

آگاه سازی و پیگیری از معلولیتها

پایه دهم

جلسه سوم

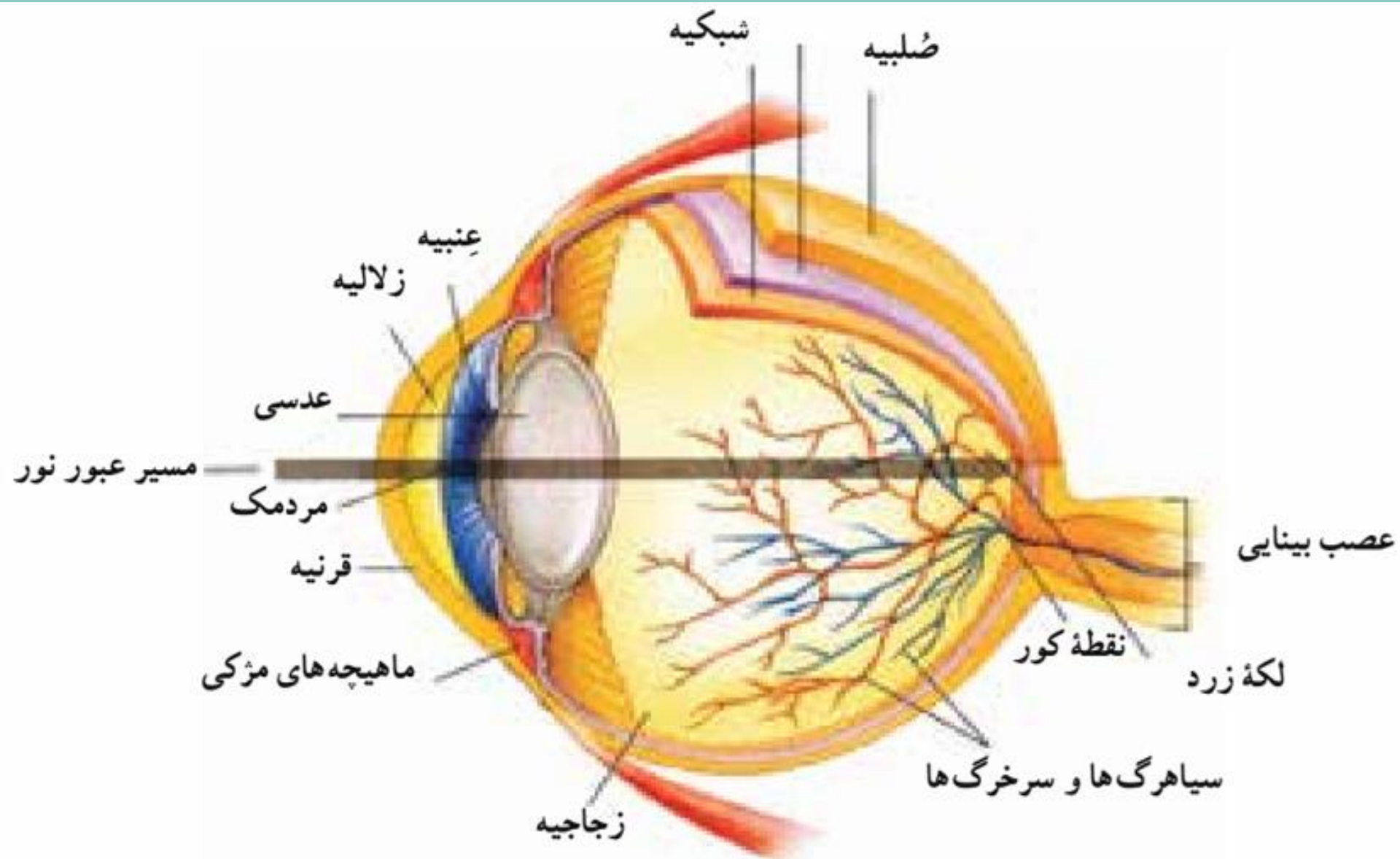


# سلامت چشم



**World Health  
Organization**

# ساختمان چشم





## اشک و پلک زدن

پخش می‌کند تا همیشه مرطوب بماند . اشک اضافی در کیسه اشکی جمع شده و آماده ریختن از طریق یک مجرا به درون حفره بینی می‌ماند .

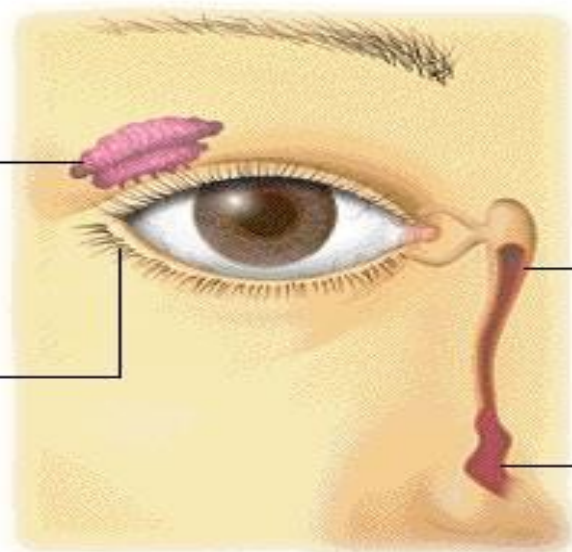
سطح چشم توسط مایعی که در غده اشکی تولید می‌شود ، یعنی اشک ، مرطوب نگه داشته می‌شود . اشک برای عاری نگه داشتن چشم از آلودگی و شستشوی ذرات تحریک کننده غبار لازم است . پلک زدن اشک را در سطح چشم

**غده اشکی**  
اشک را تولید می‌کند که از طریق مجراهای ریزه روی چشم جاری می‌شود

**Lacrimal gland**

**پلکها**  
با باز و بسته شدن خود اشک را در سطح چشم پخش می‌کنند

**Eyelids**

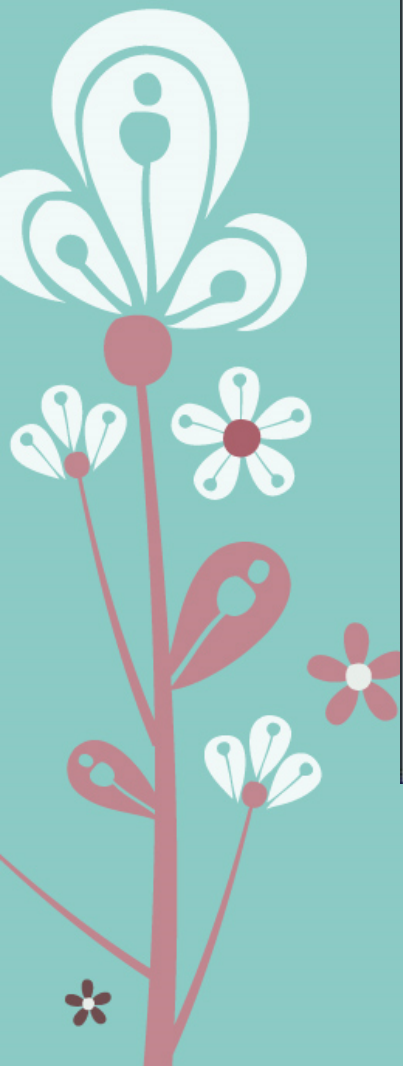


**کیسه اشکی**  
اشکهای اضافی را جمع می‌کند

**Lacrimal sac**

**مجرا**  
اشک را به درون حفره بینی می‌ریزد

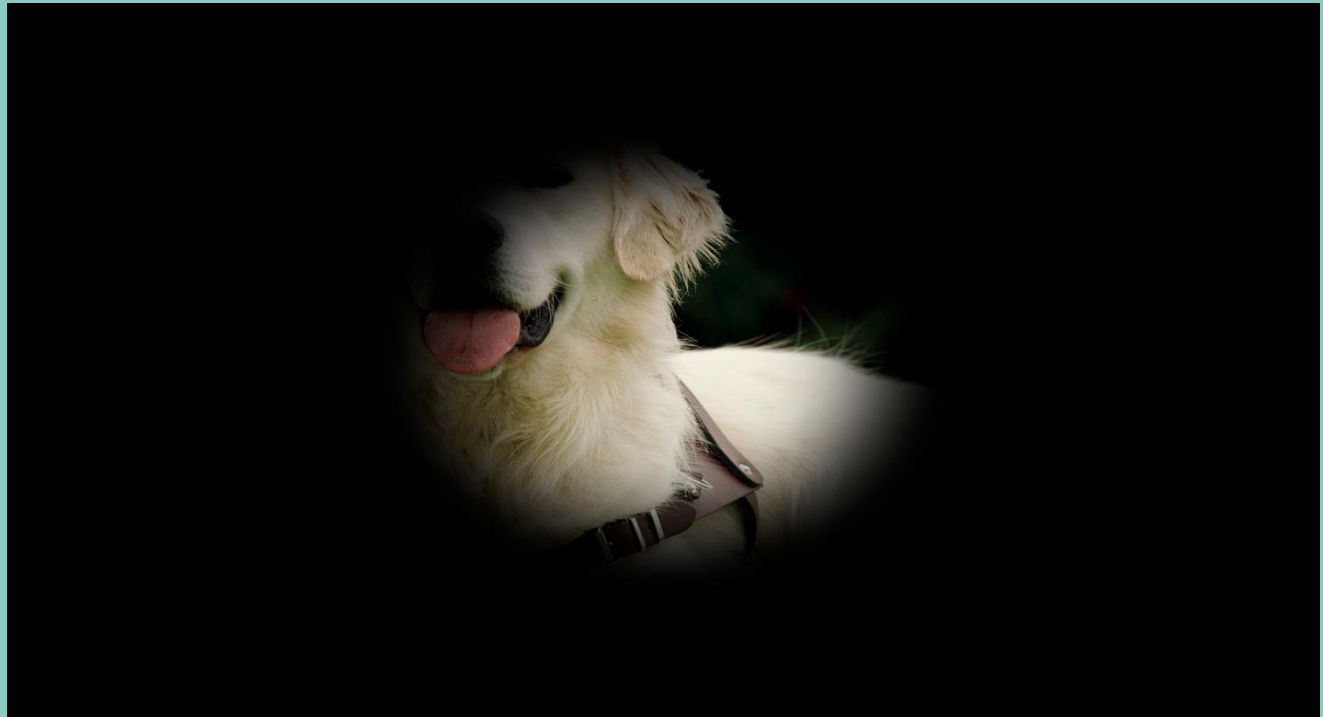
**Duct**



# عوامل موثر بر کاهش بینایی



# بیماری های ژنتیکی [دید تونلی در بیماری RP]



# بیماری هایی مانند دیابت





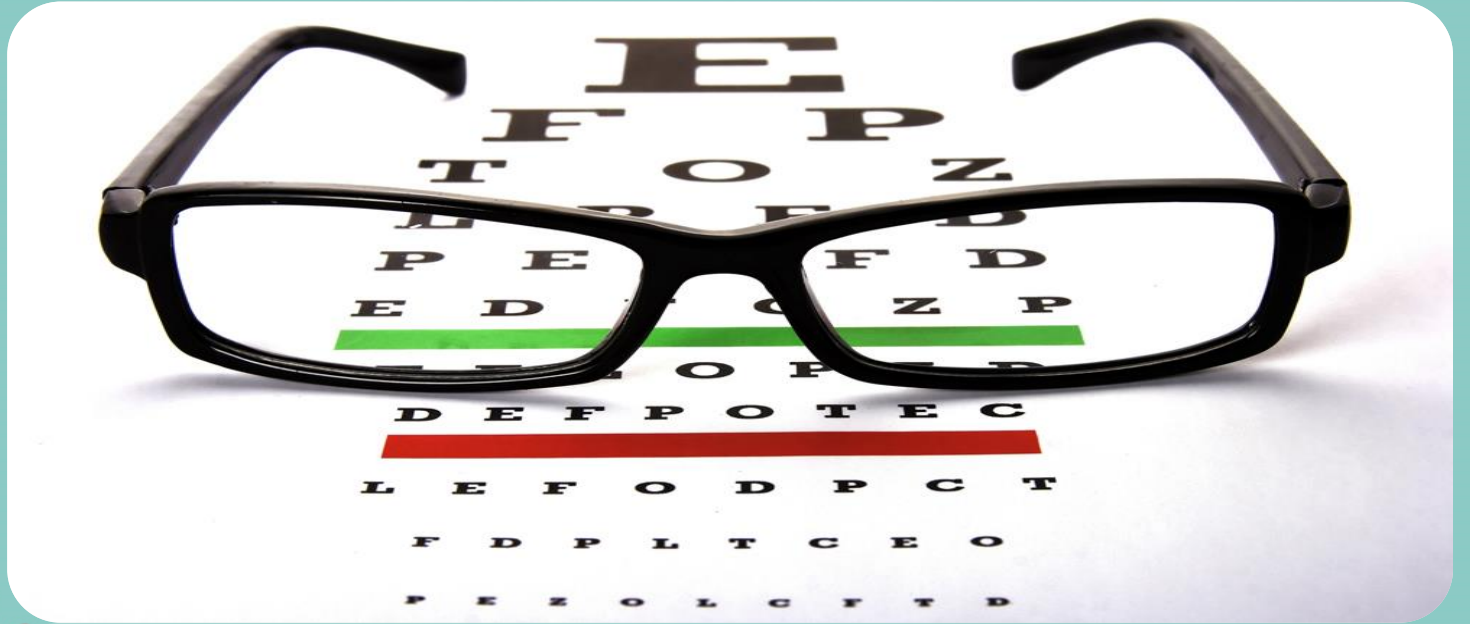
# حوادث چشمی



# عدم رعایت بهداشت فردی



# بررسی دید چشم

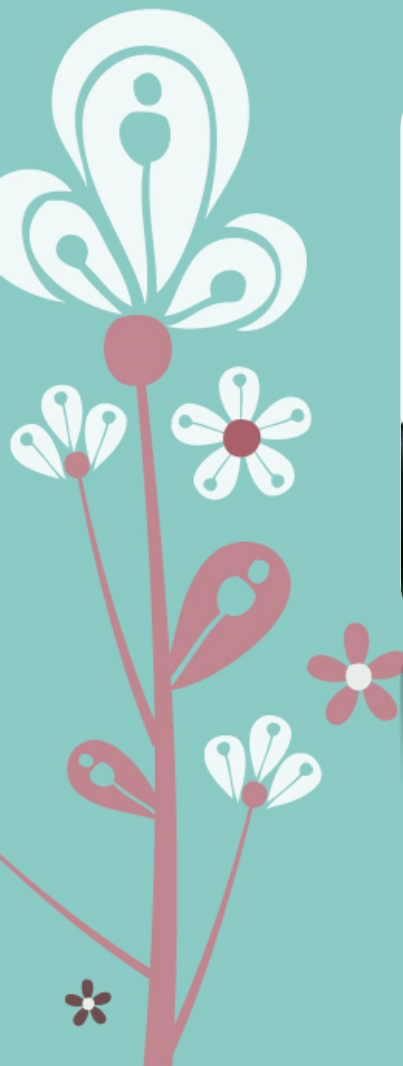
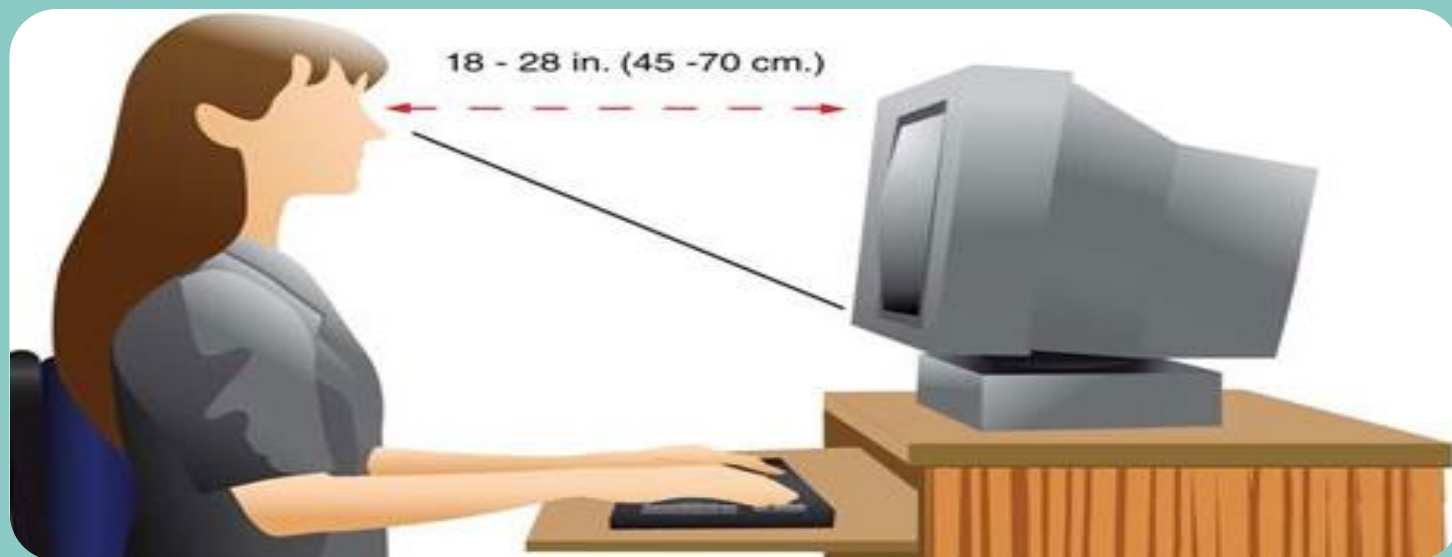


# در تاریکی از موبایل یا تبلت استفاده نکنید.





فاصله مناسب چشم تا کامپیوتر ۴۵ تا ۷۰ سانتیمتر است.



هنگام کار با کامپیوتر یا موبایل بطور ارادی پلک بزنید.



بعد از هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه نگاه کردن به صفحات نورانی، ۲۰ ثانیه به چشم

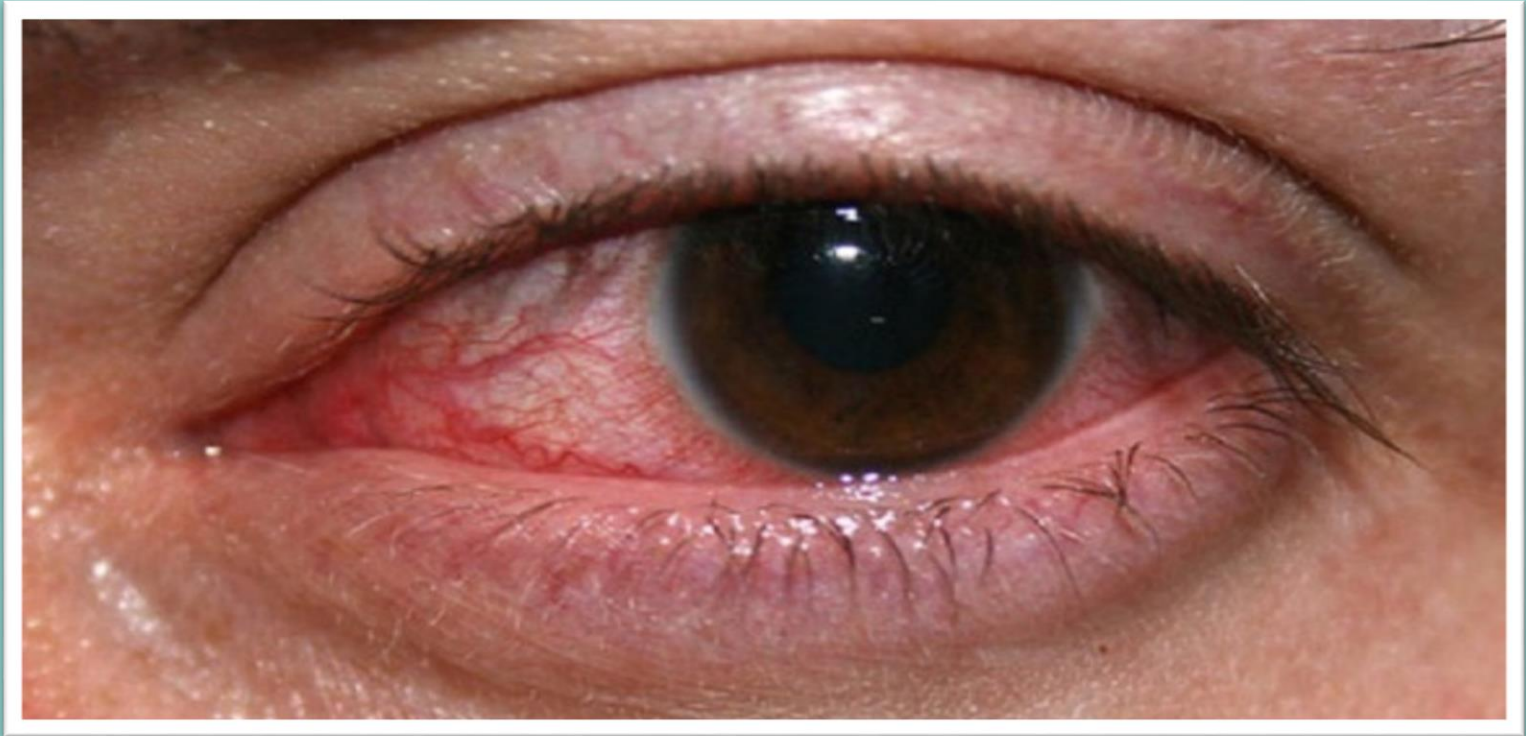
استراحت دهید.





# هرگز چشم خود را با دست آلوده نمالید.





# عینک آفتابی



## 4 TIPS FOR PICKING SUNNIES

**CHOOSE**  
close fitting and  
wrap-around  
for best  
cover

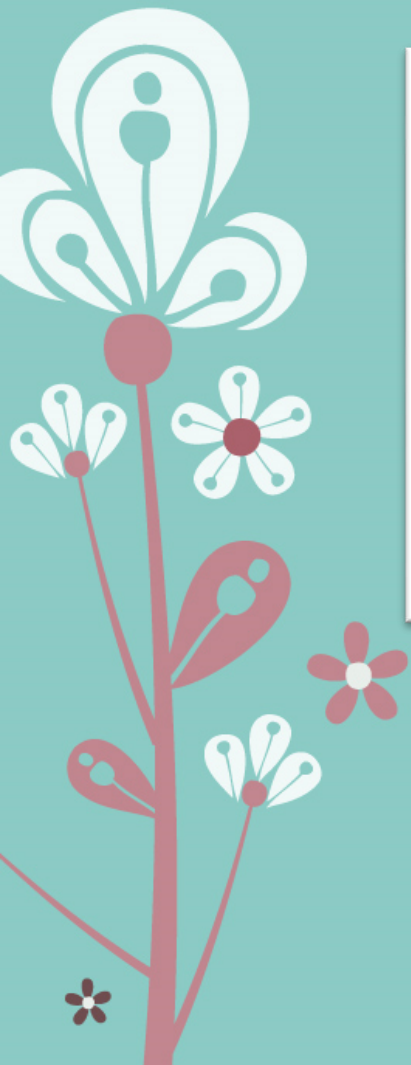
**SELECT**  
sunnies with a  
UV protection of  
2 or higher

**LOOK  
FOR**  
a good EPF  
(Eye Protection  
Factor)  
rating

**CHECK  
THE LABEL**  
Australian Standard  
AS/NZS  
1067:2003

عینک آفتابی استاندارد

از خیره شدن به خورشید خودداری کنید.



# چشم های رنگی به چه قیمت؟



**بدون تجویز پزشک از لنز استفاده نکنید.**



# ضربه به چشم





# جسم خارجی در چشم



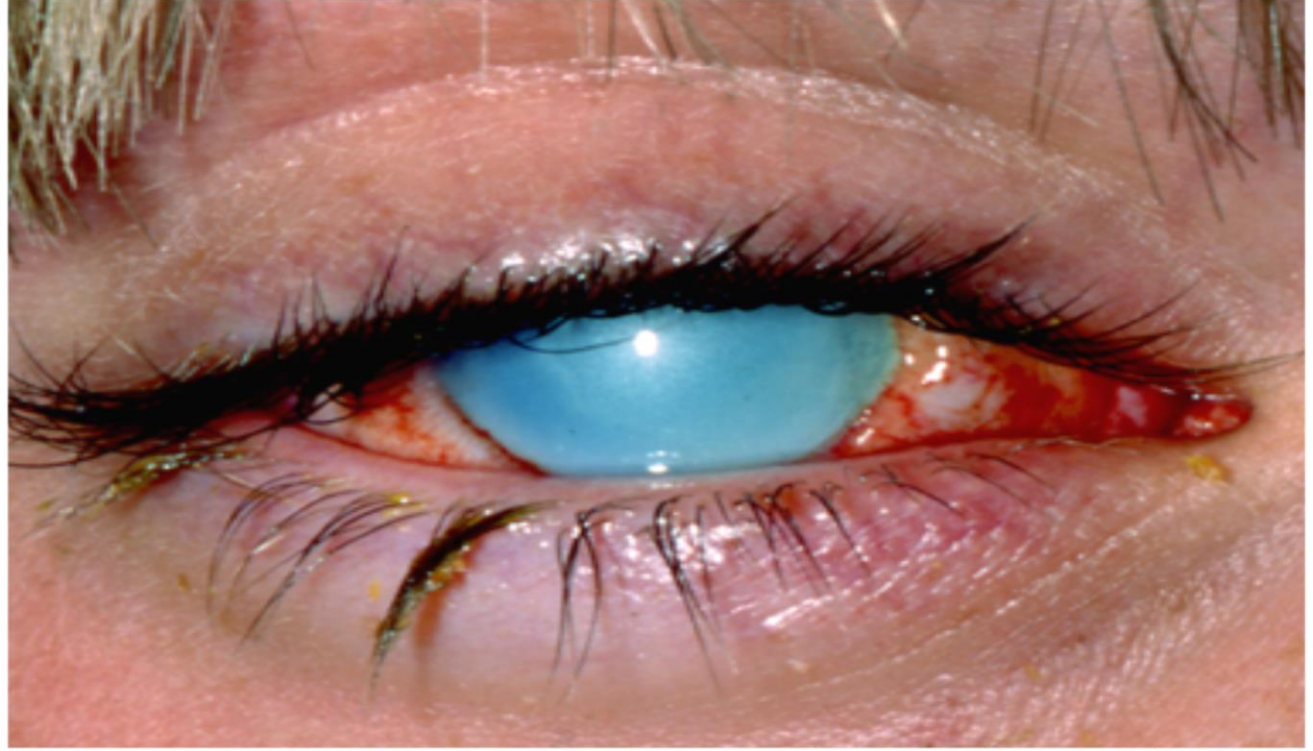


