

Gözlərinizi ultrabənövşəyi şüalardan qoruyun

Yay insanların açıq havada daha çox vaxt keçirdiyi, günəş şüalarının orqanizmə daha çox təsir etdiyi dövrdür. Bu fəsilə ultrabənövşəyi şüaların mənfi təsirləri ən həssas orqanımız olan gözlərimizdən də yan keçmir.

Göz sağlamlığının qayğısına qalmaq həmişə vacibdir, lakin xüsusilə yayda həddindən artıq günəş şüalarına məruz qalma nəticəsində bu orqan zədələnmə, görmə qabiliyyətinə əhəmiyyətli zərər verə bilər. Yayda göz problemlərinin qarşısını almaq üçün bəzi vacib məqamlara diqqət yetirmək lazımdır. Keyfiyyətli gün eynəklərindən istifadə və düzgün qulluq müxtəlif zərərlərin qarşısını almağa və görmə qabiliyyətini qorumağa kömək edə bilər.

Günəş şüaları, qum və külək konyunktivitə birbaşa səbəbləridir

Mövzu ilə bağlı qəzetimizə açıqlama verən Kliniki Tibbi Mərkəzin həkim-oftalmoloqu Fəridə Bağirovanın sözlərinə görə, yayda daha çox mövsümi allergik konyunktivitə rast gəlinir: "Polinoz konyunktivit kimi də tanınan bu narahatlıq gözlərin konyunktivasının bitki tozcuqlarına qarşı allergik reaksiyası nəticəsində yaranan iltihabıdır. Bu hal adətən bitkilərin çiçəkləmə dövrləri ilə əlaqədar yaz-yay aylarında müşahidə olunur, qaşınma, gözlərdə "qum" hissi, qızartı, işığa qarşı həssaslığın artması və göz qapaqlarının şişməsi ilə xarakterizə edilir. Günəş şüaları, qum və külək konyunktivitə birbaşa səbəbləridir. Açıq havada günəşə uzun müddət birbaşa məruz qalan işçilər, göz əməliyyatı olmuş xəstələr, yaşlılar, körpələr, həmçinin xroniki xəstəliyi, irsi meyilliliyi və ultrabənövşəyi şüalara aller-

giyası olanlar risk qrupuna daxildirlər".

Həkim-oftalmoloq dedi ki, allergik konyunktivitə yoluxmuş xəstələr allergiyalarının nəyə qarşı olduğunu müəyyən edib həmin maddə ilə təmasdan mümkün qədər uzaq durmalıdırlar. Gigiyena qaydalarına əməl etmək, gözləri çirkli əllərlə ovuşdurmaq vacib şərtlərdəndir. Belə ki, gözü hər dəfə ovuşduranda onun ön hissəsində yerləşən burnuz qışa incəlməyə başlayır. Bu da gözü ön seqmentinin deformasiyasına və tədricən astigmatizm yaranmasına səbəb olur. Polinoz konyunktivit zamanı şişkinlik və qaşınmanı azaltmaq üçün soyuq kompreslər, iltihab əleyhinə antihistamin damcılar və məlhəmlər, gözləri nəmləndirmək üçün süni göz-

yaşları tövsiyə edilir. Simptomlar keçmədikdə və ya pisləşdikdə isə daha dəqiq diaqnoz və müalicə üçün həkimə müraciət etmək vacibdir.

"İsti havalarda üzləşdiyimiz problemlərdən biri də göz quruluğudur. Sağlam göz üçün müəyyən miqdarda göz yaşı lazımdır. Göz yaşı təbəqəsi gözü ən kənar hissəsini əhatə edir və aydın görməni təmin edir. İsti hava, kondisioner və ventilyatorlar, hovuz suları gözü normal yaş ifrazatını azaldaraq gözde quruluğa səbəb olur, yanma, batma və yandırma hissi əmələ gəlir. Bunun qarşısını almaq üçün oftalmoloqla məsləhətləşərək süni göz yaşı damcılarından istifadə etmək lazımdır", - deyərək mütəxəssis qeyd edib.

Eynəkdən istifadə yalnız günəşli hava ilə məhdudlaşmamalıdır

Günəşli havalarda mütləq gün eynəyi, papaq və çətilərdən istifadə edilməlidir. Bu barədə danışan Fəridə Bağirova bildirib ki, buludlu havalarda belə UV (ultrabənövşəyi) şüalar mövcud olduğu üçün eynəkdən istifadə yalnız günəşli hava ilə məhdudlaşmamalıdır: "Ultrabənövşəyi

bəbəyini genişləndirərək ultrabənövşəyi şüaların zərərinə artırabilir. Gün eynəyi seçərkən onun qoruyuculuğuna xüsusi diqqət edilməlidir".

Həkim-oftalmoloqun sözlərinə görə, uşaqların gözləri hələ tam inkişaf etmədiyi üçün ultrabənövşəyi şüalar onlara daha çox zərər verə bilər: "6 aydan yuxarı uşaqlar UV filtrasız gün eynəklərindən istifadə etməlidirlər. Uşaqlar üçün eynəklər qırılmayan və elastik materialdan hazırlanmalıdır. Azyaşlılar gün eynəklərini uzun müddət taxma bilmədikləri üçün onlara şlyapa, kölgə, çətilə daha uyğundur. İsti havalarda hovuzlardan çox istifadə olunur. Suyun təmizliyi üçün istifadə olunan kimyəvi maddələr göz allergiyalarına səbəb olduğu üçün yaşıdan asılı olmayaraq, hər kəs hovuzda gərəkən su eynəklərindən istifadə etməlidir".

Bir qisim insan yay aylarında kontakt linza istifadəsinin təhlükəli olduğunu düşünür. Həkim-oftalmoloq bildirib ki, gigiyena qaydalarına və bəzi məqamlara xüsusi diqqət yetirilsə, yayda kontakt linza istifadəsi təhlükəsizdir: "İsti havalarda gözlər daha tez quruyur. Linza istifadəçiləri süni göz yaşı ilə gözlərini nəmləndirməlidirlər. Günəşdən qorunmaq üçün linza + gün eynəyi kombinasiyası ən yaxşıdır. Linza ilə hovuzda və ya dənizə girmək təhlükəlidir. Hovuz, dəniz və hətta duş suyu mikroorqanizmlərlə doludur. Kontakt linzalar bu mikrobları "udaraq" göz infeksiyalarına, o cümlədən çox ciddi "Acanthamoeba keratiti" adlı görmə itkisinə səbəb ola biləcək infeksiyaya yol açabilir. Əgər suya linza ilə girməyə məcbursunuzsa, yalnız birdəfəlik (gündəlik) linzalardan istifadə etməli və çıxandan sonra dərhal atmalısınız.

Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"