

المؤثرات السلبية على حاستي السمع والابصار حماية الأذن والعينين



حماية الأذن:

من أهم الأجزاء الحساسة: طبلة الأذن فهي غشاء يفصل الأذن الخارجية عن الأذن الوسطى.

تؤدي الحوادث أحيانا لوجود فتحة بطبلة الأذن مما يسبب نقصا في السمع.

قد تحدث بعض الأمراض أضرارا في الاذن حيث تؤدي لوجود التهابات فيخرج من الأذن سائل أو صديد إضافة للشعور بالآلام حادة لذلك يجب الانتباه لهذه المؤثرات السلبية التي قد تؤثر على الاذن و على حاسة السمع .

أسباب الثقب في طبلة الأذن:

- يحدث الثقب بطبلة الأذن نتيجة ضربة مباشرة على الاذن.

- يمكن لصوت الانفجار اذا كان قريبا جدا من الاذن أن يحدث أيضا ضرارا بالغا بالطبلة قد يصل إلى درجة الصمم.

- يمكن للعبث في الأذن بأي أداة رفيعة كأعواد الثقاب مثلا أن يثقب الطبلة.

الوقاية: أساليب الوقاية سلوك يومي يتخذه الانسان في حياته، و مما يجب فعله :

- تجنّب الألعاب العنيفة.

- تجنّب إدخال الأشياء الحادة إلى الأذن.

- الابتعاد عن الأصوات الحادة و استعمال سدّادات الأذن بالنسبة

لبعض الاعمال التي لا تخلو من الضجيج (الحدادة و النجارة و

عمل المناجم)

ملاحظة : يجب حماية الأذن عند وجود فتحة فيها (ثقب الطبلة) من دخول

الماء أو حدوث نزلات برد أو زكام أو التهابات حتى يحدث التئام هذه الفتحة .



حماية العينين:

العين عضو حساس جدا لعديد المؤثرات الخارجية كالأضواء الساطعة و الجراثيم و أنواع العدوى .

- لحماية العينين يجب :

● فحص النظر بشكل دوري عند طبيب العيون و ذلك لتشخيص المشاكل في بدايتها، خاصة عند اجهاد العين أو بسبب التقدم في العمر .

● الانتباه إلى النظام الغذائي : تناول الخضراوات بشكل منتظم (الكرنب والسبانخ و الجزر خاصة) ، التي تساعد على وقاية العين من الضعف و من أمراض الشيخوخة .

● ارتداء نظارات شمسية واقية وصحية خاصة في فصل الصيف .

● استعمال قناع و اقي بالنسبة لأعمال الحدادة و التجارة .

● عدم اللعب بالمفرقات لأنها قد تؤدي إلى أضرار بالغة بالعين .

● الانتباه عند استعمال بعض المنظفات كماء الجافال (الكلور)

● تفادي اللعب العنيف .

● اجتناب اللعب ببعض الألعاب الخطيرة على صحتنا (مثل مسدسات الخرز والسهم ...)

● تجنب استعمال الحاسوب و الهاتف الجوال و اللوحة الرقمية و التلفاز لمدة طويلة لأنها جميعا من أهم أسباب مشاكل العيون .

