

طرق للمحافظة على صحة و سلامة العين

- 1- زيارة طبيب العيون لإجراء فحوصات دورية لعينك مره كل عام.
- 2- مراقبة تاريخ الإصابة بأمراض العين في العائلة: حيث أن بعض أمراض العين تعتبر من الأمراض الوراثية وتنتقل في العائلة الواحدة.
- 3- ارتداء النظارات الشمسية والقبعة خلال الصيف حيث أن تعرض العين المباشر لأشعة الشمس يسبب تلفا أو ضررا لشبكية العين.
- 4- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات يساهم في المحافظة على صحت العين.
- 5- إذا كنت تعاني من مرض السكر يجب عليك مراقبة معدل الجلوكوز في الدم لأن اعتلال الشبكية أحدى مضاعفات مرض السكري والمؤدية للإصابة بالعمى.
- 6- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم مع مراقبة مستوى ضغط الدم.
- 7- الفحص الطبي العام : هناك بعض الأمراض ذات التأثير المباشر على العين وقد تؤدي أحيانا إلى العمى مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- 8- عدم إجهاد العين بالعمل لفترات طويلة خاصة للذين يعملون أمام شاشات الكمبيوتر أو الأعمال المكتبية حيث لابد من أخذ فترات راحة بين الحين والآخر والنظر إلى مناظر بعيدة لإراحة عضلات العين.
- 9- استخدام الإضاءة السليمة عند القراءة والعمل : إن ضوء النهار هو إضاءة غير مباشرة وممتازة للقراءة والعمل . أما في الإضاءة بالأنوار ليلا فيفضل أن تأتي من الخلف أو يسار القارئ وأن تكون مبهرة أو ضعيفة.
- 10- المحافظة على ساعات كافية من النوم تعتبر المدة الكافية من النوم في اليوم الواحد من 6 - 8 ساعات.