

# Kendinizi tutmayın, ağlayın

“Ağlamamak için kendimi zor tutuyorum” sözünü yerine getirmemek gerekiyor. Ağlamamaktan kaynaklanan gözyaşı eksikliği nedeniyle ortaya çıkan “kuru göz” hastalığı körlüğe kadar gidebiliyor.



Göz Hastalıkları Uzmanı  
Op.Dr. Tolga Birgül

Gözyaşının gözün üst tarafında bulunan gözyaşı bezi ve göz yüzeyindeki gözyaşı hücreleri tarafından üretildiğini ve göz sağlığımız için büyük bir önem taşıdığını ifade eden Doğan Sağlık Grubu Göz Hastalıkları Uzmanı Op.Dr. Tolga Birgül, sağlıklı bir gözün işlevlerini tam olarak yapabilmesi için de gözyaşının gerekli olduğunun altını çiziyor.

Gözyaşı, gözümüzün sağlığı için çok önemli bir sıvıdır. Gözümüzün yüzeyini yıkayıp temizlediği gibi, gözün dış yüzeyindeki hücrelerin de yenilenmesini sağlar. Eğer gözün temizliği bu şekilde yapılmıyorsa iltihaplanma olur ve gözde ciddi hasarlar oluşabilirdi. Bunun yanı sıra göz yaşı; göze kaçan maddelerin dışarı atılmasına da yardımcı olur. Eğer gözyaşımız olmasaydı, göz kapaklarımızın sağlıklı olarak açılıp kapanması bile söz konusu olmazdı. Tolga Birgül bazı insanlarda doğuştan veya sonradan olan rahatsızlıklar nedeniyle gözyaşı eksikliğinden kaynaklanan “kuru göz hastalıkları”nın ortaya çıktığını belirterek, “Bu tip rahatsızlıkları olan hastaların, ağladıkları zaman bile gözlerinden yaş çıkamıyor ve gözde iltihaplanmalar oluşuyor. Gözlerde herhangi bir kuruma hissedildiği taktirde uzman bir göz doktoruna başvurulması gerekiyor. Bu nedenle gözyaşı salgılanması açısından zaman zaman ağlamak göz sağlığı için faydalı oluyor” diyor.