**Twist cotton-tipped swab upward**



**Look downward**

# سوختگی شیمیایی چشم



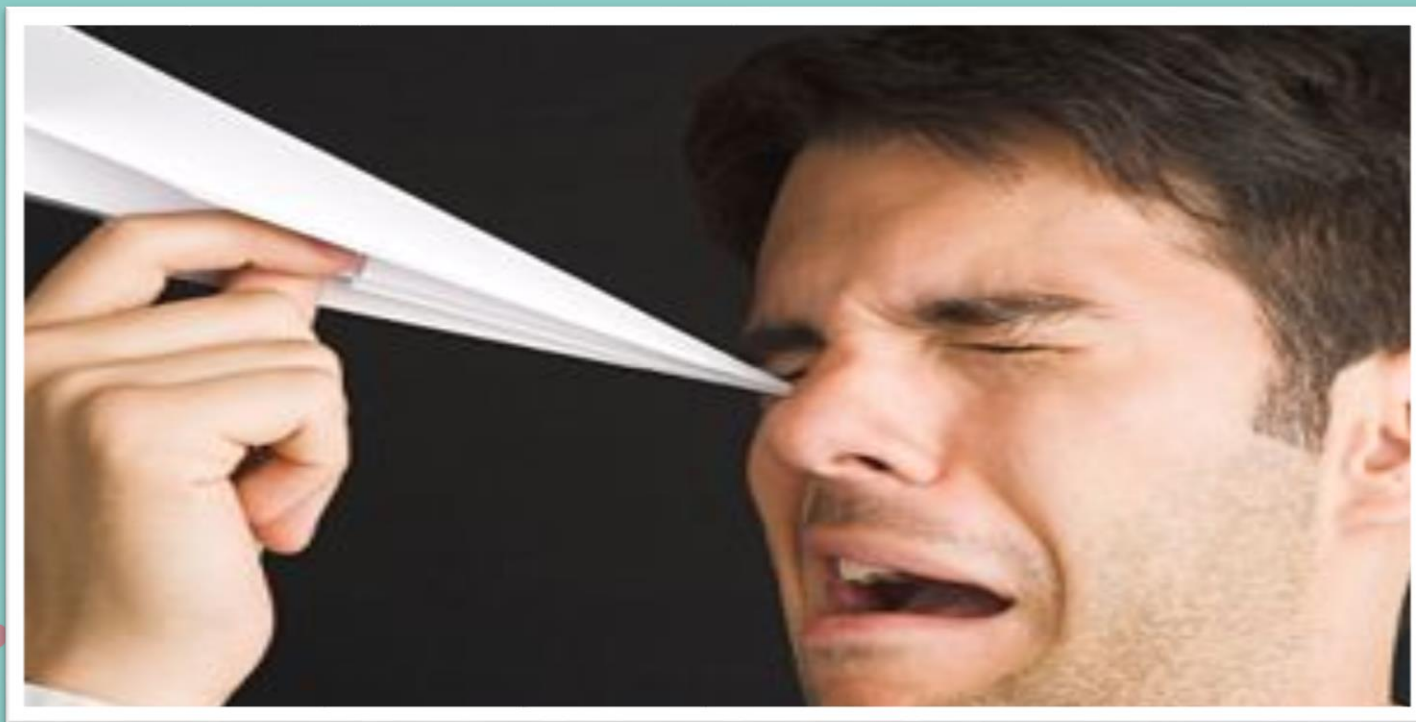
[drraiabi.com](http://drraiabi.com)



15 minutes



# مراقب اصابت اجسام به چشم باشید.



# آسیب ناشی از مواد محترقه (چهارشنبه سوری)



# آسیب ناشی از مواد محترقه [چهارشنبه سوری]



در این موارد به چشم پزشک مراجعه کنید.





# تاری دید



# دوبینی



# خارش چشم



# سوزش چشم



# ضعف بینایی

