



## وقاية العين وحاسة البصر من الأخطار

تعتبر العين جوهرة ثمينة ونعمة عظيمة من الله سبحانه وتعالى فهي تمكن الانسان من رؤية ما يدور حوله.

العين عضو حسّاس جدا لأنها تتأثر بسهولة بأيّ خطر خارجيّ لذلك يجب وقايتها والاهتمام بسلامتها والحذر كلّ الحذر من كل ما يسبّب أي ضرر للعين.

### الوقاية :

أولاً:- الاهتمام بزيارة طبيب العيون عند حدوث أحد الأعراض التالية :-



- 1- عدم وضوح الرؤية.
- 2- رؤية هالات ملونة حول الأضواء ( ظلال مضطربة حول الأضواء )
- 3- احمرار العين و الإحساس بألم .
- 4- كبر حجم القرنية أو تغير لونها عند الأطفال.

ثانياً: فحص العين بصفة دورية .



يجب زيارة طبيب العيون بصفة دورية ( مرة في السنة )  
( لمراقبة الحالة الصحية للعينين.

ثالثاً: الانتباه لأمراض والتهابات العين.



إن أمراض والتهابات العين عبارة عن إنذارات وإشارات  
خطريّة :-

1- الاحمرار المستمر في العين.

2- الشعور بالألم المستمر في العين خاصة بفعل إصابة.

3- اضطرابات في النظر.

4- وجود حول في العين خاصة لدى الأطفال.

5- وجود أورام في العين أو الجفن.





6- الإفرازات المستمرة في العين مم يدل على وجود بكتيريا أو إصابة جرثومية.

### وقاية العينين



- ارتداء نظارات واقية لحماية العينين عند القيام بأعمال خطيرة كالنجارة والحدادة أو عند وجود أتربة في الجو.

- حفظ كافة الأدوية والسوائل الكاوية والمحركة والمواد الكيماوية بعيدا عن متناول الأطفال وفي مكان آمن.



- الانتباه لسلامة العين من دخول الاجسام الغريبة وإذا دخل للعين جسم غريب فيجب البقاء ساكنا وعدم محاولة إخراج الجسم من العين.



- عدم فرك أو دعك العين المصابة أبدا.

- إذا أصيبت العين بجرح يجب عدم فتحها أو فركها بقوة بل يجب التقليل من حركة العين ووضع ضمادة نظيفة من الشاش المعقم.



- الابتعاد عن شاشة التلفاز والحاسوب لأنّ الجلوس ولفترات طويلة امام شاشة التلفاز او شاشة الحاسوب، وعلى مسافات قريبة تعرض اعيينا للعديد من الاشعة الضارة

- التقليل من استعمال العدسات اللاصقة حتى وإن كانت لضرورة علاجية فهي تحمل معها امراضا عديدة كجفاف العين، وامراض بكتيرية ناتجة عن نقص امداد العين بالأكسجين وقد تؤثر على القرنية.



- ارتداء النظارات الشمسية لحماية العينين من اشعة الشمس.