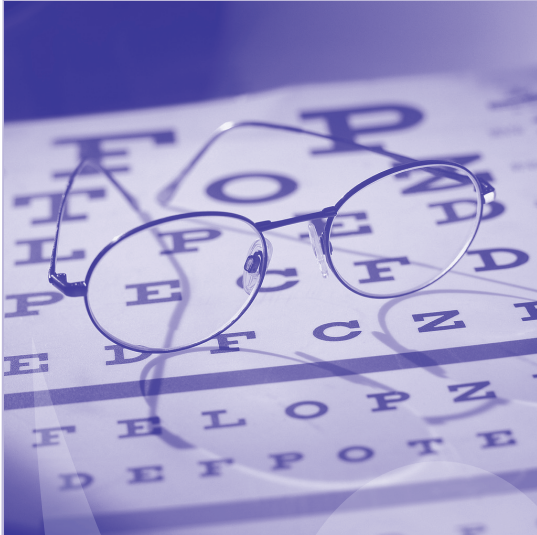


# از بینایی چشم خود حداکثر استفاده را بکنید



## آیا می دانستید؟

مشکلات دید چشمانتان چانس شما را در افتیدن اضافه می کند

## چطور سالمندی به بینایی تأثیر می گذارد؟

- محوطه دیدن چشمان نقصان می کند
  - به چیزی دقیق نگاه کردن سخت تر می شود
  - برای خوب دیدن به نور بیشتری ضرورت دارید
  - دید چشمتان تارتر می شود
  - نسبت به نور زیاد چشمتان حساس تر می شود و میزان شدن دید از روشنایی به تاریکی مدت بیشتری را در بر میگیرد
  - تشخیص اینکه چقدر به یک شئی نزدیک هستید مشکل تر می شود
  - لینزهای خاص دیدن هم نزدیک وهم دور ولینزهای خاص دیدن و خواندن. بالاو پایان شدن از زینه ها را مشکل ترمی کنند.
- مشکلات دید. سبب میشود موانع مشکل دیده شود همین طور دیدن مواد روی زمین ریخته شده و پستی و بلندی روی زمین و لبه تیز زینه ها را مشکل می کند. بعضی اوقات تکالیف صحی به دید چشمان شما اثر می گذارند. این تکالیف عبارت از آب سیاه، زوال بینایی (Macular degeneration)، گلوکوما (Glaucoma)، لیکن مرض چشمی قسمتی اتومات از کلانسانی نیست.

## از افتیدن می توان ممانعت کرد

### شما چه می توانید بکنید؟

- مرتب چک کردن چشم ها، آنچه که از دیدچشمانتان باقی مانده را حداکثر می کند
- اگر عینک دو دیده می زنید، برای راه رفتن، از یک عینک با شیشه صرف خاص دیدن استفاده کنید
- برای کم کردن تأثیر نور شدید بیرون خانه، عینک آفتابی و کلاه بپوشید
- مطمئن شوید که خانه شما بخوبی روشن است
- وقتی از جای روشنی به جای کم نوری می روید صبر کنید تا چشمتان به تاریکی عادت کند
- در رژیم غذایی خود مقدار زیادی ترکاری سبز و زرد و میوه جات شامل کنید

برای کسب معلومات مزید که چطور می توان از افتیدن اجتناب کرد به ویبسایت

[www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) رجوع کنید یا به واحد

ترویج صحت سنترال کوست یا راید تیلیفون کنید.

**نمبر تیلیفون: 1800 059 561**



NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE