

روش های رفع خستگی و تقویت چشم ها



۲۵ مرتبه تکرار کنید.

بهتر است که این تمرین را روزانه سه بار انجام دهید. اگر کارتان به گونه ای است که زیاد با رایانه کار می کنید و یا زیاد مطلب می خوانید، بهتر است این تمرین را هر چند ساعت یکبار و یا حتی یک ساعت یکبار انجام دهید.

اگر هیچ بهبودی در وضعیت دیدتان مشاهده نکردید، حتما به چشم پزشک مراجعه کنید.

سبزیجات تیره رنگ را دریابید

چشم ها برای مراقبت از خود در برابر نور خورشید، از دو رنگدانه موجود در عدسی چشم بهره می برند، یعنی لوتئین و زئاکسانتین. دریافت این رنگدانه ها از طریق مواد غذایی می تواند از عدسی و ماکولای چشم محافظت بیشتری به عمل آورد.

چه باید کرد؟

سبزیجات سبزرنگ تیره مانند اسفناج، بروکلی، نخود فرنگی و همچنین ذرت و کدو تبیل سرشار از این دو ترکیب مفید هستند. توصیه می شود که هر هفته حداقل دو تا سه سهم غذایی از این سبزیجات میل کنید.

توجه داشته باشید که ویتامین های A و C نیز برای عملکرد خوب چشم ها لازم اند. این ویتامین ها نیز به میزان کافی در هویج و مرکبات وجود دارند.

دیابت را کنترل کنید

دیابت یا همان مرض قند، روی تمام رگ های خونی تاثیر می گذارد و در متابولیسم شبکیه و عدسی چشم اختلال به وجود می آورد. در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های چشمی مانند آب مروارید و غیره بیشتر می شود.

چه باید کرد؟

افراد دیابتی باید به طور مرتب قند خون شان را کنترل کنند و هر سال یک مرتبه، سلامت چشم های را تحت نظر چشم پزشک بررسی کنند.

عینک آفتابی بزنید

نور آفتاب به سلامت چشم ها آسیب می زند. در واقع اشعه ماورای بنفش نور خورشید می تواند باعث بروز آسیب در عدسی چشم شود. اگر از چشم ها در برابر این اشعه حفاظت نشود، در طولانی مدت احتمال بروز بیماری های چشمی از قبیل آب مروارید و غیره بالا می رود.

چه باید کرد؟

زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرید، در ارتفاعات یا نور شدید حتما عینک آفتابی بزنید. در انتخاب عینک آفتابی دقت کنید. حتما از عینک فروشی های معتبر خرید کنید.

نگارش: سید سعید واعظ فر - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی

شود. حواستان باشد که فاصله ی چشم ها با صفحه ی یارانه باید حداقل ۴۰ سانتی متر باشد و هیچ وقت نباید در تاریکی کار کنید.

مورد صحرایی را دریابید

میوه مورد صحرایی حاوی آنتوسیانیدین و ویتامین C است که برای احیای سلول های شبکیه چشم مفید است و باعث خستگی چشم ها می شود.

چه باید کرد؟

از مصرف میوه های ریز بخصوص میوه مورد صحرایی غافل نشوید. می توانید از این میوه و یا آب آن بهره مند شوید.

تکنیک پالمینگ را امتحان کنید

در سال ۱۹۲۰ دکتر Bates، چشم پزشک آمریکایی تکنیکی به نام پالمینگ را معرفی کرد که نوعی ورزش چشم است. در این روش برای رفع خستگی چشم ها، از گرما و تاریکی استفاده می شود.

چه باید کرد؟

کف دست ها را به هم همالید تا گرم شوند. سپس کف دست ها را به آرامی مدت دو تا سه دقیقه روی چشم ها قرار دهید و فشار ندهید. به این ترتیب که دست راست را روی چشم راست و دست چپ را روی چشم چپ بگذارید. انگشت ها باید به هم چسبیده باشند تا هیچ نوری از آنها عبور نکنند.

اگر با رایانه زیاد کار می کنید، این تکنیک به دردتان می خورد.

حواستان به فشار خون تان باشد

فشار خون بالا روی دیواره رگ های خونی فشار می آورد و در طولانی مدت، رگ های خونی چشم ها را نیز حساس و آسیب پذیر می کند. در نتیجه خطر آسیب به شبکیه چشم افزایش پیدا کرده و امکان دارد تا کوری نیز پیش برود.

چه باید کرد؟

اگر فشار خون تان بالاست، باید هوشیارتر باشید و به طور مرتب فشار خون تان را کنترل کنید.

به پزشک متخصص مراجعه کنید تا روش های درمانی مخصوص تان را تجویز کند.

ورزش های چشمی را انجام دهید

ورزش های چشمی از خستگی چشم پیشگیری می کند که یکی از عوامل تحریک پذیری و اختلالات دید و غیره محسوب می شود.

چه باید کرد؟

ورزش های متعددی برای کاهش خستگی چشم ها و تقویت عضلات آنها وجود دارد.

دستتان را روبروی چشم ها قرار دهید. روی انگشت اشاره تان تمرکز کنید و آن را به آرامی به بینی تان نزدیک کنید. نباید چشم از این انگشت بردارید. سپس بدون حرکت دادن نگاهتان، انگشت تان را به آرامی تا حد ممکن عقب ببرید. این کار را

چشم ها اعضای ارزشمندی هستند، چون بدون آنها دنیا تبدیل به صفحه ای تاریک می شود. اگر مدتی است که احساس می کنید دیدتان مشکل پیدا کرده است و مانند سابق نمی توانید تصاویر را به طور واضح از هم تشخیص دهید، یعنی اینکه باید بیشتر به سلامت چشم هایتان برسید.

در این مطلب چند توصیه برای رفع خستگی چشم ها و تقویت قوه بینایی داریم. لطفا با ما همراه باشید.

چشم هایتان را مرطوب کنید

ما در هر دقیقه ۱۲ تا ۲۰ مرتبه پلک می زنیم. این کار باعث تحریک ترشح اشک و همچنین پخش شدن یکسان آن در سطح چشم می شود. در نتیجه از چشم محافظت می کند.

خشک شدن چشم یکی از دلایل خستگی چشم و بروز مشکلات دید محسوب می شود.

چه باید کرد؟

برای پیشگیری از خشک شدن چشم ها، هر ۳۰ ثانیه یک بار چشم هایتان را ببندید و آنها را بچرخانید.

با این کار، غدد تولیدکننده اشک را فعال می کنید تا اشک بیشتری ترشح کرده و چشم را مرطوب کنند. همچنین می توانید از قطره های اشک مصنوعی که در داروخانه ها به فروش می رسند، استفاده کنید.

هر نیم ساعت یک بار، به چشم ها استراحت دهید

این روزها کار خیلی از ما به گونه ای است که ساعت ها به صفحه کامپیوتر زل می زنیم. اگر زیاد با رایانه کار می کنید و یا مدام مقابل تلویزیون هستید، بهتر است هر از گاهی به چشم هایتان استراحت دهید.

چشم ما به گونه ای طراحی شده است که وقتی روی نقطه ای برای مدت زمان طولانی زوم می کند، مثل نگاه ثابت به صفحه رایانه و تلویزیون، خسته می شود.

برای کاهش خستگی چشم ها، دستتان را روبروی چشم ها قرار دهید. روی انگشت اشاره تان تمرکز کنید و آن را به آرامی به بینی تان نزدیک کنید. نباید چشم از این انگشت بردارید. سپس بدون حرکت دادن نگاهتان، انگشت تان را به آرامی تا حد ممکن عقب ببرید. این کار را ۲۵ مرتبه تکرار کنید

چه باید کرد؟

هر نیم ساعت یک بار دست از کار بکشید. سرتان را از صفحه مقابل تان برگردانید و به نقطه ای دورتر نگاه کنید. سپس بدون اینکه سرتان را تکان دهید، نگاه تان را به راست و چپ بچرخانید.

این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید و ۳ تا ۴ مرتبه پلک بزنید. موقع پلک زدن، چشم ها را مدت بیشتری بسته نگه دارید تا اشک بیشتری تولید