

روشهای مراقبت از چشم

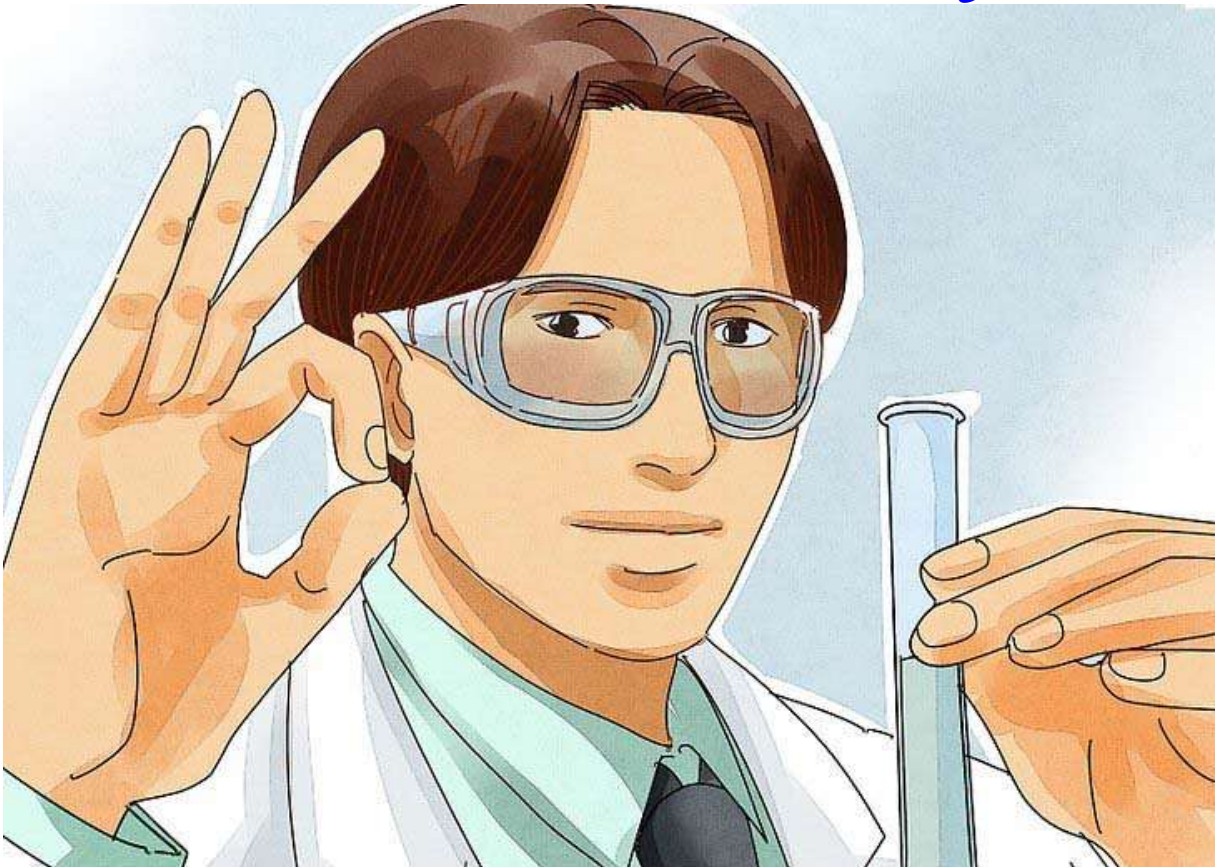
همان طور که می دانید ، بینایی یکی از مهمترین داشته های ما است ، بنابراین باید در مراقبت از چشمان خود بسیار جدی باشیم. به طور مثال: تا حد امکان در زمان مناسب خود از عینک ، عینک آفتابی و یا عینک های ایمنی استفاده کنیم ، به طور منظم به چشم پزشک مراجعه کنیم ، غذاهای مغذی بخوریم ، برای اطمینان از سلامت چشم خواب کافی داشته باشیم ، از فشار بر چشمان خود ناشی از تماشای طولانی مانیتور و یا تلویزیون خودداری کنیم و مرتباً "چشمان خود را استراحت دهیم تا از خستگی چشمان خود جلوگیری نماییم.

