



10 απίστευτες άγιαταυαλίδησίνεφαπουπ ειναγνωρε Courth

εδίθβρείτετιςπιοσυνηθισμένες ά ά ά ίstcóate τ+



Εδώ θα βρείτε τις πιο συνηθισμένες θεραπείες για τα υαλώδη περικοπές. Ακόμα κι αν είναι μερικές φορές δύσκολο να βρεθεί η σωστή θεραπεία στο σπίτι, μερικές φορές δεν είναι τόσο μακριά. Οι περισσότερες θεραπείες στο σπίτι τους έχουν ήδη στο νοικοκυριό τους, όπως υποδηλώνει το όνομα.

Μπορεί να είναι ενοχλητικό εάν οι περίτεχνες γραμμές ή τα δαχτυλίδια εμφανίζονται στο οπτικό τους πεδίο. Αυτές οι γραμμές ή δαχτυλίδια (που ονομάζονται πλωτήρα) είναι ενοχλητικές, αλλά συνήθως καλοήθεις και δεν απαιτούν ιατρική περίθαλψη.

Αλλά αν δεν χρειάζεστε ιατρική περίθαλψη, υπάρχει τρόπος να μειώσετε φυσικά το πλωτήρα στα μάτια; Ενώ υπάρχουν κάποιες φυσικές θεραπείες για το floater που μπορείτε να δοκιμάσετε, οι περισσότεροι εργάζονται μόνο για να μειώσουν τον ερεθισμό που πηγαίνει με ένα πλωτήρα αντί να εξαλειφθεί πλήρως.

"NaturCommeters" για το floater απλώς περιέχει μια αλλαγή στην καθημερινή συμπεριφορά, όπως: B. Μια αλλαγή στη διατροφή και περισσότερο ύπνος. Συνήθως είναι εξίσου αποτελεσματικό να μάθουμε να αγνοούμε το πλωτήρα όπως κάθε "φυσική επούλωση των ματιών".

Τα μέσα που μπορείτε να εξετάσετε την αντιμετώπιση των floaters είναι:

Υαλουρονικό οξύ

Οι οφθαλμικές σταγόνες υαλουρονικού οξέος χρησιμοποιούνται συχνά μετά από χειρουργική επέμβαση ματιών για τη μείωση της φλεγμονής και την υποστήριξη της διαδικασίας ανάκτησης. Χρησιμοποιήθηκε επίσης ως θεραπεία με πάνω από το ξηρό μάτι.

Υπάρχουν ορισμένοι ισχυρισμοί ότι το υαλουρονικό οξύ μπορεί να βοηθήσει στη διάλυση των οφθαλμικών σταγόνων με φυσικό τρόπο, αν και δεν υπάρχουν πολλά επιστημονικά στοιχεία.

Συμβουλευτείτε έναν οφθαλμίατρο πριν χρησιμοποιήσετε τις οφθαλμικές σταγόνες υαλουρονικού οξέος για να θεραπεύσετε τον εαυτό σας.

Διατροφή και διατροφή

Αν και μπορεί να μην στοχεύουν ειδικά στο floater, μερικές βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής μπορούν να υποστηρίξουν τη γενική υγεία των ματιών. Ορισμένες συνιστώμενες προσθήκες περιλαμβάνουν:

- ψευδάργυρος
- ωμέγα-3 λιπαρά οξέα
- Βιταμίνες A, C και E
- ginkgo biloba

Η σωστή ενυδάτωση και μια υγιεινή διατροφή μπορούν επίσης να παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να υποστηρίξουν την υγεία των ματιών.

Διάλειμμα και χαλάρωση

Εάν το σώμα σας δεν έχει αρκετό ύπνο ή ήρεμη, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος για τα μάτια και το πλωτήρα μπορεί να φαίνεται πιο προφανές. Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά κάθε βράδυ για να αποτρέψετε την εξάντληση.

Εάν το floater προκαλεί γενικό ερεθισμό, μπορεί να τοποθετηθεί μια δροσερή ή ζεστή συμπίεση πάνω από τα μάτια για να τα ηρεμήσουν.

Προστατέψτε τα μάτια σας από το φωτεινό φως

Η υπερεκμετάλλευση των ματιών - ειδικά κοιτάζοντας την οθόνη του υπολογιστή - μπορεί επίσης να οδηγήσει σε πιο αξιοσημείωτη. Η λήψη συχνών διακοπών και ο περιορισμός του χρόνου οθόνης μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της ψηφιακής ρύπανσης των ματιών, μια ασθένεια που μπορεί να ακονίσει την επίγνωσή σας για το πλωτήρα.

Ορισμένος φωτισμός μπορεί επίσης να επιστήση την προσοχή στο πλωτήρα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε μειώσει τον εσωτερικό φωτισμό εάν είναι πολύ φωτεινό για τα μάτια σας ή χρησιμοποιήστε λαμπτήρες αντί για φώτα οροφής. Αντίθετα, αν προσπαθήσετε να διαβάσετε σε ένα ασθενώς φωτιζόμενο δωμάτιο, ίσως χρειαστεί να αυξήσετε το φως για να αποφύγετε την υπερεκτίμηση των ματιών.

Όταν τα φωτεινά περιβάλλοντα φαίνεται να είναι χειρότερα στο ελεύθερο floater, φορώντας γυαλιά ηλίου με επαρκή προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία είναι μια καλή ιδέα.

Floater φυσικά ξεθωριάζει

Η υπομονή είναι μια αρετή. Το Float δεν εξαφανίζεται αναγκαστικά για πάντα, αλλά συνήθως μετακινούνται από το οπτικό τους πεδίο ή γίνονται λιγότερο ενοχλητικοί με την πάροδο του χρόνου.

Εάν το floater σας δεν ξεθωριάζει φυσικά ή αν κερδίζετε δραματικά ή συνοδεύεται από λάμψεις φωτός, δείτε αμέσως έναν οφθαλμίατρο.

Τα ακόλουθα άρθρα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν επειδή βλέπετε το ίδιο θέμα από άλλο φως:

αντικείμενα που σχετίζονται με θέμα:

[Fu_Postlist Search = 'Stuff' MaxPosts = 10 Search = "Vitreous Counting"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki