

GÖZLƏRİ NECƏ QORUMAQ OLAR?



✓ Küləkli havada ehtiyatlı olun

Bu zaman gözləri qorumaq üçün geniş çərçivəli gözlüklərdən istifadə etmək tövsiyə olunur.

✓ Bol miqdarda su için

Vücudumuzun 60%-ni təşkil edən su göz sağlamlığı üçün də çox əhəmiyyətlidir. Kifayət qədər su qəbul etmədikdə gözyaşı ifrazı azalır.

✓ Günəş gözlüyü istifadə edin

Küləyə, soyuğa və günəş şüalarına qarşı qış vaxtı da günəş gözlüyü taxmaq tövsiyə olunur.

✓ Ekran qarşısında işləyərkən gözlərinizi mütləq dincəldin

Kompüter qarşısında olduqda gözlərimizi normada qırpdığımızdan daha az qırpırıq. Bu da göz səthindən buxarlanmanı artırır. Kondisionerin təsiri və quru hava gözlərin quruması problemini daha da artırır. Ekran başında işləyərkən gözləri bir saatda 3 dəfə 20 saniyə ərzindən ekrandan uzaqlaşdırın və uzaqda olan bir nöqtəyə ən azı 20 saniyə baxın.

Mütaliə edərkən bu qaydalara riayət olunmalıdır:

- ✓ oturduğun yerə kənardan lampa işığı düşməlidir;
- ✓ kitab gözlərdən 35-40 sm məsafədə olmalıdır;
- ✓ mütaliə edərkən otağın işığı orta səviyyədə olmalıdır, çox parlaq işıq, eyni zamanda yarıqaranlıq göz üçün zərərlidir;
- ✓ işığın səmtini gözə yox, kitaba tərəf yönəldin;
- ✓ uzanmış halda kitab oxumağı unudun;
- ✓ kitab oxuyan zaman mütləq şaquli vəziyyət alaraq dik oturun;
- ✓ ehtiyac olmazsa, kitabı gözünüze çox yaxınlaşdırmayın;
- ✓ Əgər uzun zaman mütaliə ilə məşğul olacaqsınızsa, gözlərinizin qayğısına qalın və hər saatdan sonra mütləq fasilə edin və istirahətə vaxt ayırın.



Buklet "Ana və uşaqların sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına dair 2014-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramının həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"na uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

GÖZLƏRƏ QULLUQ



Məktəblilər üçün

Həyatın erkən mərhələlərində uşaqlarda bir çox mühüm göz xəstəlikləri yarana bilər. Yalnız dəqiq müayinə və düzgün müalicənin aparılması nəticəsində uğurlu nəticə əldə etmək olar.

0-16 yaşlı uşaq və yeniyetmələrin gözlərini qorumaq üçün onların aşağıda qeyd edilmiş tezlikdə mütəmadi olaraq müayinədən keçməsi vacibdir:

1 yaşında

məktəbə getməzdən əvvəl

məktəbdə oxuyan zaman



Lakin aşağıdakı əlamətlərdən hər hansı biri meydana çıxarsa, dərhal göz xəstəlikləri sahəsində ixtisaslaşmış həkimə (pediatrik oftalmoloqa) müraciət etmək lazımdır.

- ✓ Gözlərdə qızartı və ya gözlərin sulanması;
- ✓ Gözlərin titrəməsi;
- ✓ Çəpgözlük və ya gözün qapanması;
- ✓ Adətən, qara olan göz bəbəyinin ağ ləkələri və ya bulanıq rəngi;
- ✓ Daim əşyalara yaxından baxmaq;
- ✓ Başı bir tərəfə əyib seyr etmək;
- ✓ Tez-tez gözləri ovuşdurmaq;
- ✓ Göz xəstəliklərinə irsi meyillilik.



Uşaqlarda ən çox yayılan göz xəstəlikləri göz tənbəlliyi, çəpgözlük, miopiya, hiperopiya, astigmatizmdir.

Tez-tez dəyişən hava şəraiti nəticəsində immun sisteminin zəifləməsi ilə gözlərdə də xəstəliklərin yaranma riski artır. Soyuq və quru hava gözlərdə qaşıntıya, sulanmaya, qızartıya səbəb olaraq konyunktivit xəstəliyi yarada bilər.

İş yerləri, məktəb, kinoteatr, alış-veriş mərkəzləri, ictimai nəqliyyat kimi qapalı və insanların çox olduğu yerlərdə göz infeksiyası riski yüksəlir. Odur ki, asqırdıqda və öskürdükdə mütləq dərindən istifadə etməli, əllər tez-tez yuyulmalı, otaqlar müntəzəm olaraq havalandırılmalı, kondisionerlərin filtrləri vaxtılı-vaxtında dəyişdirilməlidir.