

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 بطرف شما نباشد.



- قبل از مصرف مایعات پاک کننده مثل جرم گیمه، 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 مسئولیت پذیری وی را مورد توجه قرار دهید.
- از انتخاب وسایل پرتابی و خطرناک مثل دارت و اسلحه‌هایی که گلوله شلیک می‌کنند اکیداً خودداری شود.
- اسباب بازی‌های شکننده و یا با لبه تیز را انتخاب نکنید.
- مخاطرات کار با مواد منفجره و چهارشن به سوری را به کودکان آموزش دهید و بر کار آنها نظارت بسیار جدی کنید.
- درباره بکاربردن 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 بکار بردن حشره‌کش‌ها مطمئن باشید که نازل اسپری آنها به سمت شما قرار نداشته باشد.
- مراقب سر شاخه‌های پایین درخت‌ها باشید.

### در اتومبیل:

- برای بازدید باتری اتومبیل در هنگام شب فقط از چراغ قوه استفاده شود بکار 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 باتری در هنگامی که کابل به آن وصل است مرطوب نشود.
- هیچگاه کابل را به قطب منفی باتری کهنه وصل نکنید.

### در هنگام ورزش:

- در هنگام ورزش بخصوص ورزش‌هایی مانند بینگ‌پنگ، اسکواش، تنیس، بیس بال، عینک محافظ به چشم بزنید.



## پیشگیری از صدمات چشم



واحد آموزش مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق)  
مرکز چشم پزشکی علوی  
کدپستی: ۵۱۴۶۶۱۴۵۹۹    تلفن: ۲۶۶۳۹۳۳ (۰۴۱۱) (خط ۱۰)  
[www.AlaviEyeCenter.ir](http://www.AlaviEyeCenter.ir)

## در آفتاب شدید:

- عینک هایی با قابلیت جذب ۹۵-۹۰ درصد اشعه ماوراء بنفش به چشم بزنید. بهتر است دیواره های قاب عینک طرفین چشم را بطور 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 انعکاس اشعه شدید است از عینک محافظ استفاده کنید.

## چه کسانی صدمات چشمی را معالجه می کنند:

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

