



Глаз да Глаз

Песок, соленая вода, палящее солнце и вездесущие насекомые – даже в отпуске стоит быть начеку. Cosmo выяснил, как **сберечь свои прекрасные очи.**



НАШ ЭКСПЕРТ
Ольга Гриценко,
офтальмолог
клиники
“МедикСити”

ПРОБЛЕМА: в глаза попал песок, крем для загара, пепел костра, хлорка.

Если инородное вещество вовремя не удалить, ты рискуешь заработать вторичный конъюнктивит.

ЧТО ДЕЛАТЬ: промыть глаз проточной водой и закапать офтальмологический антисептик. Дискомфорт не исчез на следующий день? Срочно к врачу!

1 РАЗ В 15 СЕКУНД – именно с такой частотой ты должна моргать, чтобы избежать подсыхания глаз.

ПРОБЛЕМА: после дня на солнце заболели глаза. Боль или “слепые” пятна возникают из-за засвечивания центральной зоны сетчатки.

ЧТО ДЕЛАТЬ: дай глазам время прийти в себя, но впредь выбирай только оптику с процентом UV защиты не менее 50.

ПРОБЛЕМА: опухло веко. Сперва выясни, в чем причина отека. Если кожа горячая и ты видишь конкретный очаг воспаления, который скоро нагноится, готовься бороться с ячменем. В противном случае ты имеешь дело с укусом.

ЧТО ДЕЛАТЬ: при укусе прими антигистаминное средство и дважды в день смазывай веко гидрокортизоновой мазью. Ячмень лечи антибактериальными каплями и сухим теплом, например горячим яйцом или песком в мешочке.

ПРОБЛЕМА: ты забыла снять на ночь линзы. Должно быть, ты неплохо повеселилась! Но знай, что нарушение режима ношения линз чревато воспалением роговицы – кератитом.

ЧТО ДЕЛАТЬ: немедленно снимите линзы, закапайте антибактериальные и увлажняющие капли. **COSMO**

О ЧЕМ ПОМНИТЬ, ЕСЛИ ТЫ...



РАБОТАЕШЬ В ОФИСЕ

Не пренебрегай глазной зарядкой. Укрепление изнутри создадут препараты с черникой, а избежать сухости помогут увлажняющие капли.



НОСИШЬ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

Не забывай о таких опасностях, как реакция роговицы и вращение сосудов. Чтобы пресечь их на корню, посещай офтальмолога не реже, чем раз в полгода.



СДЕЛАЛА ЛАЗЕРНУЮ КОРРЕКЦИЮ

Операция не страшит тебя от растяжения сетчатки, риска развития дистрофии центральной и периферийной зоны. Посещай офтальмолога хотя бы раз в год.