

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی پوشتچی



راهکارهایی برای حفظ سلامت چشم ها

سیده سارا شریفی
کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۲

چشم ها برای حفظ سلامت عمومی حائز اهمیت است .
این که چقدر قدرت بینایی دارید در کنترل شما نیست اما
راههای خاصی وجود دارد که شما این پنجره های رو به
دنیا را از هر آسیبی حفظ کنید. از روش های ساده زیر
پیروی کنید تا چشم های خودتان را در سالهای طلایی
عمرتان سالم نگه دارید.

اگرچه سلامت چشم های شما بستگی به سابقه فامیلی و
ژنتیک شما دارد اما رعایت موارد زیر برای حفظ سلامت
چشم هاضوری است:

۱- استفاده بیش از حد از دستگاه های الکترونیکی مانند
تلویزیون، موبایل، کامپیوتر باعث آسیب به چشم می شوند.
۱- در طول روز عینک آفتابی استفاده کنید .



۲- استفاده بیش از حد از دستگاه های الکترونیکی مانند
تلویزیون، موبایل، کامپیوتر باعث آسیب به چشم می شوند.

۳- چشم هایتان را نمالید .

۴- استفاده از قطره چشم فاقد ماده شیمیایی با تجویز
پزشک

۵- از محصولات آرایشی تاریخ گذشته استفاده نکنید .

۶- سیگار را ترک کنید .



۷- با عینک های ایمنی از چشم های خودتان محافظت
کنید.



۸- لنزهای تماسی را قبل خواب بردارید.

۹- به طور منظم به چشم پزشک مراجعه کنید.



۱- نظافت چشم رعایت شود

دست و صورت هر روز چند بار با آب و صابون شسته شود.



از شستن دست و صورت در آب های کثیف خودداری شود.

از دستمال و حوله ی دیگران استفاده نشود.

دستمال و دست کثیف به چشم برده نشود.

کودکان در هنگام بازی دست به چشم یکدیگر نبرند.

با دست آلوده چشم را مالش ندهید.

۲- از خسته کردن چشم ها پرهیز شود.

از خواندن نوشته های خیلی ریز خودداری کنید.

در نور کافی مطالعه کنید. و ترجیحاً این مطالعه در فاصله

ی حداقل ۳۰ سانتیمتر صورت گیرد.



از نگاه کردن زیاد به تلویزیون و کار زیاد با رایانه خودداری کنید.

آفتاب، باد و گرد و غبار به چشم آسیب وارد می کنند.

خیره شدن به نور شدید برای چشم مضر است.

در هنگام مسافرت با وسایل نقلیه از انجام مطالعه خودداری کنید

۳- از خطراتی که چشم را تهدید می کنند

دوری شود زیرا:

بازی با پرندگان و حیوانات ممکن است به چشم آسیب بزند.

بازی با مواد منفجره مانند ترقه برای چشم خطرآفرین است.

هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک محافظ استفاده شود،

در صورت ریختن مواد شیمیایی و آهکی چشم را با آب فراوان بشویید.

از تماس با مبتلایان به عفونت چشم حذر کنند.

هنگام باز کردن شیشه نوشابه مواظب پرتاب در آن باشند.

هنگام کار با اشیای برنده صورت خود را نزدیک نیاورند.