

احتقان العين

يحدث الاحتقان عند التهاب الشرايين الموجودة على سطح العين أو عند احتقانها بالدم، وعادة ما يعود ذلك إلى نقص مخزون الأكسجين في القرنية أو الأغشية المحيطة بالعين، كما قد يحصل نتيجة لإجهاد العين أو الإرهاق أو سوء التغذية، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم أو تكون جلطة دموية . يمكن أن يكون احتقان العين نتيجة لنقص فيتامين ب2 الموجود في الحليب والزبادي والخضروات الخضراء وفيتامين ب6 الموجود في القمح والنخالة والموز وبعض الأحماض الأمينية الموجودة في اللحوم والبيض وبمجرد حصول الجسم على هذه المواد يبدأ الاحتقان بالاختفاء. كما أن استخدام كمادات دافئة من الشاي على العين قد يساعد كثيراً في تخفيف شدة احتقان العين وتهيجها .

مضاوي بنت محمد الضويان
طالبة تغذية اكلينيكية

جريدة الجزيرة – الثلاثاء 29 / 10 / 2002