

## بهداشت چشم

بینایی یکی از مهمترین حس‌های ویژه است، نه تنها به این علت که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش مهمی دارد، بلکه بیشتر از این رو که اختلال دید سبب کاهش یادگیری نیز می‌شود. فرد با حس بینایی از خود محافظت نموده، تعادل خود را حفظ کرده، قدرت خلاقیت پیدا نموده و بالاخره از دیدن محیط اطراف لذت می‌برد.

به گزارش ایسنا، داشتن بینایی نعمت بسیار بزرگی است و اگر انتظار داریم که چشمانمان برای تمام مدت عمر به ما خدمت کنند بایستی نهایت دقت را در مراقبت از آنها به عمل آوریم.

### برخی نکات بهداشتی جهت مراقبت از چشم‌ها:

- همواره از مواد غذایی متناسب و حاوی ویتامین‌های مختلف به ویژه ویتامین A استفاده نمایید.

- ویتامین A در منابع گیاهی به صورت پیش ویتامین (انواع کاروتن‌ها به ویژه بتاکاروتن) و در منابع حیوانی به شکل رتینول فعال یافت می‌شود.

- بهترین منابع حیوانی ویتامین A جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر پرچربی، کره، روغن کبد ماهی و ماهی‌های کوچک با جگر (کیلکا) می‌باشد.

- بهترین منابع گیاهی ویتامین A سبزی‌های با برگ سبز تیره مانند: اسفناج، کاهو، سبزی‌های زرد مثل هویج و کدو حلوائی، میوه‌های زرد و نارنجی مثل: زردآلو، قیسی، خرمالو، نارنگی و طالبی، موز، خربزه و انواع مرکبات می‌باشد.

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.

- چشم‌ها را از تاثیر اشعه ماوراء بنفش با استفاده از عینک‌های مرغوب محافظت نمائید.

- از چشم خود در نور کافی استفاده کنید. نور کم یا خیره کننده باعث می‌شود که چشم با

دشواری بیشتری کار کرده و در نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود. در این حالت چشم زودتر و بیشتر خسته می‌شود.

نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده، خیره کننده نباشد و بطور یکسان پخش شده باشد.

- هنگام مطالعه از نور کافی استفاده کنید. کسانی که در رختخواب به حالت نیمه نشسته و یا خوابیده در حالیکه کتاب را مقابل چشم گرفته‌اند مطالعه می‌کنند، می‌بایست نور لازم جهت مطالعه را طوری تنظیم نمایند که نور از بالای تخت و یا از چراغ کنار تخت که کمی عقب‌تر از آن قرار گرفته است به کتاب بتابد. هیچگاه نور نباید بطور مستقیم و از روبرو به چشم بتابد.

- پس از مطالعه مداوم برای مدت بیش از یک ساعت و نیم برای مدتی چشمان خود را بسته و یا به دیوار سفید و اشیاء دور نگاه کنید و یا چشمان خود را برای مدت کوتاهی به فعالیت دیگری مشغول نمائید، تا خستگی آن رفع گردد. این توصیه برای رانندگان اتومبیل نیز صادق است. لذا پس از یک ساعت و نیم رانندگی می‌بایست اتومبیل را نگهداشته و برای مدت کوتاهی به چشم‌ها استراحت داد.

- از آنجائی که چشم‌ها به آسانی آلوده می‌گردند می‌بایست اطراف چشم و پلک‌ها را به دفعات شسته و با حوله نرم خشک نمود. همچنین اگر هر گونه جسم خارجی وارد چشم یا داخل پلک گردد می‌بایست با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان آنرا بیرون آورد. در این حالت از مالیدن چشم خودداری نمائید.

- چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد لذا از بکار بردن هر گونه دارو و یا محلول‌های شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری نمائید.