عینک آفتابی با کیفیت و خوب استفاده کنید

قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید در مدت زمان طولانی ، حتی در روز های ابری ، می تواند به چشمان شما آسیب برساند. چشمانتان را با استفاده از **عینک و کلاه آفتابی** محافظت کنید. عینک هایی که جنس شیشه و لنز آن ها از پلی کربنات است ، به علت مقاومت در برابر خراش گران تر هستند ، اما فقط محافظتی که **عینک** ارائه می دهد اهمیت دارد و باید با توجه به آن ، عینک مورد نیاز خود را تهیه نمایید.

در هنگام تهیه عینک ، برچسب های آن را بررسی کنید تا از مراقبت از چشمان خود در برابر اشعه های **UVA** و **UVB** اطمینان حاصل نمایید. توجه داشته باشید که این محافظت بسیار دارای اهمیت است ، چرا که اشعه ماوراء بنفش می تواند باعث ایجاد آب مروارید شود و به شبکیه چشمان شما آسیب وارد کند.

از عینک های ایمنی استفاده نمایید



در هنگام انجام کارهایی که منجر به پرتاب ذرات ریز می شوند و یا دودهای سمی تولید می کنند ، حتما از عینک های ایمنی استفاده نمایید. فعالیت هایی مانند: تعمیرات منزل ، لحیم کاری ، نجاری و... ، حتما" نیاز به عینک ایمنی خواهند داشت آسیب های چشمی با به کارگیری روش های بسیار ساده قابل پیشگیری هستند ، در واقع با استفاده از این روش ها از افسوس های آینده جلوگیری می کنید

برای مراقبت از چشمان ایمن بازی کنید

طبق گزارش ها سالانه بیشتر از ۲۰۰۰۰۰ مراجعه ، از بابت آسیب دیدگی چشمی در هنگام انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد که بسیاری از آن ها با استفاده از یک عینک ایمنی مناسب قابل پیشگیری هستند. انجام فعالیت های ورزشی مانند: بیس بال ، هاکی ، اسکواش ، پینت بال و... ، نیازمند استفاده از عینک های ایمنی هستند.

همچنین در هنگام انجام فعالیت های ورزشی سعی کنید تا حد توان هشیار باشید تا بتوانید از خطرات احتمالی جلوگیری نموده و مراقبت از چشمان خود را جدی بگیرید

