

طرق فعالة لمحاربة انتفاخ العينين في فصل الشتاء



الثلاثاء 13 يناير 2026 06:00 م

يؤثر الطقس البارد والجاف على صحة العينين في الفترة التي تُعتبر الأكثر برودة خلال العام، يلجأ الجميع لارتداء الملابس الثقيلة لتدفئة أجسامهم، ولكن منطقة العينين تتعرض للهواء البارد، ما يجعلها الأكثر تأثراً ويظهر ذلك من خلال الانتفاخ.

بالإضافة إلى ذلك، يسبب الهواء الجاف في فصل الشتاء العديد من مشاكل العيون إلى جانب الانتفاخ، ومنها: الإحساس بجسم غريب، الشعور بإغلاق العينين، عدم القدرة على العمل على الكمبيوتر، جفاف العينين، حكة العين، الإرهاق والتعب.

أسباب انتفاخ العينين

في فصل الشتاء، يمكن أن يحدث انتفاخ العينين بسبب عدة أسباب هنا بعض الأسباب المحتملة:

1 - التعرض للبرد والرياح القوية

يمكن أن يؤدي التعرض للبرد والرياح القوية في فصل الشتاء إلى تهيج الجلد حول العينين وزيادة احتمالية حدوث انتفاخ.

2 - التراكم الزائد للسوائل

في بعض الحالات، يمكن أن يتراكم السوائل تحت العينين ويسبب انتفاخاً ذلك قد يكون نتيجة لاحتباس السوائل في الجسم أو تغيرات في توزيع السوائل بسبب الطقس البارد.

3 - قلة النوم والتعب

قد يؤدي قلة النوم والتعب إلى زيادة احتمالية حدوث انتفاخ العينين عندما يكون الجسم متعباً، يمكن أن يتراكم السائل تحت العينين ويسبب انتفاخاً.

4 - التهيج الجلدي

قد يحدث التهيج الجلدي حول العينين بسبب استخدام منتجات تجميلية غير مناسبة أو تعرض الجلد للعوامل البيئية القاسية في فصل الشتاء.

5 - التحسس

قد يكون الانتفاخ في العينين نتيجة لتحسس الجلد لمواد معينة، مثل البولند أو المواد الكيميائية الموجودة في منتجات العناية بالبشرة.

الحدّ من انتفاخ العينين

يمكن تحسين الحالة عبر تعديل نمط الحياة أو باستخدام بعض المنتجات التي تحتوي على مكونات تساعد بتقليل انتفاخ العينين.

وفي هذا المجال، تُعتبر المكّونات الأكثر قدرة على المساعدة في تقليل الانتفاخ هي: الكافيين الذي يعتبر مقلِّصًا للأوعية الدموية، وحمض الهيالورونيك الذي يعتبر مرطبًا، بالإضافة إلى الببتيدات التي تحسن مرونة الجلد والصابر الذي يمتلك خصائص مهدئة والشاي الأخضر الذي يحتوي على مضادات الأكسدة وخصائص مضادة للالتهابات.

كما ينصح الأطباء باستخدام الضمادات الباردة لتخفيف انتفاخ العين مؤقتًا والتقليل من الالتهابات، وهي طريقة سهلة وفعّالة، فضعيها على عينيك لأكثر من مرّة خلال النهار.

ومن المهمّ أيضًا ارتداء النظارات الشمسية بالهواء الطلق وحتى في ضوء الشمس لحماية العينين من الهواء الجاف أو أشعة الشمس في الأماكن المرتفعة مثل جبال الثلج.