

# 'Blink Exercise' Can Ease the Discomfort Caused by Dry Eyes



Dr. Mohamed Wagih El-Deeb,  
Ph.D, FRCS(Ed.)

A. Professor of Ophthalmology,  
Cairo University  
Consultant of Ophthalmology &  
Refractive surgery, International  
Clinic, Kuwait

With the ongoing summer season, dry eye problem and allergic conjunctivitis is widespread in the region. Extensive exposure to sunlight as well as prolonged hours in air-conditioned rooms causes discomfort. Another factor that significantly magnifies the problem is constant use of gadgets that we commonly see with every grown-up or even children occupied with.

So, I would advise my patients to avoid direct and intense sunlight, dust and different types of fumes. Moreover they can do what we call "Blink Exercise".

It is a very simple one which can be performed after every half an hour of concentration at any screen, and composed of three parts:

- CLOSE the eye for 10 seconds (to relax the eye muscles)
- SQUEEZE for 10 seconds (to enhance the tears secretion by the lacrimal glands)
- BLINK for 10 seconds (to distribute the secreted tear film over the cornea and wet the ocular surface)

Frequent use of the moisturizing drops or artificial tears is also a mandatory measure to minimize and control the dry eye. They are tears substitute composed of Hyaluronic acid and/or Methyl Cellulose which are similar components to the tear film.

They are used to lubricate the cornea surface and compensate for the evaporated tear film due to the previous mentioned factors, and particularly after LASIK and other types of refractive surgeries at which dryness lasts for about 3-6 months.

## فصل الصيف وجفاف العين

أو الكمبيوتر أو الهاتف ، وبالتالي ينخفض توزيع الدموع على سطح القرنية ، مما يسبب للمريض إزعاجاً بصرياً ، وشعور بالحرقان وعدم الإرتياح.

ويمكننا إتباع بعض الإرشادات البسيطة لتجنب جفاف العين ، ولذلك أنصح مرضاي بتجنب أشعة الشمس المباشرة والقوية والغبار والأنواع المختلفة من الأبخرة ، كما يمكنهم القيام بما نسميه "Blink Exercise" ، وهو تدريب بسيط جداً ويمكن تنفيذه بعد نصف ساعة من التركيز على أي شاشة ، ويتكون من ثلاثة أجزاء :

- أغلق العين لمدة 10 ثوان ( لإسترخاء عضلات العين).
- أغمض العين بشدة لمدة عشر ثوان ( لتعزز إفراز الدموع بواسطة الغدد الدمعية).
- أرمش لمدة 10 ثوان ( لتوزيع الغشاء الدمعي على القرنية وترطيب سطح العين).

كما أن الإستخدام المتكرر لقطرات الترطيب أو الدموع الاصطناعية هو أيضاً إجراء إلزامي لتقليل جفاف العين والتحكم فيها ، فهي بديل للدموع الطبيعية ومكونة من مادة الهيالورونيك أو ميثيل السليلوز والتي تكون مماثلة في تركيبها للدموع الطبيعية ، وتستخدم لترطيب سطح القرنية والتعويض عن الغشاء الدمعي المتبخر بسبب العوامل المذكورة سابقاً ، وأيضاً تُستخدم بعد عمليات الليزك ، والأنواع الأخرى من عمليات تصحيح النظر والتي يستمر الجفاف فيها لمدة 3-6 أشهر تقريباً.

### د. محمد وجيه الديب

أستاذ طب وجراحة العيون  
- جامعة القاهرة

زميل كلية الجراحين الملكية  
البريطانية - إنديرة

إستشاري طب وجراحة العيون  
- إنترناشيونال كلينيك - الكويت



تنتشر مشكلة جفاف العين بالإضافة إلى التهاب الملتحمة التحسسي في المنطقة مع موسم الصيف والشهور الحارة ، فالتعرض الواسع لأشعة الشمس، بالإضافة الى ساعات العمل الطويلة في الغرف المكيفة يزيد من هذه الأمراض .

وجفاف العين هو أحد أمراض العيون المزمنة ، نظراً لوجود عوامل خارجية طقسية ، وأخرى داخلية متزامنة ومرتبطة بنمط حياتنا اليومية ، وأشهرها بالطبع التعرض للحرارة الشديدة ومكيفات الهواء وخاصة في منطقة الخليج ، بالإضافة إلى عامل آخر قد يأتي في مقدمة تلك العوامل ، وهو الاستخدام المستمر للأجهزة التي نراها عند الكبار أو حتى الأطفال الذين ينشغلون بها لفترات طويلة.

فالمعدل الطبيعي لرمش العين هو 15 مرة في الدقيقة ، والذي ينخفض بشكل كبير عندما يحدق أحدهم على شاشة التلفزيون