

مشکلات بینایی

ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجاد حوادثی مانند زمین خوردن و تصادف رانندگی است. برخی از شایع ترین

این مشکلات چشم را برای شما میگوییم :

عادت کردن چشم ها به تاریکی :

وقتی در شب وارد اتاقی میشویم که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می کشد که چشم ما به تاریکی عادت

کند تا بتوانیم اشیاء داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم. با افزایش سن، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت

می کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید.

شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تا بلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شود.

این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه ی عینک مناسب برطرف می شود

نباید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعه ی راحت . و انجام کارهای روزانه محروم نمایید

مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلاء به برخی بیماری های چشم در امان بمانید.

آب مروارید:

آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد

میشود. در این بیماری عدسی چشم، کم کم کدر می شود و

نمی توان به راحتی دید. این بیماری بایک عمل جراحی کوچک و استفاده از عینک مناسب بر طرف می شود.

عفونت چشمی:

چشم در برابر آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می تواند موجب عفونت چشم شود.

این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است

اگر آن را درمان نکنیم مشکل بینایی پیدا خواهد شد. عفونت های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می یابد. رعایت بهداشت و تمیزی چشم ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم اهمیت تلقی نکنید

توجه :

در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشمها و... به پزشک مراجعه کنید

○ حتی اگر مشکلی ندارید، ضروری است سالی یک بار معاینه چشم شوید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری های چشمی کمک می کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه، ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم پزشک، تشخیص داده شود .

○ در هوای آفتابی برای محافظت از عینک آفتابی استفاده کنید .

○ اگر چشم شما به سرما حساس است و دچار آبریزش از چشم می شوید، هنگام خروج از منزل در هوای سرد عینک بزیند محافظت در مقابل سرما آبریزش چشم را کاهش میدهد .

○ در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست های شما کاملاً تمیز باشد.

○ اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم باقی مانده است، از دست کاری چشم خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید .

○ سیگار کشیدن موجب می شود زودتر به آب مروارید مبتلا شویم .

اگر به علت عفونت چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است این نکات را به یاد داشته باشید .

✓ قبل از باز کردن در قطره ی چشمی یا پماد چشمی، دست های خود را با آب و صابون بشوید. اگر فرد دیگری برای شما قطره رامی چکاند، از او بخواهید دست های خود را با آب و صابون بشوید .

✓ بعد از باز کردن قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبه ی آن با زمین تماس نداشته باشد .

✓ دقت کنید نوک قطره یا لوله ی پماد با چشم تماس پیدا نکند .

قطره یا پماد چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود .

هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگری به هیچ وجه استفاده نکنید .

✓ از نگهداری طولانی مدت قطره ها و پمادهای چشمی و استفاده ی مجدد از آنها خودداری کنید .

برای کنترل فشارخون و قند خون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع آنها می تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود آورد .

**«مهین صابر ماهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان
و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»
سال ۹۹**