

عادت های مفید و مضر برای سلامتی چشم



گروه فرهنگ شهروندی آشنایی با عادت های مفید و مضر برای سلامتی چشم، نقش مهمی در پیشگیری از خشکی، خستگی، تاری دید و بسیاری از مشکلات چشمی دارد.

عادت های مفید

محافظت از چشم در برابر نمایشگر

استراحت های کوتاه هنگام کار با نمایشگر، فشار وارد شده به چشم را کاهش می دهد و از خستگی چشم پیشگیری می کند.

خواب کافی

خواب منظم و باکیفیت، شرایط مناسبی برای بازسازی چشم و حفظ عملکرد مطلوب سیستم بینایی فراهم می آورد.

داشتن رژیم غذایی مفید

رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی، از بافت های حساس چشم محافظت می کند و کیفیت بینایی را افزایش می دهد.

آب کافی

مصرف کافی آب، رطوبت طبیعی چشم را حفظ و احتمال خشکی و ناراحتی چشمی را کم می کند.

استفاده از عینک آفتابی

عینک آفتابی استاندارد، چشم را در برابر اشعه های مضر خورشید ایمن نگه می دارد.

معاینه منظم چشم

معاینه های دوره ای چشم، امکان تشخیص زود هنگام بسیاری از اختلالات بینایی را فراهم می کند.

تنظیم نور محیط

نور مناسب در محیط کار و مطالعه، راحتی چشم و تمرکز دید را افزایش می دهد.

رعایت بهداشت

رعایت بهداشت چشم و دست ها، خطر عفونت ها و مشکلات چشمی را به کمترین میزان می رساند.

استفاده از عینک ایمنی

استفاده از تجهیزات محافظ استاندارد در زمان کار از چشم در برابر نور شدید، جرقه ها و آسیب های ناشی از جوشکاری محافظت می کند.

استفاده از اشک مصنوعی

در صورت نیاز، استفاده اصولی از اشک مصنوعی زیر نظر متخصص به حفظ رطوبت چشم و کاهش نشانه های خشکی چشم کمک می کند.

عادت های مضر

استفاده طولانی از نمایشگر

استفاده طولانی مدت از نمایشگرها با خشکی، سوزش، تاری دید و خستگی چشم ارتباط دارد و استراحت های منظم از شدت این مشکلات می کاهد.

مالیدن مداوم چشم ها

مالیدن چشم خطر انتقال آلودگی، التهاب و آسیب به بافت های حساس چشم را افزایش می دهد.

خوابیدن با لنز

خوابیدن با لنز رنگی اکسیژن رسانی به چشم را محدود می کند و احتمال عفونت و قرمزی را افزایش می دهد.

مطالعه با نور نامناسب

نور نامتعادل محیط با خستگی چشم، سردرد و کاهش تمرکز دید ارتباط دارد.

مصرف سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات زمینه خشکی، تحریک چشم و بروز برخی بیماری های چشمی را فراهم می کند.

استفاده خودسرانه از قطره های چشمی

مصرف بدون تجویز قطره های چشمی خطر پنهان شدن نشانه های بیماری و بروز عوارض ناخواسته را افزایش می دهد.

لوازم آرایشی چشم

استفاده از محصولات تاریخ گذشته یا غیربهداشتی، خطر التهاب و عفونت های چشمی را افزایش می دهد.

نشانه های هشدار دهنده

بی توجهی به تاری دید، درد یا دیگر تغییرات غیرعادی چشم، احتمال پیشرفت مشکلات بینایی را افزایش می دهد.

نگاه کردن به منابع نوری شدید

خیره شدن به نورهای پر قدرت مانند جوشکاری یا نور مستقیم خورشید خطر آسیب به شبکیه و دیگر بخش های چشم را افزایش می دهد.

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

آلودگی هوا و ذرات معلق می توانند زمینه خشکی، سوزش، قرمزی و تحریک مداوم چشم را فراهم کنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

بازنشستگی منهای تنهایی

در لابه لای دغدغه های روزمره، حواسمان به آن هایی باشد که در آستانه سالمندی قرار دارند

ملیحه ابراهیمی | دختر کوچک خانواده است و ته تغاری بابا. تمام سلیقه و علاقه اش را وسط گذاشته تا خاطره انگیزترین جشن بازنشستگی پدرش را برگزار کند. دوستان و همکاران قدیمی را در کنار اعضای خانواده و اقوام درجه یک دور هم جمع کرد و یادگاری ترین عکس دسته جمعی را قاب و روی دیوار شومینه نصب کرد. هنوز بعد از گذشت پانزده سال از آن روز هر وقت پدر چشمش به آن عکس می افتد یاد روزهایی می کند که سر صبح از خانه بیرون می رفت و بعد از ظهرها از سرکار به خانه می آمد. یاد سی سال خدمت بی دریغ که هر روزش خاطره ای بود که شاید هنوز نیمی از آن ها بازگو نشده بود!

حکایت پدر و مادرها یا برادر و خواهرهای بزرگ تر که بازنشسته شده اند و خانه نشین شده اند یکی دو تا نیست. حتما در نزدیکی خود با چنین افرادی حشر و نشر داریم یا با آن ها به نوعی زندگی می کنیم. شاید بهتر باشد به بهانه تکریم از آن ها اقداماتی را انجام دهیم.

ساعتی به صرف گفت وگو



اگر در خانه ای که زندگی می کنیم پدر یا مادرمان بازنشسته شده اند و دست از فعالیت های اجتماعی کشیده اند، بیشتر از گذشته حواسمان به آن ها باشد. به بهانه های متعدد مثل ریختن یک فنجان چای از اتاقمان بیرون بیاویم و دقیقه ای با آن ها گپ بزنیم. این گفت وگو می تواند در مورد ناهار ظهر یا تدارک یک عصرانه دل چسب باشد. با این کار آن ها نیز احساس رخوت و تنهایی نمی کنند. در موارد دیگری مثل خرید برای تغییر دکوراسیون خانه می توان نظرات آن ها را جویا شد. اینکه روی چه میلی احساس راحتی بیشتری می کنند یا دیوار اتاق خوابشان چه رنگی باشد.

انرژی درمانی به سبک ساده



اول صبح گوشی را برداریم، شماره خانه برادر بزرگ ترمان را که مدت زیادی از بازنشستگی اش گذشته است بگیریم. البته چه بهتر که تماس تصویری بگیریم. با این کار به او انرژی بیشتری می دهیم. بی تردید روزش را با نشاط تر از روزهای دیگر آغاز می کند. حتی می توانیم در بین مکالمات صوتی یا تصویری به او تماشای یک فیلم خوب یا گوش دادن به یک کتاب صوتی را پیشنهاد بدیم.

به دنبال اشتغال زایی



برای خیلی از بازنشسته ها، زندگی در سکوت آن ها را به انزوای می کشاند. فردی که سال هادر شرایط کاری خود روزانه با تعداد زیادی ارباب رجوع سروکار داشته، خیلی سخت است که گوشه خانه روبه روی تلویزیون بنشیند و چشم انتظار باز شدن در خانه و آمدن فرزندانش باشد. بهتر است با توجه به مهارت ها و علایق که والدینمان دارند، زمینه یک کار جدید را برایشان فراهم کنیم، مانند تهیه مواد اولیه بافتنی یا خراطی و منبت کاری و همچنین ایجاد بستری برای فروش آن ها با اجاره یک میز در هفته بازارهای فروش صنایع دستی که این روزها بسیار رواج پیدا کرده اند یا ایجاد یک فروشگاه مجازی در شبکه های اجتماعی که نیاز به تهیه سرمایه اولیه را به کمترین میزان ممکن برساند. ناگفته نماند که گاهی نیز می توانیم با رایزنی با دیگر همسایگان، مدیریت ساختمانی را که والدینمان در آن زندگی می کنند به آن ها بسپاریم.

یک دورهمی هه حال خوب



یکی از بهترین کارهایی که می توان در حق پدر و مادری که خانه نشین شده اند اما روزگاری برای خودشان برویایی داشته اند، انجام دهیم این است که تدارک برگزاری یک دورهمی دوستانه با همکاران قدیمی را برایشان فراهم کنیم. با این کار یک تیر و دو نشان زده ایم. هم سن و سالان آن ها نیز سرگرم خاطرات گذشته می شوند و حال و هوایشان تغییر می کند و البته عزیزان خودمان نیز احساس می کنند همواره به یادشان هستیم و برای ما مهم هستند. این جشن می تواند به بهانه تولد، سالگرد ازدواج یا سالگرد بازنشستگی آن ها باشد.

دعوت به مشارکت های داوطلبانه



یکی از خوبی های نزدیک بودن به خانه پدری این است که در شرایط اضطراری زودتر خودمان را به خانه آن ها برسانیم، اگر خرید مایحتاج دارند سرراه برایشان انجام دهیم. البته جدا از این موارد می توانیم با یک برنامه ریزی ساده روزهایی را با آن ها به نزدیک ترین پارک خانه برویم، دقایقی را قدم بزنیم و از حال و هوای تکراری خانه به دور باشیم. البته در این بین بد نیست پای آن ها را به مسجد محله باز کنیم. با این کار خود به خود درگیر فعالیت های اجتماعی و خودجوش شده و سرگرم برخی برنامه های مناسبی می شوند و ممکن است مشارکت داوطلبانه داشته باشند.

در همسایگی مهربانی



یک وقت هایی باید کمی دورتر را هم نگاه کرد. شاید در همسایگی فردی هستیم که سال ها از فعالیت های اجتماعی به دور است. در یک واحد آپارتمانی به تنهایی زندگی می کند و فرزندانش فرستگ ها از دور هستند. شاید بردن یک کاسه سوپ گرم یا یک نان تازه بهترین دل خوشی برای آن ها به حساب بیاید. چه اشکالی دارد امور روزانه مثل خریدهای کلی یا امور نظافتی مثل حمام کردن آن ها یا تمیز کردن محل زندگی شان را به دست بگیریم. یادمان باشد بسیاری از این افراد در روزگار جوانی افراد کارآمدی بوده اند که امور خیلی ها را رتق و فتق می کرده اند.