



از بیماری های چشمی مطلع باشید و مداوماً برای دادن تست بینایی نزد پزشک بروید

بیشتر مشکلات بینایی از بیماری های چشم مثل پیری چشم، آب آوردن چشم، بیماری های دیابت شبکیه و آب مروارید ناشی می شود. در پیری چشم، سفت و سخت شدن رگ های چشم از ورود اکسیژن و مواد غذایی جلوگیری کرده و باعث می شود که به شبکیه چشم آسیب برسد. 54 درصد بیماریهای چشم در آمریکا مربوط به این بیماری است.

آب آوردن چشم بیماری است که به عصب های چشم که اطلاعات بینایی را از مغز به چشم منتقل می کند صدمه می زند. به خاطر اینکه تا تعداد زیادی از این عصب ها خراب نشوند و صدمه نبینند، مشکلی برای بینایی فرد ایجاد نمی شود، بیش از نیمی از افراد مبتلا به این بیماری اصلاً از آن خبر ندارند و زمانی متوجه می شوند که دیگر خیلی دیر شده است.

بیماری های دیابت شبکیه یکی از عوارض مزمن بیماری دیابت است. در این بیماری، رگ های خونی شبکیه چشم مسدود شده و صدمه می بینند. تقریباً نیمی از افراد دیابتی به این بیماری چشمی مبتلا می شوند.

آب مروارید از تیره و تار شدن عدسی چشم ناشی می شود که معمولاً به دید کم میانجامد.

چون تشخیص زودهنگام می تواند تاثیر بسیار زیادی داشته باشد، توصیه می کنیم که مداوماً برای آزمایشات چشم به دکتر مراجعه کنید. افراد بالای 65 سال و افرادی که مبتلا به دیابت هستند بر اساس بیماری های ذکر شده بیشتر در معرض خطر هستند و بهتر است که سالانه حتماً آزمایش چشم بدهند. پزشک چشم می تواند حتی قبل از اینکه شما علائم بیماری را در خود مشاهده کنید، بیماری شما را تشخیص داده و به شما برای درمان آن کمک کند.

2- از عینک آفتابی استفاده کنید

همه ما میدانیم که استفاده از کرم های ضد آفتاب برای پوستمان بسیار خوب است، اما بیشتر افراد فراموش می کنند که چشمانشان نیز به محافظت در برابر آفتاب نیاز دارد. نیازی نیست که حتماً مستقیم به خورشید نگاه کنید تا چشمانتان آسیب ببیند. اشعات UV می تواند از روی برف، شن، سنگ فرش و آب منعکس شود.

این اشعات UV احتمال ابتلا به پیری چشم و آب مروارید را افزایش می دهد و همچنین به آفتاب سوختگی قرنیه چشم نیز می انجامد که باعث کوری موقت می شود. عادت کنید که همیشه در بیرون از ساختمان از عینک آفتابی استفاده کنید اما فکر نکنید اگر عینک آفتابی شما خیلی تیره است مقاومت بیشتری در برابر آفتاب دارد. قبل از خرید عینک آفتابی اطمینان حاصل کنید که 100 درصد در برابر اشعات UV محافظ است.

3- از خستگی چشم جلوگیری کنید

نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر باعث خستگی چشم می شود که باعث صدمه زدن به چشم است. تاثیرات کوتاه مدت خستگی چشم غیر قابل انکار است: درد چشم، آبریزش چشم، تاری چشم و سردرد.

برای کاهش خستگی چشم در مواقع کار با کامپیوتر نکات زیر را رعایت کنید: