

صحة العين Eye health



البصر الجيد مهم لمساعدتك في الحفاظ على الاستقلالية والحفاظ على ثباتك والتحرك بأمان. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على بصر جيد لفترة أطول.

- ارتد واقياً للعين عند احتمال دخول شيء ما في عينك - على سبيل المثال، عند العمل مع المواد الكيميائية أو استخدام الأدوات الكهربائية أو ممارسة الرياضة أو البستنة.

يجب أن تخضع لفحوصات منتظمة للعين للمساعدة في تحديد المشكلات وعلاجها قبل أن تصبح أكثر خطورة. يمكن الوقاية من حوالي 90٪ من جميع حالات العمى وضعف البصر في أستراليا أو علاجها إذا تم اكتشافها مبكراً.

العديد من مشاكل العين الشائعة لدى كبار السن لها أعراض قليلة أو معدومة في مراحلها المبكرة.



نصيحة

يمكن للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا إجراء فحص سنوي للعين من خلال برنامج ميديكير. يمكن للبالغين الذين تقل أعمارهم عن 65 عامًا إجراء فحص للعين من خلال ميديكير كل 3 سنوات.



نصائح لصحة العيون والبصر

هناك أشياء يمكنك القيام بها للعناية بعينيك والمساعدة في الحفاظ على صحتهم مع تقدمك في العمر:

- اختر نظارات تناسب النشاط الذي تقوم به، على سبيل المثال، نظارات المسافة عند المشي ونظارات القراءة عند القراءة
- توقف مؤقتًا وامنح عينيك وقتًا للتكيف عند التنقل بين الضوء والظلام
- ارتد نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية مع عدسات بولارويد وقبعة لتقليل الوهج عندما تكون بالخارج
- حافظ على نمط حياة صحي بما في ذلك اتباع نظام غذائي متوازن ونشاط بدني منتظم
- حد من وقت الشاشة وخذ فترات راحة منتظمة عند العمل على الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون
- تجنب التدخين
- تجنب القراءة في الإضاءة الخافتة

علامات تدل على أن بصرك قد تغير

- عدم وضوح الرؤية أو ازدواج الرؤية
- نقاط أو "بقع عائمة" في رؤيتك
- فقدان البصر في مركز أو حواف الرؤية
- انخفاض رؤية الألوان
- الرؤية المشوهة
- زيادة الحساسية للوهج
- ألم مفاجئ في العين أو عدم الراحة أو احمرار
- انخفاض القدرة على التكيف مع تغيرات الضوء
- جفاف العين.

إذا لاحظت أي تغييرات في بصرك، فاطلب المساعدة من أخصائي البصريات.



نصيحة

إذا كنت تعاني من ألم مفاجئ وشديد في العين و/أو فقدان البصر أو رأيت نجومًا صغيرة في عينيك، فاتصل برقم الثلاثة أصفار (000) لخدمات الطوارئ.

أمراض العين

أمراض العين مثل الضمور البقعي والزرق وإعتام عدسة العين واعتلال الشبكية السكري تضعف الرؤية.

يمكن أن يؤثر ضعف الرؤية (فقدان الرؤية) على أنشطتك اليومية ويزيد من خطر السقوط حيث يصعب عليك رؤية المخاطر مثل ممرات المشاة غير المستوية وحواف الدرجات أو الأشياء والأسطح الرطبة.

إعتام عدسة العين هو تعميم عدسة عينك. تحدث إلى أخصائي الصحة الخاص بك حول إعتام عدسة العين. إذا كنت تعاني من إعتام عدسة العين، فقم بالترتيب لإزالتها في أقرب وقت موصى به.

هناك بعض عوامل الخطر التي تزيد من فرصك في الإصابة بأمراض العين مثل التدخين ومرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن غير الصحي. يمكن أن يساعدك الحفاظ على نمط حياة صحي في الحفاظ على عوامل الخطر هذه تحت السيطرة والحفاظ على بصر جيد لفترة أطول.



نصيحة

ستستغرق النظارات الجديدة وقتًا للتكيف معها. كن حذرًا للغاية عند المشي والتحرك أثناء ارتداء نظارات جديدة.

نظامك الغذائي وبصرك

يساعدك تناول نظام غذائي متوازن في الحصول على العناصر الغذائية الأساسية ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تدعم صحة العين الجيدة.

مضادات الأكسدة هي مواد كيميائية طبيعية يمكن أن تساعد أجسامنا على محاربة الجذور الحرة الضارة التي تسبب الشيخوخة. إنها مهمة لأعيننا وتوجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة.

حاول تضمين مضادات الأكسدة هذه في نظامك الغذائي للمساعدة في الاعتناء ببصرك:

مصادر الغذاء	مضادات الأكسدة
الحمضيات والتوت والبروكلي والطماطم والفلفل الرومي (طازجة أو مجمدة أو معلبة)	 فيتامين ج
الخضروات الورقية الخضراء واللفت والبازلاء والسبانخ والبروكلي أو الخضروات الصفراء مثل القرع والذرة الحلوة (طازجة أو مجمدة أو معلبة)	 اللوتين والزيكسانثين
اللحوم الخالية من الدهون والمحار والبقوليات والمكسرات والبذور	 الزنك
المكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الزيتون	 فيتامين هـ
سمك السلمون والتونة والماكريل والسردين	 أوميغا 3



نصيحة

شبكة Amsler هي أداة يمكنك استخدامها لاكتشاف بعض مشاكل الرؤية. يمكنك طلب شبكة Amsler مجانية على www.md.foundation.com.au