

4 نصائح لتجنب جفاف العين في الشتاء

13 ديسمبر، 2025



يمكن أن يسبب الطقس البارد جفاف للعين ويمكن أن يكون جفاف العيون الشتوي مزعجا للغاية، ويؤثر بشكل كبير على أداء الأنشطة اليومية.

وقال تجمع القصيم الصحي في إنفوجراف توضيحي نشره عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس" إنه يمكن الوقاية من جفاف العين خلال فصل الشتاء من خلال اتباع الآتي:

- استخدام قطرات أو مراهم ترطيب العين.
- ارتداء النظارات الشمسية في الهواء الطلق.
- شرب الماء على مدار اليوم.
- وضع كمادات دافئة لتهدئة جفاف العين.

جفاف العين في الشتاء

الطقس البارد يمكن أن يسبب جفاف العين ويمكن أن يكون جفاف العيون الشتوي مزعجًا للغاية، ويؤثر بشكل كبير على أداء الأنشطة اليومية.

لمنع جفاف العين في الشتاء:

ارتداء النظارات الشمسية في الهواء الطلق



استخدم قطرات أو مراهم ترطيب العين



ضع الكمادات الدافئة لتهديئة أعراض الجفاف



شرب الماء على مدار اليوم

