



تاریخ
۲۸
آذر
۱۴۰۱
دوشنبه



رفع خستگی چشم با شست و شوی یک دقیقه‌ای چشم

یک متخصص چشم و فلوشیپ قرنیه گفت؛ عوامل گوناگونی همچون کار با رایانه و گوشی همراه باعث خستگی چشم می‌شوند. همه افراد، در یک دقیقه در حالت عادی ۱۵ الی ۱۶ بار پلک می‌زنند که در هنگام کار با کامپیوتر به صورت عمدی جلوی پلک زدن خود را می‌گیرند و این موضوع باعث خشکی چشم می‌شود. محمدرضا فرتوک زاده، متخصص چشم و فلوشیپ قرنیه در گفت و گو با رادیو سلامت با بیان این که عوامل گوناگونی باعث خستگی چشم می‌شوند، گفت؛ هنگامی که افراد با گوشی تلفن همراه یا کامپیوتر کار می‌کنند، بعد از پانزده دقیقه کار کردن، یک دقیقه به دور نگاه کنند. بعد از ۳۰ دقیقه کار کردن سه دقیقه به دور نگاه کنند و بعد از یک ساعت، پنج دقیقه به دور نگاه کنند و این کار را تا پایان ساعت کاری انجام دهند تا فشار و گرفتگی اسپاسم باعث خستگی نشود.

وی با بیان این که باید زاویه دیدمان به کامپیوتر ۱۵ درجه به پایین باشد، افزود؛ در این صورت است که چشم کمتر خشک و خسته می‌شود؛ بنابراین رایانه باید روبه‌روی فرد و پانزده درجه زیر افق باشد. نور در

زمان استفاده از کامپیوتر زیاد لازم نیست؛ زیرا که خود کامپیوتر نور دارد. اگر اتاق روشن باشد نور نباید به صفحه کامپیوتر بتابد. موضوع بعدی، جریان هوا است. هوا نباید به چشم‌ها برخورد کند. بدین معنا که باد نباید مستقیم به چشم ما برخورد کند.

فرتوک زاده در ادامه بیان کرد؛ موضوع بعدی، نمره عینک است. خیلی‌ها عینک نمره پایین دارند و فکر می‌کنند خوب می‌بینند و از عینک استفاده نمی‌کنند؛ اما بهتر است که عینک را بگیرند و استفاده کنند. اشعه‌های آبی کامپیوتر، برای چشم زیان آور هستند. بنابراین شیشه‌های عینکی به نام بلوکنترل وجود دارند که افرادی که از عینک

خستگی چشم چیست؟

سایت پذیرش ۲۴ می‌نویسد: خستگی چشم (eye strain) عارضه‌ای است که به‌دنبال فشار آمدن به چشم با رانندگی طولانی مدت، کتاب خواندن یا نوشتن یا خیره شدن به صفحه‌ی مانیتور ایجاد می‌شود. خستگی چشم ها اگر به‌علت بیماری در چشم و یا ضعیف شدن نباشد و فقط ناشی از خستگی باشد با استراحت کردن از بین می‌رود و نیاز به درمان و مراقبت خاصی هم ندارد.

علائم خستگی چشم چیست؟

علائم خستگی چشم در بعضی مواقع عادی و گاهی اوقات نشانه‌ی مشکل یا آسیب جدی است. نشانه‌های زیر به دنبال خستگی چشم بروز می‌کند.

خستگی چشم و سوزش

خشکی یا آبریزش چشم

قرمزی چشم

سردرد، گردن درد و درد شانه‌ها

حساسیت به نور

تاری دید و دوبینی
اختلال در تمرکز

احساس سنگینی در چشم‌ها

خینگی چشم و سرگیجه

توان باز کردن چشم‌ها را نداشته باشید.

علت خستگی چشم چیست؟

دلایل خستگی چشم اگر به سبک زندگی فرد مربوط باشد یا با کار کردن و فشار به چشم ایجاد شده باشد مسئله‌ای عادی است و با استراحت کردن برطرف می‌شود. اما در بعضی مواقع خستگی چشم به دلیل بیماری یا مشکل خاص در بدن بروز می‌کند. در این مواقع پیدا کردن علت خستگی چشم راه را برای درمان هم ساده می‌کند.

استراحت نداشتن چشم

دانشجویان و دانش‌آموزان و کسانی که زیاد مطالعه دارند و نمی‌توانند به چشم‌شان خود استراحت دهند معمولا خستگی چشم و سردرد دارند.

خیره شدن و کم شدن تعداد پلک زدن

خیره شدن به صفحه‌ی مانیتور و موبایل یا تلوزیون از دلایل خستگی چشم است. با خیره شدن تعداد پلک زدن کم می‌شود و اگر تعداد پلک زدن از ۱۲ تا ۱۸ بار در دقیقه کمتر شود چشم دچار خستگی، قرمزی و سوزش چشم می‌شود. رانندگی طولانی مدت و نگاه ممتد و بدون استراحت به سطح جاده نیز باعث خستگی چشم و خواب آلودگی می‌شود.

استرس

یک علت خستگی چشم ها استرس و اضطراب است که فرد روزانه در محیط کار یا در خانه تجربه می‌کند.

نور محیط

قرار گرفتن در نور زیاد یا در معرض آفتاب بودن چشم‌ها را خسته می‌کند. تلاش برای بهتر دیدن در نور کم نیز سبب فشار به چشم و علت خستگی چشم و سوزش است.

کمبود خواب

کاهش میزان و خواب روزانه باعث می‌شود عضلات چشم به اندازه‌ی کافی استراحت نکنند و با فعالیت‌های روزانه علائم خستگی چشم‌ها بروز می‌کند.

آلرژی

در افرادی که آلرژی دارند ماده‌ای شیمیایی به نام هیستامین آزاد می‌شود که باعث گشاد شدن عروق و افزایش جریان خون در اطراف چشم می‌شود. این حالت با آبریزش از چشم، خارش، تجمع مایع در اطراف چشم و پف همراه می‌شود و دلیل خستگی چشم است.

ژنتیک

برخی ویژگی‌ها از طریق کروموزوم‌ها از والدین به فرزندان انتقال می‌یابد. یکی از این ویژگی‌ها وجود حلقه‌های تیره در اطراف چشم است که چشم را خسته نشان می‌دهد.

کم آبی

کم آبی بدن حجم خون را کاهش می‌دهد و فعالیت قلب و سایر اعضا را دچار اختلال می‌کند. با کم شدن جریان خون به چشم‌ها و پوست اطراف آن علائم خستگی در چشم‌ها ظاهر می‌شود. همچنین کم آبی بر سلامت عمومی بدن هم تاثیر می‌گذارد.

لنز

لنزهای زیبایی و طبی باعث خشک کردن چشم می‌شود. اگر از لنز استفاده می‌کنید به یاد داشته باشید باید پیش از خوابیدن حتما لنز را از

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: دلایل خستگی چشم

صفحه
۶
شماره
۳۵۳۱
سال
بیست و هشتم

سلامت



شایع‌ترین دلایل خستگی و سوزش چشم



مشاهده شده و اطراف چشم تیره و چشمان فرد خسته به نظر می‌رسند . تولید کلاژن همچنین باعث ایجاد لکه های پوستی نیز می‌شود .

مصرف غذا های پر نمک :

پف کردن زیر چشم ممکن است در اثر تجمع مایعات در زیر چشم اتفاق بیفتد و این امر ممکن است ناشی از مصرف زیاد نمک باشد و بنا به گفته متخصصان پوست، برای کاهش پف زیر چشم بهتر است که مصرف نمک خود را کاهش داده، آب بیشتری بنوشید و برای خوابیدن دو بالش زیر سر خود قرار دهید و از گرم های دور چشم حاوی کافئین قهوه ۱۰۰٪خالص استفاده کنید .

چگونه می توان از خستگی چشم جلوگیری کرد؟

در برخی موارد خستگی چشم ممکن است نشانه ای از یک بیماری اساسی باشد که باید برای تشخیص و معدای آن به پزشک مراجعه شود . خواب کافی داشته باشید .

هنگام خواندن کتاب، تماشای تلوزیون و کار با رایانه، اطمینان حاصل کنید که محیط از نور بهینه برخوردار است.

در حین انجام کارهایی که نیاز به تمرکز بالایی دارند، به طور منظم استراحت کنید و به چشمان خود بیش از حد فشار نیاورید.

در صورت ضعیف بودن چشمانتان ، حتما از عینک طبی مناسب با شماره چشمتان استفاده کنید.

به خاطر بسپارید که هنگام کار کردن با رایانه، مرتباً پلک بزنید تا از خشک شدن سطح داخلی چشمانتان جلوگیری شود.

چگونه می توان خستگی چشم را درمان کرد؟

صرف نظر از اینکه چقدر از چشمان خود مراقبت می کنید ، خستگی چشم گاهی بدون مراجعه به پزشک قابل درمان است اما اگر علائم آن همچنان ادامه پیدا کند باید به پزشک مراجعه شود .

درمان های خانگی برای تسکین خستگی چشم

حداقل ۵ دقیقه چشمان خود را ببندید تا به آن ها استراحت داده شود خوابیدن

استفاده از قطره چشم برای کاهش درد و قرمزی آن

درآوردن لنز از چشمان (د صورتی که از این لنز ها استفاده می‌کنید) قرار دادن کمپرس های سرد و گرم بر روی چشمان خود برای جلوگیری از خشک شدن سطح چشم می توانید از دستگاہ بخور برای مرطوب کردن هوای منزل خود بهره ببرید.

نکاتی مناسب برای افرادی که از لنز استفاده می کنند

لنز ها، به دلیل ایجاد و تشدید خشکی چشم که باعث قرمزی و خستگی آن ها می شوند، بدنام هستند و این امر به خصوص در مورد افرادی که زیاد از رایانه استفاده می کنند و یا وقت زیادی را صرف مطالعه کتاب می کنند صادق است .

در چنین شرایطی، دانستن برخی نکات ممکن است برای شما مفید باشد، از جمله :

لنز های خود را از چشمانتان درآورده و برای مدتی آن ها را کنار گذاشته و از عینک استفاده کنید .

هرگز قبل از درآوردن لنز از چشمانتان ، نخوابید .

هنگام درآوردن آن ها و یا قرار دادنشان داخل چشمانتان مراقب باشید و موارد بهداشتی را در نگه داری از آن ها رعایت کنید .

چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود ؟

در صورتی که خستگی و تاری دید با مراقبت های ذکر شده بر طرف نشوند ، ممکن است نشانه این باشد که چشمان شما ضعیف شده اند و نیاز به استفاده از عینک دارید

خارش، قرمزی و درد چشم ها نیز می تواند نشان دهنده خشکی چشم ها و یا حساسیت آن ها باشد.

اگر چشمانتان دچار قرمزی، تورم، خیس شدن، سوزش، تاری دید و یا حساسیت به نور شده ، سریعاً به یک چشم پزشک مراجعه کنید .

درمان پزشکی برای خستگی چشم

درمان پزشکی گاهی اوقات زمانی که علائم شدید یا مرتبط با یک بیماری زمینه ای هستند ، برای آستنوبی مورد نیاز است. اگر مشکلی در بینایی خود دارید یا اگر خستگی چشم حتی پس از کاهش زمان خیره شدن به نمایشگر و انجام اقدامات دیگر برای استراحت به چشمان خود ادامه می یابد، به چشم پزشک یا اپتومتریست مراجعه کنید.

درمان پزشکی برای خستگی چشم و علائم مربوط به آن به علت آن بستگی دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

عینک

لنزهای تماسی

جراحی انکساری

قطره چشم

امروزه از شایع ترین دلایل خستگی و سوزش چشم می توان استفاده طولانی مدت از گوشی یا رایانه را نام برد که سبب ایجاد مشکلات چشمی دیگر هم می شود.

به گزارش مشرق، همه ما بارها و بارها، خستگی چشم را تجربه کرده ایم . در دنیای دیجیتال امروزی که همه کارها به وسیله رایانه ها و یا گوشی های هوشمند انجام می شوند، خستگی چشم ناشی از خیره شدن طولانی مدت به صفحه مانیتور و یا گوشی امری بسیار طبیعی و متداول است.

خستگی چشم که اغلب نشانه ضعف اساسی چشم ها و یا استفاده شدید از آن ها است، سبب کاهش بهره وری شخص و ایجاد احساس بیماری در آن می‌شود . در این بخش از سلامت به شایع ترین علل خستگی چشم و راه حل های درمانی آن خواهیم پرداخت.

چه علل و عواملی باعث خستگی چشم می شوند ؟

هر گونه فعالیتی که مستلزم استفاده طولانی مدت از چشم بدون استراحت باشد ، می تواند باعث خستگی چشم شود که برخی از شایع ترین دلایل آن عبارتند از :

خیره شدن طولانی مدت به صفحه رایانه ، تلفن های هوشمند و تلوزیون : که همراه با تمرکز بر روی کلمات و سایر چیزها است که این وضعیت را سندروم دیدن نمایشگر می‌نامید.

کاهش میزان پلک زدن :

میزان استاندارد پلک زدن در حدود ۱۲ تا ۱۸ بار در دقیقه است اما خیره شدن به صفحه نمایشگر و خواندن و یا تماشای کردن چیزی در آن باعث کاهش یافتن تعداد پلک زدن در فرد می‌شود و این امر باعث ایجاد خستگی، قرمزی وتورم چشم ها خواهد شد.

وجود نور کم در محیط :

عدم وجود روشنایی کافی در محیط باعث ایجاد فشار بر روی چشم‌ها می‌شود زیرا برای دیدن اشیاء و یا خواندن مطالب نیاز به تمرکز بیشتری است .

کمبود خواب :

خوابیدن باعث استراحت و آرامش عضلات چشم می‌شود و کمبود خواب منجر به خستگی و قرمزی و درد چشمان می‌شوند .

عدم استفاده از عینک در صورت ضعیف بودن چشم ها :

در صورت عدم استفاده از عینک در شرایطی که چشمان شما ضعیف هستند، چشمان تان برای اینکه بتوانند اجسام و یا مطالب را به طور دقیق تشخیص دهند باید سخت تر کار کنند و فشار بیشتری را تحمل کنند که چنین شرایطی علاوه بر ایجاد خستگی در چشمان شما، باعث ایجاد سردرد نیز می‌شود .

آلرژی ها :

به گفته کریستوفر سندرز، جراح پلاستیک در پنسیلوانیا آلرژی باعث ترشح ماده ای شیمیایی به نام هیستامین می‌شود که این ماده می‌تواند باعث گشاد شدن رگ های خونی و افزایش جریان خون در زیر چشم‌ها شود ، هیستامین همچنین باعث تورم، خارش، التهاب و تجمع مایعات در زیر چشم نیز می‌شود که این امر سبب ایجاد تیرگی در اطراف چشم و خسته به نظر رسیدن چشم ها خواهد شد .

استفاده از قرص های آنتی هیستامین و همچنین کمپرس های سرد به کاهش و بهبود سریع تر این علائم کمک می‌کند .