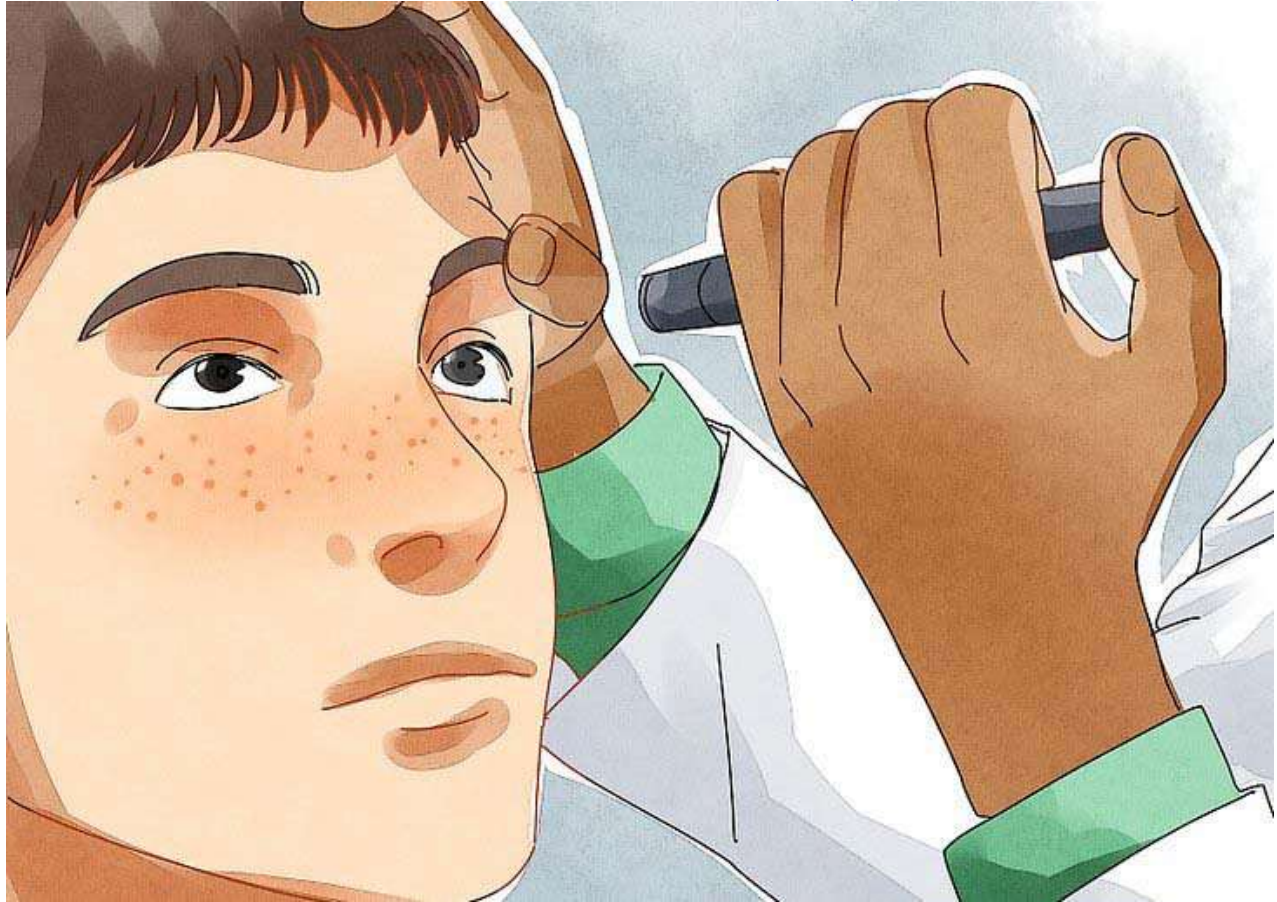
از مالیدن چشمان خود خودداری کنید



مالیدن بیش از حد چشمان ، باعث آسیب های مختلفی بر روی چشم های شما خواهد شد. اولین آسیبی که به چشمان شما می رسد ، ناشی از میکروب های موجود بر روی دستان شما می باشد ، با مالیدن چشمان ، این میکروب ها وارد چشمان شما خواهند شد و ممکن است باعث عفونت هایی در چشم شوند.

همچنین مالش دادن چشمان می تواند باعث ایجاد بیماری نزدیک بینی و یا **گلوکوم** در چشمان شود.

حداقل ۲ سال یکبار معاینه چشم انجام دهید



در یک فرد بزرگسال ، معاینه چشم باید حداقل هر ۲ سال یکبار انجام شود. اگر در چشمان خود ، احساس کاهش دید ، سوزش و یا درد می کنید باید هر چه سریع تر به چشم پزشک برای معاینه مراجعه نمایید. بسیاری از آسیب های چشمی با مراجعه به پزشک در زمان مناسب قابل درمان هستند.

با مراجعه به پزشک ، بسته به شرایطتان : استراحت ، استفاده از دارو ، عینک ، لنز تماسی و یا عمل جراحی برای شما پیشنهاد می شود.

از قطرات چشم به درستی استفاده کنید

اگر از قطره اشک مصنوعی برای درمان خشکی چشم و یا سایر قطرات چشمی استفاده می کنید ، باید بدانید که استفاده از قطرات چشم ، بخش مهمی از فرایند درمان هستند. بسیاری از افراد در استفاده از قطرات چشمی دچار مشکل می شوند ، برای انجام درست این کار باید:

-در صورتی که از لنز های تماسی استفاده می کنید ، ابتدا دست خود را بشویید و آنها را خارج نمایید.

