

رازهایی که چشم پزشکان نمی‌گویند

هرگز از دستمال کاغذی یا دستمال‌های توالیت برای پاک کردن شیشه عینک خود استفاده نکنید.



جام جم آنلاین: ۱- هرگز از دستمال کاغذی یا دستمال‌های توالیت برای پاک کردن شیشه عینک خود استفاده نکنید. این دستمال‌ها از چوب ساخته شده اند و شیشه‌های عینک شما را خش می‌اندازند. دکتر Robert Noecher می‌گوید من از کراواتم برای این کار استفاده می‌کنم، به این خاطر که از ابریشم ساخته شده و بسیار نرم و لطیف است.

۲- عینک‌های آفتابی پولاریزه برای کم کردن حساسیت نسبت به نور و بازتاب آن از اجسام براق، بسیار مناسب هستند، اما برای دیدن صفحه‌های موبایل یا سیستم‌های راهیاب، شما را با مشکل مواجه خواهند کرد. این مشکل حتی برای دیدن صفحه‌های دستگاه‌های خودپرداز جدی‌تر خواهد بود.

۳- بسیاری از ما فکر می‌کنیم، پس از یک جراحی چشم، سرعت می‌توانیم به زندگی عادی خود برگردیم، اما در واقع برای بسیاری از افراد، این زمان، مقادیری بیشتر طول می‌کشد. پس از این‌که مجبور شویم روی یک متن چند صفحه‌ای تمرکز کنیم، متوجه می‌شویم آنقدرها هم که فکر می‌کنیم کار ساده‌ای نیست و به زمانی بیش از این نیاز است.

۴- بسیاری از مردم می‌دانند که اشعه ماوراء بنفش (UV) به پوست آسیب جدی می‌رساند، اما نمی‌دانند که این اشعه برای چشمان نیز مضر است. آیا شما از کسانی هستید که تنها زمانی‌که آسمان آفتابی است، عینک می‌زنید؟ مثل این می‌ماند که بگویید من فقط گاهی اوقات سیگار می‌کشم!

عینک آفتابی‌ای را انتخاب کنید که به اندازه کافی برای جلوگیری از ورود اشعه از بالا و پایین بزرگ باشند حتی اطراف آن نیز ضخیم باشد، اگر از لنز استفاده می‌کنید محافظ UV را بخواهید.

۵- به‌رغم این‌که نسل‌های مختلف، درباره فواید هویج، به فرزندان خود بسیار گفته‌اند، هویج بهترین غذا برای چشم‌ها نیست. البته شاید بتوان این امتیاز را بیشتر به اسفناج، کلم پیچ و دیگر سبزیجات با برگ تیره نسبت داد.

6 - قطره‌های چشم (از هر نوع)، اگر در یخچال نگهداری شوند، سوزش کمتری ایجاد می‌کنند.

۷- بعضی پزشکان بیماران را جهت جراحی آب مروارید تحت فشار قرار می‌دهند. اگر برای جراحی با مشکلات مالی مواجه هستید باید گفت که صبر کردن برای این جراحی آسیبی به چشم‌های شما نمی‌رساند. آب مروارید فقط دید شما را با مشکل روبرو می‌کند مانند این است که از یک پنجره کثیف به بیرون نگاه کنید.

۸- مطالعه در نور کم به چشمان شما آسیب نمی‌رساند. بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد سردرد شدن شماست.

۹- اگر از لنزهای مدت دار استفاده می‌کنید، آنها را قبل از خواب در بیاورید. شانس عفونی شدن چشم‌ها هنگام خواب با این لنزها ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر است.

لنزهای مدت دار لنزهایی هستند که می‌توان آنها را تقریباً تا ۷ روز بدون اینکه نیازی به درآوردنشان به هنگام خواب باشد، استفاده کرد.

۱۰- زمانی که به قطره چشم نیاز دارید، آن قطره‌ای را که از خیلی وقت پیش در کابینت نگه داشته‌اید، استفاده نکنید. اگر چشم شما عفونی شده باشد این قطره شاید قرمزی چشم را بهتر کند، اما ممکن است باعث بدتر شدن عفونت شود. برخی افراد چشم خود را به خاطر همین اشتباه از دست داده‌اند.

۱۱- ورم ملتحمه همیشه خوش خیم نیست. برخی بیماران به خاطر این بیماری دچار حساسیت به نور شده یا بینایی خود را از دست می‌دهند. اما بسیاری از پزشکان آنتی‌بیوتیک را برای درمان آن تجویز کرده که اگر مشکل ویروسی باشد هیچ کمکی نخواهد کرد. اما اگر مبتلا به ورم ملتحمه باکتریایی شده باشید، شاید چنین درمانی برای شما کارگر باشد.

۱۲- تست‌های سالانه تنها راه برای جلوگیری از این بیماری‌ها هستند. این اصلاً خوب نیست که منتظر بمانیم تا علائم بیماری‌های چشمی به طور کامل ظاهر شوند و برایمان مشکل‌ساز شوند تا به پزشک مراجعه کنیم. توجه داشته باشید، برخی بیماری‌های چشمی تا زمانی که بینایی شما را از بین نبرند، بروز نمی‌کنند.

۱۳- اگر شما بالای ۶۰ سال هستید و تصمیم به عمل جراحی لیزیک گرفته‌اید، صبر کنید تا دچار آب مروارید شوید. سپس ما می‌توانیم بینایی شما را طی جراحی آب مروارید ترمیم کنیم و بیمه نیز برآحتی هزینه آن را پرداخت خواهد کرد.

از: نشریه اینترنتی سالم‌زی - salemzi.com