ژنتیک :

بنا به گفته دکتر ساندرز ، بعضی افراد به دلیل ویژگی های ژنتیکی مستعد ایجاد حلقه های تیره در اطراف چشم هایشان هستند که این امر به تعامل پوست و چربی های موجود در زیر آن مربوط است. این حلقه های تیره در اطراف چشم باعث می‌شود که چشمان فرد خسته به نظر بیاید .

کم آبی :

چنانچه بارها و بارها در بخش سلامت گفته ایم کم آبی نه تنها برای سلامتی ما مضر است ، بلکه باعث می‌شود که حتی بعد از ۸ ساعت خواب مفید باز هم احساس خستگی کنیم و چشمانی خواب آلود داشته باشیم .

کم آبی حجم خون بدن را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد تداخل در فعالیت قلب نیز می‌شود . چشم و پوست اطراف آن نسبت به کم آبی بدن بسیارحساس و تاثیر پذیر هستند .

رگ های برجسته :

در برخی افراد که دارای پوست بسیار نازک در اطراف چشم هایشان هستند، رگ های تیره عروقی موجود در اطراف چشم باعث خسته به نظر آمدن چشم های این افراد می‌شود .

بنا به گفته دکتر حلالدو ، استفاده از گرم های حاوی ویتامین K می‌تواند سبب کاهش این تیرگی ها در اطراف چشم شود و البته استفاده از این گرم در همه افراد دارای نتایج مثبت نیست و بنابراین بهتر است ابتدا برای چند روز این گرم را برای یکی از چشم های خود استفاده کنید و در صورت مشاهده تاثیرات مثبت، آن را برای چشم دیگر خود نیز مورد استفاده قرار دهید .

سن :

افزایش سن باعث ایجاد تیرگی در اطراف چشم می‌شود و این امر به این دلیل است که با افزایش سن، تولید کلاژن در لایه های پوستی کاهش یافته و پوست نازک می‌شود و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و با نازک شدن پوست، رگ های خونی زیر پوست قابل

آگهی فقدان سند مالکیت

آقایان بابک و سیبویه و خانم لایلا همگی سائف وراث مرحوم اکبر سائف و عالیه باهنر برابر دادنامه های حصر وراثت شماره ۱۲۴۷/۱۴۲۵۰۹۹۷۷۱۴۲۵-۹۹۰۹۹۷۷۱۴۲۵-۹۹/۱۰/۰۷ شعبه بیستم شورای حل اختلاف شیراز و ۹۲۰۷۵۸-۱۳۹۲/۱۰/۱۶-۱۳۹۲/۱۰/۱۶ شعبه ۱۲ شورای حل اختلاف شیراز و گواهی های مالیات بر ارث ۱۱۵۸۴۶۱-۱۳۹۹/۱۲/۰۶-۶۹۹۸۴۸-۱۳۹۲/۱۲/۰۴-۱۳۹۲/۱۲/۰۴ اداره کل امور مالیاتی شیراز، با تسلیم دو برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۶۴ شیراز با شماره شناسه بکتا ۱۳۰۰۱۳۰۷۹۴۰۰۲۱۵۷۰۱۴۰۱ تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت دفترچه ای مربوط به اعیان شش‌دانگ پلاک ۷۸۰/۲۵۳/۷۸۰ واقع در بخش چهار شیراز که به شماره دفتر ۶۷۶ صفحه ۲۸۴ ذیل شماره ۷۸۴۰۱۰ به نام محمود معمار صادقی ثبت و سند مالکیت بشماره چایی ۴۲۷۵۲۱ صادر و سپس به موجب سند انتقال شماره ۱۲۴۶۷۵ مورخ ۸۵/۰۴/۲۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷۵ شیراز مع الواسطه به عالیه باهنر منتقل شده و به علت مفقودی در دفترخانه اسناد رسمی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المعنئى نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۳۹۷۳۵/۱۹۶۷۱۹۷ ۳۶۲۵ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