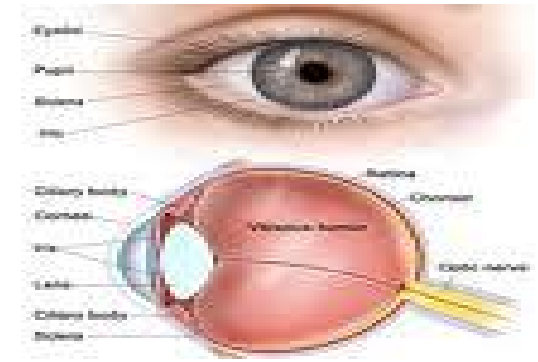


# هفته خوابگاهها گرامی باد



## چگونه از چشمهای خود مواظبت کنیم؟

چشم حساسترین و عجیب ترین عضو بدن است، به طوری که دنیای بزرگی در این عضو بسیار کوچک و زیبا جای گرفته و نشانه ای از عظمت خالق هستی را به تصویر می کشد.

هر کدام از چشمها توسط شش عضله ظریف به جهات مختلف حرکت می کنند. اسامی این عضلات بستگی به عمل و نقش آنها در حرکت کره چشم دارد؛ مثلاً عضله مستقیم فوقانی، چشم را به سمت بالا حرکت می دهد و عضله مایل تحتانی چشم را به طرف بالا و داخل حرکت می دهد. بسیار

جالب است که حرکات این عضلات ظریف در هر دو چشم به طور هماهنگ و همزمان انجام می شود. چشم از قسمتهای مختلف و لایه های متعدد تشکیل یافته است که هر کدام به نوبه خود از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند. هیجانانگیز، احساسات و عواطف هر موجود را می توان در چشمانش جستجو کرد و با نگاه کردن در چشم و نحوه نگرستن فرد می توان دریافت که آن موجود و مخصوصاً انسان در حال ترس و وحشتزده است یا چشمانش مملو از شادی و شغف می باشد و یا پر از محبت و دوستی است.

مواظبت از چشمها از بدو تولد از اهمیت بسزایی برخوردار است. به محض اینکه نوزاد به دنیا می آید و چشم به جهان می گشاید، به منظور مراقبت از چشمها و پیشگیری از آلودگی میکروبی از قطره نیترات نقره 1% استفاده می شود. اگر در این مورد سهل انگاری صورت بگیرد، خطر عفونت چشم و حتی کوری وجود دارد.

## مواظبت از چشمها

برای اینکه بیشتر از چشمان خود مراقبت کنیم، باید به چند علامت بیشتر توجه کنیم. این علائم هشدارهایی هستند تا ما به فکر چشمهایمان باشیم. این علائم کدامند؟

### قرمز شدن چشمها:

یکی از علائم مهم شروع ناراحتی یا بیماری چشم، قرمز شدن آن است. علل و عوامل مختلفی مثل اجسام خارجی، تحریکات محیطی، التهاب و عفونتهای میکروبی و ویروسی، ضربه ها و حتی تومورها باعث قرمز شدن چشمها می شوند. قرمز شدن چشم ناشی از پرخون شدن مخاط ملتحمه، سفیدی یا صلبیه چشم می باشد. اگر عروق مژه ای و مویرگهای بسیار ظریف چشم به علل فوق تحریک شوند، در این قسمتها پرخونی به وجود می آید و گاه با مالیدن چشمها این وضعیت شدت گرفته و اثرات نامطلوبی بر بینایی می گذارد.

## درد چشم:

درد چشم علامت شایعی از وجود بیماری چشم است و باید این علامت را جدی گرفت. علل درد چشم نیز شامل عفونت‌ها و التهابات، تحریکات ناشی از اجسام خارجی و مواد شیمیایی و ضربه‌های مستقیم و غیر مستقیم به کره چشم می‌باشد. تومورهای داخل جمجمه نیز می‌توانند باعث سردرد و چشم درد شوند. بیماری‌های چشم مثل آب سیاه یا گلوکوم و افزایش فشار داخل کره چشم هم باعث ایجاد درد می‌شوند.



## خشک شدن چشم:

خشک شدن چشم ناشی از چه عواملی است؟ اگرچه خشکی چشم یکی از ناراحتی‌های افراد سالخورده و مسن است، اما در سنین دیگر نیز ممکن است به وجود آید.

وقتی مخاط چشم خشک می‌شود، باز و بسته شدن پلکها به سختی صورت می‌گیرد و بیمار احساس می‌کند روی سطح چشم و مخاط ملتحمه اش خراش ایجاد شده است و احساس خارش و سوزش می‌کند. خشکی آب و هوای محیط زندگی، بعضی بیماری‌های عمومی و داروهایی که باعث کاهش اشک چشم می‌شوند و همچنین مسدود بودن کانالهای اشکی می‌توانند باعث خشکی چشم می‌شوند. آنچه باید مورد توجه و دقت قرار بگیرد این است که به محض بروز این علائم از مصرف خودسرانه دارو اجتناب شود و در اسرع وقت به چشم پزشک مراجعه شود. اقدامات عمومی دیگری نیز وجود دارد که در حفظ سلامت چشم بسیار مهمند.

## نکات ساده ولی بسیار مهم:

1- شستن دست و صورت با آب و صابون بعد از انجام کارهایی که باعث آلوده شدن دستها می‌شود. در صورت

کثیف بودن دستها، از مالیدن چشم با دست جدا خودداری شود.

2- استفاده از وسایل شخصی مثل حوله و دستمال

3- خودداری از شنا و شستشو در استخرها و آبهای آلوده

4- استفاده از نور کافی در موقع مطالعه

5- به کودکان و سایرین آموزش لازم داده شود تا با رعایت فاصله مناسب برنامه‌های تلویزیون را تماشا کنند.

6- از نگاه کردن به منابع نورانی بخصوص خورشید خودداری شود.

7- برای تشخیص بیماری‌های چشم، عیوب انکساری و بخصوص تنبلی چشم باید حتماً کودکان را قبل از سنین

مدرسه مورد معاینه قرار داد.



**مرکز بهداشتی درمانی دانشجویان**  
**معاونت دانشجویی فرهنگی**