

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 به‌طرف 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 باتری 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 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، بیس‌بال، عینک محافظ به چشم بزنید.



پیشگیری از صدمات چشم



واحد آموزش سلامت همگانی مرکز چشم پزشکی علوی

تبریز

تدوین: ۱۳۹۳

آخرین بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

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

مرکز چشم پزشکی علوی

کدپستی: ۵۱۴۶۶۱۴۵۹۹ تلفن: (۰۴۱)۳۲۶۶۳۹۳۳

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

منبع:

<https://www.trumed.org/services/eye-care/>

اصول چشم پزشکی کاربردی، هاشمی مسیح، همقلم نسرين (۱۳۸۶)

بیماریها و اورژانس های چشم نصیری نادر (۱۳۹۴) نشر خسروی

تهیه و گردآوری: مشیرآبادی - حسن پور

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

سوپروایزر آموزشی

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.

