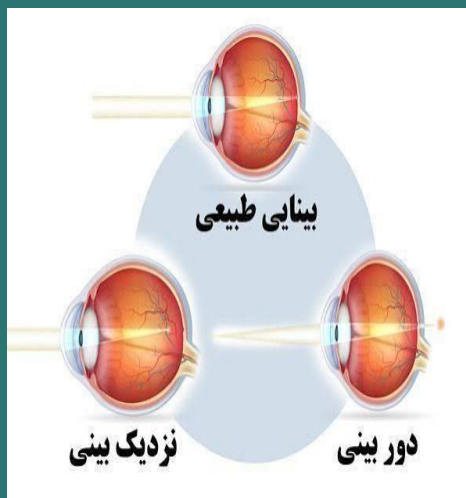




پیرچشمی: در پیرچشمی، عدسی چشم قدرت تمرکز روی اشیاء نزدیک را از دست می‌دهد. افراد مبتلا معمولاً مجبورند کتاب یا اشیاء را در فاصله یک دستی از چشم خود نگه دارند تا بتوانند آن‌ها را بخوانند.

خطاهای انکساری (نشت نور): این حالت زمانی رخ می‌دهد که شکل چشم یا قرنیه آنقدر درست نیست که نور را دقیقاً روی شبکیه (بخش پشتی چشم) متمرکز کند. این مشکل در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد و شامل موارد زیر می‌شود:

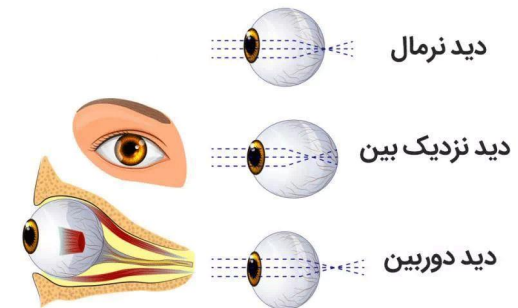
نزدیک‌بینی (میوپی): دیدن اشیاء نزدیک واضح است، اما اشیاء دور تار دیده می‌شوند.

دوربینی (هایپروپیا): دیدن اشیاء دور واضح است، اما اشیاء نزدیک تار دیده می‌شوند.

آستیگماتیسم: اشیاء در هر فاصله‌ای (چه نزدیک و چه دور) تار دیده می‌شوند.

خستگی چشم: برخی مشکلات بینایی باعث خستگی چشم می‌شوند. در این حالت، چشم‌ها احساس خستگی یا درد می‌کنند و ممکن است به سردرد منجر شود.

راهنمای جامع شناخت و درمان مشکلات بینایی



مشکلات بینایی چیست؟

به زبان ساده، مشکلات بینایی شرایطی هستند که باعث می‌شوند دید ما ضعیف شود یا در دیدن اشیاء دچار مشکل شویم. شایع‌ترین این مشکلات عبارتند از:

- پیرچشمی
- خطاهای انکساری (نشت نور)
- خشکی چشم



راهکارهای طلایی برای رفع خستگی چشم

اگر از خستگی چشم رنج می‌برید، این نکات را رعایت کنید:

فاصله مناسب: مانیتور کامپیوتر خود را حداقل ۵۰ سانتی‌متر (۲۰ اینچ) از چشمانتان دور نگه دارید.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هنگام کار با گوشی، تبلت یا کامپیوتر، هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به چشم‌هایتان استراحت دهید و حداقل ۲۰ ثانیه به یک جسم در فاصله دور نگاه کنید.

نور کافی: هنگام مطالعه یا کار، حتماً از نور مناسب و کافی اطمینان حاصل کنید.

چشم‌هایتان استراحت دهید

مشکلات بینایی چگونه درمان می‌شوند؟

- ✓ عینک یا لنز تماسی: رایج‌ترین و ساده‌ترین راه برای اصلاح دید.
- ✓ جراحی لیزری (لیزیک): در این روش، پزشک با استفاده از لیزر شکل قرنیه را اصلاح می‌کند.
- ✓ راهکارهای پیرچشمی: بسیاری از افراد مبتلا به پیرچشمی می‌توانند از عینک‌های بدون نسخه داروخانه‌ها استفاده کنند. همچنین اگر نمی‌خواهید عینک بزنید یا جراحی کنید، پزشک می‌تواند قطره‌های چشمی مخصوصی تجویز کند.

نکته مهم: نیازهای چشم شما با افزایش سن تغییر می‌کند؛ بنابراین ممکن است لازم باشد هر چند وقت یک‌بار، شماره عینک خود را تغییر دهید.

آیا آزمایشی برای تشخیص وجود دارد؟

بله! ساده‌ترین راه این است که پزشک یا پرستار از شما بخواهد یک نمودار استاندارد بینایی را بخوانید.

بسته به نتیجه این آزمایش ساده، ممکن است برای انجام «معاینه جامع چشم» به چشم‌پزشک ارجاع داده شوید. چشم‌پزشک در این معاینه تمام دلایل احتمالی کاهش بینایی شما را بررسی می‌کند (توجه کنید که یک نفر ممکن است همزمان چند مشکل بینایی داشته باشد).

