

كيف تحقق أكبر فائدة من بصرك

هل تعرف؟

يمكن لمشاكل البصر أن تزيد من إمكانية حدوث سقطات.

كيف يؤثر السن على بصرك؟

- تضعف القدرة على الرؤية الجانبية
- تزداد صعوبة التركيز
- تكون هناك حاجة لمزيد من الضوء للرؤية جيداً
- يقل وضوح رؤيتك
- تصبح أكثر حساسية لوهج الضوء وتحتاج لوقت أطول للتكيف مع الانتقال من الضوء إلى الظلمة
- يصبح من الأصعب تحديد مدى قربك من الأشياء
- العدسات ثنائية البؤرة أو متعددة البؤر تجعل من الصعب الصعود والنزول على السلالم

يمكن أن تؤدي مشاكل البصر إلى صعوبة رؤية العوائق أو الأشياء المنسكبة على الأرض أو حتى الأرصفة وحوافي الدرجات. هناك حالات طبيعية معينة تؤثر على بصرك. منها المياه الزرقاء (إعتام العدسة) والتحلل البقعي والمياه السوداء. إلا أن مرض العيون ليس جزءاً تلقائياً من عملية التقدم في السن.

بالإمكان تجنب السقطات

ما الذي يمكنك عمله؟

- من شأن فحص عينيك بصورة دورية المحافظة على قوة بصرك المتبقية بدرجة كبيرة
- إذا كنت تلبس نظارات ثنائية البؤرة استخدم عدسات ثابتة للمشي
- البس نظارات شمس وقبعة في الخارج للتخفيف من وهج الضوء
- تأكد من أن منزلك حسن الإضاءة
- اعط نفسك مجالاً للتكيف عند الانتقال من الأماكن حسنة الإضاءة إلى تلك ضعيفة الإضاءة
- تناول كثيراً من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والخضراوات الصفراء والفواكه

للمزيد من المعلومات عن كيفية تجنب السقطات توجه إلى الموقع الإلكتروني www.healthpromotion.com.au أو اتصل بوحدة التوعية الصحية لمنطقة الساحل الأوسط أو رايد.

هاتف: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNE
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE