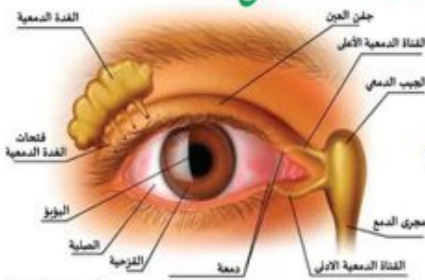


التأثيرات السلبية على حاسة البصر

جميع البحوث المدرسية جاهزة للطباعة و التحميل



تعد العين من الأعضاء الهامة التي وهبها الله للإنسان، فهي العضو المسؤول عن حاسة الإبصار، وبفضلها يتمكن الإنسان من رؤية ما يحيط به من أشياء وألوان، ولولاها لما تمكن من إبصار الطبيعة التي تحيط به بكل ما فيها من ألوان ومناظر مبهجة للروح، ولما تمكن من القراءة

الأضرار التي قد تتعرض لها العين

الرمد: هو عبارة عن التهابات في الملتحمة التي تبطن الجفون ثم تنعكس على سطح العين، ويكون على عدة أشكال أكثرها شيوعاً الرمد الربيعي وسمي بالربيعي لأن المرض يتهيج في فصل الربيع متأثراً بعبّار أزهار الأشجار والأزهار الأخرى.

إصابة العين بألة حادة أو صلبة مما يسبب إصابة القرنية و هي نافذة العين الأمامية الشفافة وهي التي ينفذ خلالها الضوء إلى

داخل العين كي ترى بوضوح

نقص النظر نتيجة الإدمان على ألعاب الفيديو و الجلوس مطولاً أمام الحاسوب و التلفاز
حكة العين و ما ينجر عنه من التهابات للعين نتيجة عدم غسل اليد أو الحكة المفرطة.

إستعمال أدوية بدون إستشارة طبيب عيون

المحافظة على سلامة العين

الفحص الدوري للعيون: يُعدّ الخضوع للفحص الدوري للعيون من أفضل الطرق للمحافظة على صحة العين وسلامتها،

فعلى الرغم من إمكانية ظهور العين صحية تماماً من الخارج فإنه لا يمكن التأكد التام من ذلك إلا عند قيام طبيب العيون بفحصها

تناول الطعام الصحي: من الشائع أن تناول الجزر له فائدة تعود على صحة العيون، ولكن هناك العديد من الأطعمة التي تفيد النظر

أيضاً، فقد وجدت الدراسات أن تناول الخضار و الفاكهة يعزز صحة العيون، خاصة الخضار ذات الأوراق الخضراء مثل؛ السبانخ.

وتجدر الإشارة إلى أهمية العنب في المحافظة على صحة العيون أيضاً حيث بين العلماء في دراسة أن الغذاء يحتوي على العنب يحمي شبكية العين

يُنصح بارتداء النظارات الشمسية التي تحجب أشعة الشمس فوق البنفسجية، لتأخير الإصابة باعتام عدسة العين، والوقاية من تلف الشبكية

استخدام النظارات الواقية عند الحاجة: يُنصح باستخدام النظارات الواقية من قبل الأشخاص الذين يتعرضون للمواد الخطرة و المتطايرة بحكم

عملهم، وأثناء ممارسة بعض أنواع الرياضة التي تحمل خطر الإصابة بجروح في العين

الفحص الدوري للسكري وارتفاع ضغط الدم: قد يتسبب مرض السكري وارتفاع ضغط الدم في حال عدم علاجهما والتحكم بهما إلى

مشاكل في العين مثل: فقدان النظر.



التأثيرات السلبية على حاسة السمع

جميع البحوث المدرسية جاهزة للطباعة و التصليل



تعتبر الأذن عضواً من جسم الإنسان يُمكنه من سماع الأصوات وتمييزها، ويحافظ على توازن الجسم.

الأضرار التي قد تتعرض لها الأذن

لا بد للإنسان أن يحافظ على سلامة أذنيه وذلك لأهميتهما في السمع، حيث إن أي إهمال قد يؤدي إلى فقدان السمع لا قدر الله، فالأخطار التي قد تصيب الأذن كثيرة ومتنوعة، ومنها أن يدخل أي جسم غريب إليها، كما يمكن أن تصاب بالالتهابات نتيجة عدوى مُعيّنة بأحد الفيروسات



أسباب ثقب طبلة الأذن

- الصدمة الصوتية والضوضاء المفاجئة والتي تحصل نتيجة حدوث الأصوات المرتفعة كالتالي تحدث عند حصول الانفجارات أو الأسلحة النارية وصوت الموسيقى القوي والحاد بشكل مفاجئ بالقرب من الأذن .
- الأجسام الغريبة في الأذن مثل سوء استعمال أعواد تنظيف الأذن واستعمال الدبوس لحك الأذن وتنظيفها، وكذلك محاولة مسخ شع الأذن المتراكم مما يتسبب في حصول تمزق في غشاء الطبلة .
- الضربة القوية على الرأس والتي من الممكن أن تتسبب في كسر الجمجمة وإلحاق الأذى في الأذن الوسطى والداخلية وتمزق غشاء الطبلة .



المحافظة على سلامة الأذن

- الابتعاد عن الضجيج والضوضاء واستخدام سدادات الأذن.
- تجنب الاستماع للأصوات المرتفعة الصادرة عن المذياع أو التلفاز.
- استعمال أجهزة تمكنك من التحكم بالصوت الناجم عنها مثل السماعات.
- المداومة على الفحص الدوري لسلامة الأذن للاطمئنان عليها.
- تجنب ثقب طبلة الأذن بعدم إدخال أشياء حادة إليها، وذلك لأن في هذا ضرر على الأذن.
- حماية الأذن من التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر.



نقص النظر نتيجة الإدمان على ألعاب الفيديو و الجلوس مطولاً أمام الحاسوب و التلفاز
حكة العين و ما ينجر عنه من التهابات للعين نتيجة عدم غسل اليد أو الحكة المفرطة.
إستعمال أدوية بدون إستشارة طبيب عيون

المحافظة على سلامة العين

الفحص الدوري للعيون: يُعدّ الخضوع للفحص الدوري للعيون من أفضل الطرق للمحافظة على صحة العين وسلامتها،
فعلى الرغم من إمكانية ظهور العين صحية تماماً من الخارج فإنه لا يمكن التأكد التام من ذلك إلا عند قيام طبيب العيون بفحصها

تناول الطعام الصحي: من الشائع أن تناول الجزر له فائدة تعود على صحة العيون، ولكن هناك العديد من الأطعمة التي تفيد النظر
أيضاً، فقد وجدت الدراسات أن تناول الخضار والفاكهة يعزز صحة العيون، خاصة الخضار ذات الأوراق الخضراء مثل؛ السبانخ.

وتجدر الإشارة إلى أهمية العنب في المحافظة على صحة العيون أيضاً حيث بين العلماء في دراسة أن الغذاء المحتوي على العنب يحمي شبكية العين

ننصح با، تداء النظارات الشمسية التي تحجب أشعة الشمس فوق البنفسجية، لتأخره الاصابة باعتداء عدسة العين، و اله قاعة من تلف الشبكة