίοι δεν βγάζουν τους φακούς τους όταν κοιμούνται και δεν τους φυλάσσουν σε στείρες θήκες, τις οποίες πρέπει να αλλάζουν τουλάχιστον μια φορά το μήνα και να

χρησιμοποιούν μόνο εγκεκριμένα υγρά, τα οποία επίσης πρέπει να αλλάζουν μία φορά το μήνα. Η αποθήκευση φακών επαφής μέσα σε νερό της βρύσης αποτελεί μία πολύ επικίνδυνη συνήθεια γιατί το νερό της βρύσης δεν είναι στείρο, αφού μπορεί να περιέχει βακτήρια, ακόμη και πρωτόζωα, τα οποία μπορούν να εμποτιστούν μέσα στο υλικό του φακού επαφής. Στη συνέχεια, φορώντας το φακό επαφής, μπορεί να εμφυτευτούν μέσα στον κερατοειδή με φόβο να μολυνθεί ο χρήστης από την πολύ «δύσκολη» μόλυνση της ακανθαμοιβάδας.

3) Συχνή χρήση των κολλυρίων κορτιζόνης

Μία ακόμη επικίνδυνη συνήθεια είναι να κάνουμε τον γιατρό εμείς οι ίδιοι ή ο φαρμακοποιός μας συστήνοντάς μας κολλύρια, τα οποία μπορεί περιστασιακά να βοηθούν τα μάτια, αλλά η μακροχρόνια χρήση τους μπορεί να προκαλέσει βλάβη. Πολύ συχνά μάλιστα, βλέπουμε ασθενείς που χρησιμοποιούν για χρόνια κολλύρια κορτιζόνης, τα οποία μπορούν μεν να βοηθήσουν στη φλεγμονή και να φύγει το «κοκκίνισμα» των ματιών, αλλά μπορούν δε με πολύ επικίνδυνο και σιωπηρό τρόπο να αυξήσουν πολύ την ενδοφθάλμια πίεση, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί σοβαρό γλαύκωμα που όταν το αντιληφθεί ο οφθαλμίατρος, μπορεί να έχει κάνει ήδη μεγάλη ζημιά και να έχει μειώσει σημαντικά την όραση.

4) Σκούπισμα του εσωτερικού βλεφάρου

Πολλοί ασθενείς με στεγνά μάτια, με ξηροφθαλμία δηλαδή όπως το ονομάζουμε εμείς στο χώρο της οφθαλμολογίας, έχουν μια κακή συνήθεια να σκουπίζουν συνεχώς τα μάτια τους-και μάλιστα κάνοντας τη χαρακτηριστική κίνηση να σκουπίζουν το χείλος και το εσωτερικό του βλεφάρου. Αυτό τραυματίζει επώδυνα το βλέφαρο, με αποτέλεσμα σαν αντίδραση να παράγει βλέννα, η οποία φέρνει παραπάνω φαγούρα και ακατάπαυστη ανάγκη να σκουπίζουμε τα βλέφαρα, δημιουργώντας το σύνδρομο του «ψαρέματος» της βλέννας. Είναι το πολύ γνωστό mucus fishing syndrome, στο οποίο έχουμε ένα φαύλο κύκλο όπου κάποιος σκουπίζει συνεχώς τα μάτια, γιατί συνεχώς παράγουν κολλώδες ενοχλητικό υγρό.

5) Ηλιακή ακτινοβολία

Τέλος, θα κλείσουμε με την καθημερινή συνήθεια που ίσως έχουμε όλοι μας στην Ελλάδα, να μην προστατεύουμε τα μάτια μας από τις πολύ έντονες ακτίνες του ήλιου που εμπεριέχουν τις βλαβερές υπεριώδεις ακτινοβολίες. Πιο συγκεκριμένα. αθροιστικά κάνουν ζημιά όχι μόνο στην επιφάνεια των ματιών μας, με αύξηση της πιθανότητας βασικοκυτταρικού καρκίνου στο ευαίσθητο δέρμα των βλεφάρων, αλλά και με σημαντικές πιθανότητες της πρόωρης καρκινογένεσης, την επιτάχυνσης της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας που εξαρτάται αποκλειστικά από γενετικούς λόγους, από την πιθανότητα καπνίσματος και από την έκθεσή μας στον ήλιο, και φυσικά την πρόωρη εμφάνιση καταρράκτη.

Πηγή: onlycy.com