

# مجلة طبية: تعرف على خرافات ومعتقدات خاطئة حول البصر



السبت 18 نوفمبر 2017 10:11 م

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن بعض الأساطير التي يجب أن نتوقف عن تصديقها حول البصر.

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن فتح العينين تحت الماء تعد واحدة من أكثر الأساطير انتشاراً حول البصر، وذلك على عدة مستويات، فهناك من يؤكد على ضرورة غلق العينين عند الغوص في الماء، نظراً لأن الكلور الذي يتم به تطهير مياه الصنبور وخطوط الأنابيب يؤدي إلى انتشار كائنات حية دقيقة في المياه، ما من شأنه أن يؤدي إلى إحداث تهيج على مستوى العين أو التهاب الملتحمة.

من ناحية أخرى، هناك من يعتقد أيضاً أنه من الضروري ارتداء نظارات الغوص عند السباحة في المسبح، وذلك لأن مياهه تحتوي على نسبة عالية جداً من الكلور مقارنة بماء الصنبور. أما بالنسبة لأحواض المياه العذبة بإمكاننا أيضاً فتح أعيننا، لكن فقط في تلك الأحواض الموجودة في المناطق الطبيعية النظيفة.

وتابعت المجلة، في المقابل يستحسن تجنب القيام بذلك في الأنهار والبحيرات الموجودة داخل المدن لأن المياه في هذه الأماكن تحتوي على تركيز عالٍ من البكتيريا الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى العدوى. كما يمكننا فتح أعيننا في مياه البحر، لأن تأثيرها على العين يعتمد على مدى تركيزه من الملح. لكن في نهاية المطاف، لا يجب أن يكون اعتقادنا بذلك أمراً مسلماً.

وأضافت المجلة أن الأسطورة التي تقول إن النظر إلى شخص ما عند تلحيم الحديد يؤدي إلى فقدان الرؤية، تعد أيضاً من بين الشائعات الكاذبة حول البصر. فالحقيقة هي أن النظر إلى اللحام لا يؤدي سوى إلى الإصابة بحروق على مستوى العينين، لهذا السبب، يتعين على اللحامين تغطية وجوههم لحماية أنفسهم من شرارة النار المنبعثة من المعادن.

وأوردت المجلة أن الاعتقاد بأن مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر يعد أمراً في غاية الخطورة ليس اعتقاداً صحيحاً تماماً وعموماً، عند مشاهدة التلفاز، عادة ما تتوقف جفون العين عن الحركة مما يؤدي إلى جفاف الجزء المسؤول عن إفراز الدموع، ويؤدي تبعاً إلى جفاف القرنية وإجهاد العين، فضلاً عن الصداع وعدم وضوح الرؤية في بعض الأحيان. في المقابل، لا يمكن أن تؤدي شدة التعرض إلى هذه الشاشات سوى إلى هذه المخاطر. لكن، عند الشعور بالقلق إزاء هذه الحالة يستحسن القيام بتمارين لاسترخاء العين بشكل دوري.

وأبرزت المجلة أنه من الضروري أن نتغاضى عن الاعتقاد بأن ضعف الرؤية مرتبط بعوامل وراثية نظراً لأن هناك العديد من العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى هذه الحالة، على غرار، نمط الحياة الذي يتبعه الشخص، والمهنة التي يمارسها وعاداته، فضلاً عن الجهود البصرية التي يقوم بها.

وفي السياق ذاته يعتقد الكثيرون أن ارتداء نظارات طبية لا تحسن الرؤية بصفة نهائية، حيث أن دورها يقتصر فقط على مساعدة العين على توضيح الرؤية. وهو ما يعني أن هذه العدسات ليست سوى وسيلة لتوضيح الرؤية بصفة وقتية وليست علاجاً فعالاً للبصر. وتجدر الإشارة إلى أن هذا الاعتقاد ليس له أي أساس من الصحة.

وأفادت المجلة أن الكثير من الأشخاص يعتقدون أن تناول التوت البري والجزر باستمرار يساعد على الحصول على رؤية مثالية. في المقابل، على الرغم من كمية الفيتامينات التي تحتوي عليها هذه الأغذية، إلا أن استهلاكها ليس العامل الوحيد الذي يمكن من تعزيز الصحة البصرية.

وأضافت المجلة أن الاعتقاد الشائع أن تركيز العينين على الأنف من شأنه أن يؤدي إلى الضرر بالبصر، يعد أيضاً من أكثر المعتقدات الخاطئة عن الصحة البصرية، فضلاً عن أنه يفتقر إلى أي أساس علمي، لأن ذلك لا يمكن أن يتسبب سوى في إثارة بعض الأحاسيس المزعجة على غرار الدوخة أو إجهاد العين.

وأوردت الصحيفة أن هناك من يعتقد أن مشاهدة التلفاز دون ضوء يؤثر على صحة العينين وعلى الرغم من أنه يستحسن إضاءة الغرفة من أجل تجنب الإجهاد المفرط للعينين، إلا أن عدم فعل ذلك لن يتسبب في فقدان البصر.