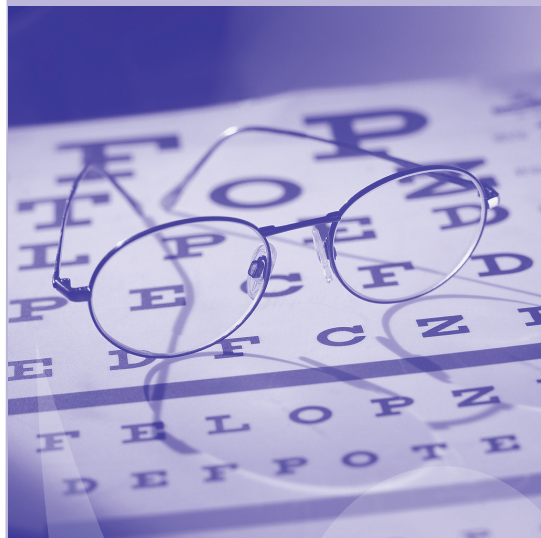


حد اکثر استفاده را از دید چشمهتان ببرید



آیا می‌دانستید؟

مشکلات بینایی می‌تواند امکان افتادن شما را بیشتر کند

سن چه تاثیری روی دید چشم شما دارد؟

- دید پیرامونی کم می‌شود
- متمرکز کردن سخت تر می‌شود
- برای خوب دیدن نور بیشتری مورد نیاز است
- واضحی دید شما کمتر می‌شود
- شما نسبت به درخشندگی زیاد حساستر می‌شوید و مدت بیشتری طول می‌کشد تا دید شما از روشنایی به تاریکی تطبیق کند.
- مشکلتر می‌توانید بفهمید تا چه حد به شیئی نزدیک هستید
- عدسی‌های دو کانونی و چند کانونی بالا و پایین رفتن از پله‌ها را مشکلتر می‌کنند

مشکلات دید می‌تواند دیدن موانع، چیزهایی که روی زمین ریخته شده، پیاده روی‌های ناهموار و لبه‌های پله‌ها را مشکلتر نماید. بعضی از بیماری‌ها روی دید شما تاثیر می‌گذارند، از جمله آب مروارید، لکه فاسد کننده و کوری تدریجی، ولی بیماری چشم یک بخش اتوماتیک پیر شدن نیست.

افتادن قابل جلوگیری است

شما چه می‌توانید بکنید؟

- معاینه مرتب چشم، دید باقیمانده شما را به حد اکثر می‌رساند
- اگر عینک دو کانونی می‌زنید، برای راه رفتن از یک جفت لنز ثابت استفاده کنید
- در بیرون، برای کم کردن درخشندگی زیاد از عینک آفتابی و کلاه استفاده کنید
- مطمئن شوید که خانه‌تان پر نور است
- وقتی از جاهای روشن به جاهایی که خوب روشن نیست می‌روید برای تنظیم شدن دید وقت بدهید
- مقدار زیادی سبزیجات برگ سبز و زرد و میوه در رژیم غذایی خود بگذارید

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره جلوگیری از افتادن به وب سایت www.healthpromotion.com.au مراجعه کنید یا به واحد ترویج بهداشت

سنترال کوست یا راید تلفن بزنید.

تلفن: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE