

صدمات چشم تقریباً در ۹۰٪ موارد قابل پیشگیری هستند توصیه‌های چشم پزشکی برای پیشگیری از صدمات چشم بشرح زیر می‌باشد.

در منزل :

- قبل از فشار دادن هرگونه اسپری یا چسب قطره‌ای مطمئن شوید که سوراخ نازل آن به طرف شما نباشد.



- قبل از مصرف مایعات پاک‌کننده مثل جرم‌گیرها، وایتکس و شوینده‌ها توصیه‌های کارخانه سازنده را بدقت مطالعه کنید.

- برای اینکه از پاشیده شدن روغن داغ جلوگیری کنید روی ماهیتابه درپوش بگذارید.

- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی قوی، از عینک برای محافظت چشم‌ها در مقابل بخار و قطرات آن استفاده کنید.

- در هنگام بازکردن درب نوشابه‌های گازدار آن را به سمت خود یا دیگران نگیرید.

در محل کار:

در مقابل ذرات پرتابی ، بخار موادشیمیایی، گردو غبار ، جرقه‌ها و پاشیدن مواد شیمیایی از خود مراقبت کنید و عینک محافظ به چشم بزنید.



در مورد کودکان:

- در هنگام انتخاب اسباب بازی و نوع بازی، سن و میزان درک و مسئولیت‌پذیری وی را مورد توجه قرار دهید.

- از انتخاب وسایل پرتابی و خطرناک مثل دارت و اسلحه‌هایی که گلوله شلیک می‌کنند اکیداً خودداری شود.

- اسباب‌بازی‌های شکننده و یا با لبه تیز را انتخاب نکنید.

- مخاطرات کار با مواد منفجره و چهارشنبه سوری را به کودکان آموزش دهید و بر کار آنها نظارت بسیار جدی کنید.

- درباره به‌کاربردن وسایل بالقوه خطرناک مثل قیچی و مداد به کودکان آموزش‌های لازم را بدهید و در هنگام کار نیز روی آنها نظارت داشته باشید.

در باغچه و باغ:

- قبل از به‌کار بردن حشره‌کش‌ها مطمئن باشید که نازل اسپری آنها به سمت شما قرار نداشته باشد.

- مراقب سر شاخه‌های پایین درخت‌ها باشید.

در اتومبیل:

- برای بازدید باطری اتومبیل در هنگام شب فقط از چراغ قوه استفاده شود به‌کار بردن کبریت و فندک خطرناک است.

- گوشه درب بعضی اتومبیل‌ها خطرناک هستند مراقب باشید.

- در هنگام تعمیر اتومبیل در صورتیکه به فلز ضربه وارد می‌کنید حتماً عینک محافظ به چشم‌ها بزنید.

- در هنگام استفاده از کابل برای روشن کردن اتومبیل، عینک محافظ به چشم بزنید.

- روی باطری در هنگامی که کابل به آن وصل است مرطوب نشود.

- هیچگاه کابل را به قطب منفی باطری کهنه وصل نکنید.

در هنگام ورزش:

- در هنگام ورزش بخصوص ورزش‌هایی مانند پیینگ‌پنگ، اسکواش، تنیس، بیس‌بال، عینک محافظ به چشم بزنید.



پیشگیری از صدمات چشم



واحد آموزش مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

ویرایش بهار ۹۵

آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق)

تلفن: ۳۲۶۶۳۹۳۳ (۰۴۱) کدپستی: ۵۱۴۶۶۱۴۵۹۹

<http://alavihospital.tbzmed.ac.ir>

در آفتاب شدید:

- عینک‌هایی با قابلیت جذب ۹۵-۹۰ درصد اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنید. بهتر است دیواره‌های قاب عینک، طرفین چشم را به‌طور کامل بپوشاند.
- کلاه لبه پهن روی سر گذاشته شود.
- در هنگام کسوف از نگاه مستقیم به خورشید خودداری کنید.
- در برف و شن و دریا که انعکاس اشعه شدید است از عینک محافظ استفاده کنید.

چه کسانی صدمات چشمی را معالجه می‌کنند:

پزشکان و پرسنل اورژانس معمولاً می‌توانند مراقبت‌های اولیه و اورژانس را برای چشم انجام دهند ولی چنانچه احتمال عوارضی وجود داشته باشد بایستی حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

