

Savjeti za zdrave oči

Zanimljivo je da su nas o higijeni ruku prije jela učili od malih nogu. „Jesi li oprao ruke prije jela“, bilo je učestalo pitanje, no, je li nas itko učio da operemo ruke prije dodirivanja oka? Nije!

Oči se same štite od prljavštine. U suzama postoje kemijske supstance koje razgrađuju nečistoće, tzv. lizozimi. Postoje i drugi obrambeni faktori zahvaljujući kojima oči uspješno odolijevaju navali prljavštine. Ukoliko se razvije upala, znači da smo pretjerali te je količina unesene nečistoće premašila obrambeni kapacitet prirodne zaštite oka.

Za osobe koje nose naočale

Naočale su svojevrsan štit kojeg morate skinuti kako biste protrljali oko. Time ste nerijetko pošteđeni nesvjesnog diranja oka. Dok skidate naočale, imajte na umu da biste prvo trebali oprati ruke ili pak oči obrisati maramicom. Uvijek koristite čistu platnenu ili neupotrebljavanu papirnatu maramicu. Svako oko zasebno može biti spremnik zagađenja. Zato je preporuka obrisati jedno oko, potom maramicu preokrenuti na drugu stranu prije brisanja drugog oka kako se zagađenje ne bi prenijelo s jedne strane na drugu.

Na naočalama obično brišemo samo stakla da bismo jasnije vidjeli. No, uz rubove stakala i na capicama na nosu, također se nakuplja masnoća koja oksidira u zelenkastu masu u kojoj bujaju bakterije. Stoga je korisno cijeli okvir sa staklima oprati mlakom vodom i neutralnim sapunom kojim peremo ruke. Nježno upijemo višak vode mekanim ručnikom, a stakla dodatno ispoliramo sintetičkom krpicom koju možete kupiti u optičarskoj trgovini. Na taj način ćemo odmastiti okvir čiji dijelovi dolaze u dodir s kožom u blizini donje vjeđe i izbjeći nakupljanje bakterija i nečistoća koje mogu prodrijeti u suzni kanal i izazvati gnojnu upalu.

Za osobe koje se šminkaju

Češće dodirivanja očiju tijekom dana izbjegavaju žene koje se šminkaju. Naime, te osobe ne diraju oči prstima kako ne bi pokvarile naneseni make-up. Međutim, kod njih se javlja mogućnost zagađenja na drugi način.

Sjetimo se koliko često mijenjamo npr. maskaru za trepavice. Obično kad se osuši. No, što je s četkicom? Koliko puta smo premazali naše trepavice i opet ugurali četkicu natrag. Svaki je put s njom unesen „bris“ bakterija naših trepavica. Do sutra će se namnožiti u masnoj kremi maskare i mi ćemo ih ujutro ponovo, u još većoj koncentraciji, namazati na trepavice. I tako iz dana u dan.

Isto je i s kistovima tuša ili štapićima sjenila za kapke, olovkama za oči, spužvicama i kistovima za kameni i puder u prahu. Još je gore ako našu šminku razmjenjujemo s prijateljicama. Ponekad prljava pinceta nakon čupanja obrva izazove sitnu, nevidljivu ozljedu kože, a prodiranje bakterija gnojnu upalu korijena obrve.

Stoga svim djevojkama i njihovim mamama, ukoliko žele imati oči koje nisu samo lijepe, nego i zdrave, savjetujemo sljedeće:

- ❖ Barem jednom tjedno, ako ne i češće, operite spužvice za puder i štapiće za sjenilo u nekom dezinficirajućem sapunu.
- ❖ Našiljite olovke za oči i kad nisu tupe, jer time skidate gornji, zagađeni sloj.
- ❖ Četkicu maskare i kist tuša za oči prebrišite jednim potezom papirnatom maramicom od drške prema vrhu kako bi skinuli zagađeni sloj prije vraćanja u tubu.
- ❖ Pincetu za čupanje obrva i „škarice“ za zavijanje trepavica dezinficirajte alkoholom.
- ❖ Koristite isključivo vlastiti make-up. Ni četkicu za zube ne posuđujemo drugom!
- ❖ Ukoliko ste preboljeli konjunktivitis s jakom sekrecijom, gnojnom ili sluzavom, razmislite o zamjeni sadržaja toaletne torbice, jer je, najvjerojatnije, sve zagađeno.