

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الاثنين 21 شعبان 1447 هـ - 9 فبراير 2026

أخبار النافذة

[حرب إيران واحتمالات الانفجار الكبير عن نبوءات إفلاس أميركا ما نتعلمه من قضية إيسيتين الحاج ترامب صاحب الفضيلة الملف الأسود لمليشيات العملاء في غزة: من "الفقاعة" إلى الفشل التنظيمي كيف تعالج مشكلة "هتّان" شاشة الهاتف أو الكمبيوتر؟ لماذا تدمع عيناك أكثر في البرد؟ تعرف على السر إضراب الآلاف بـ «حيد تكستابل» التركية.. عمال مصريون يحكون قمصان نايك وتومي بمصانع العاشر يرواتب لا تكفي قوت أسبوعين](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

لماذا تدمع عيناك أكثر في البرد؟ تعرف على السر





الاثنين 9 فبراير 2026 07:00 م

تنتشر ظاهرة تساقط الدموع في فصل الشتاء، وبخاصة لدى من يعانون من جفاف العين، حيث يُحَقِّز الهواء البارد والجاف والعاصف العين على إفراز "دموع انعكاسية" لتعويض الجفاف الشديد.

أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من جفاف العين، فإن الرياح ودرجات الحرارة الباردة تتسبب في هياج القرنية- العدسة الخارجية للعين، مما يتسبب في إفراز الدموع بشكل انعكاسي.

وكشف خبراء في طب العيون لصحيفة "نيويورك بوست" عن طرق بسيطة لحماية العين من هذه الظاهرة خلال الطقس البارد.

تكرار الرمش

يرمش معظم البالغين من 15 إلى 20 مرة في الدقيقة- لكن ذلك قد لا يكون كافيًا، بخاصة إذا كنت تعمل كثيرًا على الكمبيوتر.

وقالت الدكتورة سارة وايسبارت، أخصائية القرنية في المركز الطبي ستوني بروك ميديسين بنيويورك لصحيفة "نيويورك بوست": "يمكن أن يؤدي الرمش بشكل متكرر وكامل إلى تحسين إفراز الدموع في الطقس البارد لأن الجفون تعمل مثل ماسحات الزجاج الأمامي لنشر طبقة الدموع عبر سطح العين".

وأضافت: "لا يرمش الكثير من الناس بشكل كافٍ بشكل عام، ويمكن أن تؤدي هذه المشكلة إلى زيادة إفراز الدموع في ظروف الطقس البارد".

وشددت فايسبارت على أهمية زيادة وتيرة الرمش أثناء استخدام الشاشات لمنع جفاف العين وتهيجها وإرهاقها.

وينصح الدكتور برايان بوكسر واشلر، جراح العيون في بيفرلي هيلز، باتباع قاعدة 20/20 عند الكتابة على جهاز الكمبيوتر، أو استخدام الهاتف في الأماكن المغلقة.

وقال بوكسر واشلر: "كل 20 دقيقة، أغلق عينيك لمدة 20 ثانية حتى تعمل جفونك الداخلية على إعادة ترطيب عينيك".

الدموع الاصطناعية

وإلى جانب الرمش، قد ترغب في تجربة ترطيب جسمك بالماء وعينيك بالدموع الاصطناعية، وهي قطرات مرطبة للعين مصممة لتقليد الدموع الطبيعية.

وأوصت الدكتورة ديان هلال كامبو، طبيبة العيون باستخدام قطرات ترطيب العين الخالية من المواد الحافظة والمتوفرة بدون وصفة طبية.

وأضافت: "ضع قطرة واحدة في كل عين أربع مرات على الأقل يوميًا، ولكن يمكنك استخدامها بشكل متكرر إذا لزم الأمر. والقاعدة العامة هي أنه إذا كنت تستخدمها أكثر من أربع مرات يوميًا، فعليك مراجعة طبيب العيون للحصول على دواء بوصفة طبية".

ولتحسين الترطيب، يوصي بوكسر واشلر بتناول ثلاث كبسولات من زيت بذور الكتان يوميًا. وأشار إلى أن "زيت الكتان يرطب العينين من الداخل". وأضاف: "إنه فعال للغاية للبشرة الجافة أيضًا، وهو أمر شائع في فصل الشتاء".

وقالت هلال كامبو: "ضع جهاز ترطيب بجوار سريرك - سواء كان رذاذًا باردًا أو دافئًا بنسبة رطوبة تبلغ حوالي 60٪ - سيساعد كل من عينيك وبشرتك على البقاء رطبة".

وأضافت: "يُعدّ جهاز ترطيب الهواء المكتبي مفيدًا للغاية للأشخاص الذين يعملون على الكمبيوتر بشكل متكرر. فعندما تستخدم الكمبيوتر، تقلّ رمشات العين، ويساعد جهاز الترطيب على إبقاء العينين رطبتين".

ارتداء نظارة شمسية

أما بالنسبة لنظارات الحماية، فيقترح بوكسر واشلر ارتداء نظارات شمسية كلما كنت في الخارج.

وأوضح قائلاً: "هذا يحمي عينيك جسديًا من الهواء البارد، ويمكن أن يزيد أيضًا من الرطوبة حول عينيك إذا كانت النظارات الشمسية من النوع الملفوف. كما تحمي النظارات الشمسية عينيك من أضرار الأشعة فوق البنفسجية على المدى الطويل، حتى في الأيام الغائمة".

كيفية العناية بالعينين في فصل الشتاء

تأكد من عدم توجيه فتحات التدفئة في سيارتك ومنزلك نحو وجهك للحد من تبخر الدموع.

قلل من استخدام العدسات اللاصقة للحد من جفاف العين.

استخدم الفازلين حول عينيك لمزيد من الترطيب.

استخدم واقي الشمس - حتى في الأيام الغائمة - لحماية بشرتك من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة](#)
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

[تقارير](#)



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد غير البحار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

[مقالات متعلقة](#)

[ناطرسلاب، عاسنلا ةباصل رطاخللق ءايشأ 5](#)

[5 أشياء تقلل خطر إصابة النساء بالسرطان](#)

[م للعلاي ءا رءمء سائلا لوطأ أهلاوانتييئلا "ةقراخلا" قمعطلاأ](#)

[الأطعمة "الخارقة" التي يتناولها أطول الناس عمراً في العالم](#)

["قديد ءقءا ء" رههظ رءئؤء ءيمملا ريءءلا ضررم](#)

[مرض الجدري المميت يُنذر بظهور "جائحة جديدة"](#)

[شائلا ريءءؤو روكدلا ءيئأءى لا يءؤة ءيئائيميكة ءام ءةمءاصة سارء](#)

[دراسة صادمة: مادة كيميائية تؤدي إلى تأنيث الذكور وتذكير الإناث](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)

- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026