عوائم العين.. تعرف إلى سبب وعلاج الأشكال الغريبة

يعاني كثر من عوائم العين التي يمكن أن تؤدي إلى تشتيت الانتباه بأشكالها المختلفة، من النقاط السوداء الصغيرة أو الخطوط المتعرجة إلى ما يشبه الحلقات أو خيوط العنكبوت.

وغالبا ما تظهر تلك الأشكال عندما ننظر إلى شاشة الكمبيوتر أو الهاتف أو نقود السيارة في طقس مشمس.

ويمكن أن تأخذ المشكلة المزعجة في رؤيتنا أشكالًا عديدة، بدءا من النقاط السوداء الصغيرة أو الخطوط المتعرجة وصولا إلى ما يشبه الحلقات أو خيوط العنكبوت.

ونادرا ما تدل عوائم العين على أي شيء خطير، وتنجم عن حدوث تقلص ثم تكتل في الكولاجين الموجود في زجاجية العين.

كيف يمكننا حل المشكلة؟

قالت طبيبة العيون، سارة بروير، إن الجميع تقريبا سيصابون بالعوائم مع تقدمهم في السن، ومن المرجح أن تظهر بشكل خاص عند الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر جدا أو المصابين بداء السكري أو الذين خضعوا لجراحة إعتام عدسة العين.

تأكد من شرب ما يكفي من الماء

استهلاك كمية كافية من الماء مهم لصحة عينيك حيث أن الخلط الزجاجي - مادة تشبه الهلام داخل عينيك - يتكون من 98 بالمئة من الماء.

تناول نظاما غذائيا متوازنا

هناك بعض العناصر الغذائية الأساسية، مثل فيتامين سي، واللوتين، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي يمكن أن تساعد في منع مشاكل الرؤية وتقليل خطر الإصابة بالتنكس البقعي.

على سبيل المثال، فيتامين سي، الموجود بشكل طبيعي في التوت والحمضيات والفلفل، هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحارب الجذور الحرة وتتصدى للإجهاد التأكسدي، وهما سببان رئيسيان للعوائم.

خذ بعض المكملات

على الرغم من أن النظام الغذائي يجب أن يأتي دائما في المقام الأول، إلا أنه من الصعب الحصول على جميع المغذيات الدقيقة التي تحتاجها من خلال الطعام وحده، لذلك قد يكون تناول المكملات الغذائية حلا مناسبا.

الحرص على راحة العيون

الحرص على أخذ قسط كاف من النوم، وتقليل عدد ساعات التعرض للأجهزة المحمولة يسهم بشكل كبير في تخفيف ظهور عوائم العين.

اطلب المشورة الطبية فورا إذا زاد عدد العوائم بشكل كبير، فيمكن أن يكون هذا علامة على تمزق الشبكية أو انفصال الشبكية.