

کارهای اشتباهی که چشمتان را ضعیف می کند

عوامل زیادی در کم شدن دید چشم، اثر می گذارد؛ اما اگر می خواهید مدت بیشتری دید چشم هایتان تغییر نکند و چشمانی سالم و زیبا داشته باشید، ۱۰ کار عنوان شده در ادامه مطلب را هرگز انجام ندهید. با دانستن نکاتی ساده می توان از چشمها در برابر خطرات محافظت کرد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از ماهنامه پیام سلامتی، عوامل زیادی در کم شدن دید چشم، اثر می گذارد؛ اما اگر می خواهید مدت بیشتری دید چشم هایتان تغییر نکند و چشمانی سالم و زیبا داشته باشید، ۱۰ کار عنوان شده در ادامه مطلب را هرگز انجام ندهید. با دانستن نکاتی ساده می توان از چشمها در برابر خطرات محافظت کرد.

۱- عدم استفاده از عینک آفتابی

برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، همیشه از کلاه و عینک آفتابی استاندارد استفاده نمایید. اشعه ماورا بنفش خورشید باعث تخریب شبکه چشم شده و ریسک آب مروارید را افزایش می دهد. طبق گفته پروفیسور خطر سرطان پوست پلک افزایش می یابد. موقع بازی اسکی یا حمام آفتاب اشعه های مضر خورشید نوعی آفتاب سوختگی در غشا مخاطی قرنیه ایجاد می کنند، که در پی آن فرد دچار درد، تاری دید و آبریزش از چشم خواهد شد.

۲- استفاده بیش از حد از قطره چشم

بعضی از قطره های چشمی قرمزی چشم را برطرف می کنند، اما پس از مدتی چشم دچار تورم می گردد. بدین معنا که پس از چند ساعت به خوبی عمل نمی کنند و باعث انقباض رگ های خونی شده که چشم از قبل هم قرمزتر خواهد شد.

۳- چشم های خشک

در حدود ۵.۳ میلیون زن و ۵.۱ میلیون مرد در ایالات متحده از خشکی معمول تا شدید چشم رنج می برند. قطره های روغنی که دارای مواد نگهدارنده هستند و چندین مرتبه در روز استفاده می شوند، به چشم آسیب می رسانند. هر چند پک های تولیدکننده اشک مصنوعی گران ترند، اما میزان مصرف آنها می توان بیش از ۴ بار در روز باشد و ارزش بیشتری دارند. باید این قطره ها در یخچال نگهداری شوند. خشکی قطره حس خوبی به چشم می بخشد و چشم فرد دچار خارش نمی گردد. این افراد باید از یک دستگاه رطوبت ساز در منزل استفاده کنند.

۴- نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر

پلگ زدن به جریان آب در چشم کمک می کند. اما زمانی که فرد به مانیتور کامپیوتر خیره می شود، کمتر از حد معمول پلک می زند.

این در حالی است که هر فردی ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه پلک می زند. پس با خیره شدن به مانیتور تعداد دفعات پلک زدن کاهش می یابد. در این صورت آب چشم تبخیر شده، چشم آلوده و دچار سوزش و آبریزش می شود. اگر فرد به مدت طولانی متنی را با فونت ریز بخواند یا مطلبی را روی موبایل خود مرور کند، چشمش آسیب دیده یا به نزدیک بینی دچار خواهد شد.

۵- بی توجهی و عدم رسیدگی به لنز

تمیز نمودن لنز باید با محول شستشو لنز انجام شود. هرگز لنز را با آب نشویید. موقع استحمام یا در استخر و دریا لنزها را از چشم خارج نمایید. اکثر چشم پزشکان لنزهای یکبار مصرف را توصیه می کنند. برای اینکه چشم اکسیژن کافی دریافت کند موقع خواب آنها را از چشم درآورید. در زمان خرید لنز، حتما با پزشک متخصص مشورت کنید. در غیر این صورت لنز مناسب نخواهد بود و ریسک عفونت چشم افزایش می یابد. و در زمان خارج ساختن لنز، قرنیه خراش برداشته و دچار نوعی باکتری می گردد.

۶- استفاده از لوازم آرایش تاریخ گذشته یا با آرایش خوابیدن

بعد از هر ۳ ماه ریمل و خط چشم خود را استفاده نکنید، موقع خواب هم آرایش چشم را پاک کنید.

۷- عدم استفاده از عینک ایمنی

برخی افراد عینک ایمنی را فقط موقع شنا کردن به چشم می زنند. در حالی که طبق توصیه پزشکان، حتی زمان چمن زدن، نجاری یا تعمیر خانه باید عینک ایمنی به چشم زد تا مانع ورود خار و خاشاک به چشم شده و در نتیجه قرنیه خراش بر ندارد.

۸- سیگار کشیدن

به دلایل متعددی سیگار نکشید. اما دلیلی مهم تر اینکه، سیگار کشیدن ریسک آب مروارید و تخریب شبکیه را افزایش می دهد. عاملی که توانایی بدن را برای رساندن مواد غذایی و اکسیژن کافی به بافت ها دچار اختلال می کند، در این میان بافت چشمی هم بی بهره نخواهد ماند.

۹- عدم انجام معاینات چشمی

حتما به طور مرتب به چشم پزشک مراجعه کنید. به خصوص اگر مبتلا به دیابت یا فشار خون بالا هستید. دیابت کنترل نشده می تواند منجر به کوری فرد شود.

۱۰- نادیده گرفتن علائم

تاری دید، درد، کاهش بینایی، قرمزی و سوزش چشم به خودی خود برطرف نمی گردد. اگر با هر یک از این علائم روبرو شدید، حتما به چشم پزشک مراجعه نمایید. مثلا اگر فردی شیئی را می بیند ولی کمی بعد تاری می بیند، باید بداند که شاید برای شبکیه چشمش مشکلی پیش آمده است. اگر فرد تعلل بورزد تشخیص سخت تر خواهد بود و چشم وی باید جراحی شود.