-دراز بکشید و چشمان خود را باز کنید و به یک نقطه در سقف خیره شوید.

-با انگشت ، چشم خود را باز نگه دارید.

-قطره چشم را فشار دهید تا قطره از آن داخل چشمان شما بچکد.

-حال چشمان خود را به آرامی ببندید و اجازه دهید ، قطره جذب شود.

تغذیه مناسب داشته باشید



رژیم غذایی مناسب ، بخش مهمی از مواردی است که باید برای مراقبت از چشمان خود انجام دهید. سعی کنید مواد غذایی حاوی ویتامین های C,E, امگا ۳ ، روی ، زاکزانترین و لوتئین را برای تقویت سلامت بینایی خود استفاده کنید.

موارد غذایی سرشار از این ویتامین ها عبارتند از:

اسفناج

گریپ فروت

توت فرنگی

جوانه های بروسل

پرتقال

بادام

دانه های آفتابگردان

بیشتر بخوابید

خواب کافی بر روی سلامت چشمان شما ، تاثیر بسیار زیادی دارد. در کوتاه مدت ، نداشتن خواب کافی می تواند باعث : خستگی چشم ، خشکی چشم ، اسپاسم و تاری دید شود ، همچنین در طولانی مدت ، می تواند باعث: آسیب به عصب بینایی چشم و همچنین درد و اختلال در بینایی شود.

با استفاده از نکات زیر می توانید برای خواب خوب ، خودتان را آماده کرده و مراقبت از چشمان خود را شروع کنید:

-ساعت خواب منظم در هر روز

-ورزش کردن در طول روز

-محدود کردن مصرف کافئین و نیکوتی

کمتر تلویزیون تماشا کنید



نزدیکی به تلویزیون و تماشای طولانی مدت آن ، می تواند آسیب هایی را به چشم شما وارد کند. تماشای زیاد تلویزیون (بیش از ۴ ساعت در روز) می تواند باعث خستگی چشم و تاری دید شود. توجه نمایید که باید تماشا کردن تلویزیون را برای کودکان و خردسالان محدود نمایید

مانیتور خود را تنظیم کنید

ارتقاء دهید ، این مدل ها نسبت به مدل LED و یا LCD در صورتی که از مانیتور های قدیمی استفاده می کنید ، سعی کنید آن را به مدل های های قدیمی تر ضرر کمتری برای چشمان شما خواهند داشت

همچنین نور دهی مانیتور خود را با توجه به نور محیط خود تنظیم نمایید و اندازه فونت مانیتور خود را نیز به اندازه کافی بزرگ کنید تا مشکلی از جهت خواندن متون نداشته باشید

به ازای هر ۳۰ دقیقه استفاده مانیتور ، یک استراحتی به خود ، برای مراقبت از چشمان بدهید. برای انجام این کار از صندلی کار خود بلند شوید و دوری بزنید

هنگام مطالعه مراقب باشید

همیشه از مناسب بودن نور محیط خود برای مطالعه اطمینان حاصل نمایید. مطالعه کردن در شرایط نوری کم می تواند باعث ضعیف شدن چشمان شما شود. برای تنظیم بهتر نور مطالعه ، بهتر است از چراغ های مطالعه استفاده کنید!
همچنین استراحت در میان مطالعه خود را فراموش نکنید

بیش از حد از لنز استفاده نکنید

استفاده طولانی مدت از لنز باعث وارد شدن آسیب به چشم ها می شود. بنابراین چه در صورت تجویز پزشک و چه در صورت استفاده از لنز برای زیبایی ، به هیچ عنوان طولانی مدت از لنز استفاده نکرده و اجازه ندهید هنگام خواب لنز بر روی چشم های شما باشد. همین طور سعی کنید قبل از استفاده و یا خارج کردن لنز از چشم ، حتماً دست های خودتان را با آب و صابون بشویید. در قسمت زیر به برخی از آسیب های استفاده طولانی از لنز اشاره می کنیم:

-خشکی چشم

-حساس شدن چشم به نور

-ساییده شدن قرنیه

-تار شدن دید

-قرمزی چشم

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی و درمانی سیدالشهدا