

چند نکته درباره سلامت چشم

14 مهر 1401

آیا چشم‌های خود را به درستی شستشو می‌دهید یا از قطره چشمی مناسب استفاده می‌کنید؟ آیا هر روز به طور مداوم به صفحه نمایش گوشی همراه یا رایانه نگاه می‌کنید یا پیش از سرگیری کار چند دقیقه استراحت می‌کنید؟

هنگام استفاده از گوشی همراه، لپ‌تاپ و انواع تجهیزات الکترونیکی، چشم‌ها دائماً تحت فشار هستند. علاوه بر این، فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت نیز انجام می‌دهیم همچون تماشای فیلم، گشتن در شبکه‌های اجتماعی و انجام بازی‌های کامپیوتری می‌تواند بر سلامت چشم تاثیر بگذارد.

همچنین کارهای دیگری وجود دارد که ممکن است بدون اینکه متوجه شویم سلامت چشم‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. در ادامه به اشتباهات روزمره‌ای اشاره شده که باید از آنها اجتناب کرد:

۱. استفاده از آب گرم برای شستشوی چشم‌ها: آیا تصور می‌کنید آب گرم می‌تواند خستگی چشم‌ها را در پایان یک روز طولانی تسکین دهد؟ این باور اشتباه است. به گفته متخصصان، چشم‌ها محل گرما هستند و باید با آب دمای اتاق یا آب سرد شسته شوند. پس به یاد داشته باشید که هرگز برای شستشوی چشم از آب داغ استفاده نشود.

۲. به اندازه کافی پلک نزدن: ممکن است متوجه نباشید اما پلک زدن مکرر چشم‌ها می‌تواند برای سلامت چشم حائز اهمیت باشد؛ در حالی که انجام ندادن آن می‌تواند مضر باشد. هنگام کار با تجهیزات الکترونیکی اغلب پلک زدن را فراموش می‌کنیم.

۳. استفاده بیش از حد از قطره اشک مصنوعی: بیشتر افراد گاهی اوقات از اشک مصنوعی برای خشکی چشم استفاده می‌کنند، اما استفاده طولانی مدت از آن می‌تواند چشم‌ها را حتی خشک‌تر کند.

۴. استفاده از کمپرس گرم چشمی برای خواب: اجازه دهید چشم‌ها هنگام خواب آزاد باشند و پوششی روی آنها قرار ندهید.

۵. مالش چشم‌ها: مالش چشم‌ها به دلایل زیادی برای سلامت چشم ضرر دارد. چشم‌ها دارای لایه بسیار نازکی از ملتحمه هستند که از آنها محافظت می‌کند. به جای مالش، چشمان خود را با آب سرد بشویید.