



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

آنکھوں کی دیکھ بہال اور حفاظت



ہر روز ، ہم اپنے آپ کو اپنے دفتر کی میز کے سامنے دیر تک بیٹھ کر کمپیوٹر استعمال کر کے کاموں کی ایک لمبی فہرست میں مصروف کر دیتے ہیں۔ طلباء و براء کے دوران آن لائن سیکھنے کے لیے اسکرین تک محدود ہو گئے ہیں۔



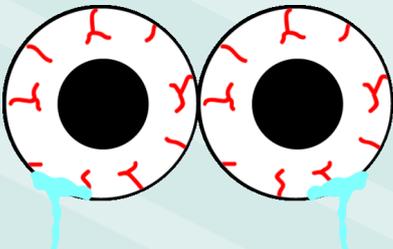
ایکٹرانک ویزول ڈسپلے ، جو آج کل ہماری زندگی کے لیے ضروری ہیں ، ان میں کمپیوٹر ، ٹی وی ، اور اسمارٹ فون وغیرہ شامل ہیں۔ ان آلات کا زیادہ استعمال ہماری آنکھوں میں تناؤ ، خشکی اور تھکاوٹ کا باعث بنے گا ، اور اس کے نتیجے میں ہماری صحت متاثر ہو گی۔

ایسی صورتیں جو کہ ہماری آنکھوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں

- دیر تک کمپیوٹر کا استعمال کرنا
- کام کرتے ہوئے لاشعوری طور پر کمپیوٹر اسکرین کی طرف جھک جانا
- غیر مناسب ڈھب اور ناقص روشنی میں اسکرینوں کو دیکھنا
- ایک پربجوم گاڑی میں اسکرینوں کو دیکھنا
- چلتے ہوئے ایس ایم ایس کرنا
- غیر مناسب نسخے والی عینک پہننا



زیرو تھیلیمیا
(خشک آنکھیں)



خشک آنکھوں کا مطلب یہ ہے کہ ہماری آنکھوں کی حفاظت کے لیے ناکافی آنسو ہیں ، جس کی وجہ سے وہ خشک اور غیر صحت بخش ہو رہی ہیں۔ عام طور پر ، ہر منٹ میں ہم 20 بار اپنی آنکھیں جھپکتے ہیں ، جس سے ہم اپنی آنکھوں کی پتلیوں کو آنسوؤں سے تر کرتے ہیں اور انہیں پانی اور غذائیت فراہم کرتے ہیں۔ تاہم ، جب ہم اسکرینوں پر نظر لگائے رکھتے ہیں تو آنکھیں جھپکنے کا تواتر کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ جب ہم ایک ہی فاصلے پر چند نکات پر نظر مرکوز کر دیتے ہیں تو ہماری آنکھیں زیادہ وقت تک کھلی رہتی ہیں ، جس سے ہماری آنکھوں کی سطح پر آنسو کم ہو جاتے ہیں اور ہماری آنکھیں معمول سے زیادہ خشک ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں کے تحفظ کے لیے تجاویز

1. اسکرین کو دیکھتے وقت اچھی عادات:

- کمپیوٹر استعمال کرتے وقت مناسب ڈھب کو برقرار رکھیں۔ پڑھنے کے لیے فاصلہ کمپیوٹر سے 50 سینٹی میٹر، ٹیبلٹ پرسنل کمپیوٹر کے لیے 40 سینٹی میٹر، یا اسمارٹ فون کے لیے 30 سینٹی میٹر سے کم مت رکھیں۔
- اسکرینوں کو دیکھتے وقت چہت کی لائٹوں کا استعمال کریں۔

ضرورت سے زیادہ چکاچوند کے بغیر لائٹنگ برابر اور روشن ہونی چاہیے۔

- 20-20-20 قاعدہ پر عمل کریں: ہر 20 منٹ تک کسی اسکرین کو دیکھنے میں صرف کرنے کے لیے، آپ کو 20 سیکنڈ کے لیے 20 فٹ دور کچھ دیکھنا چاہیے۔

- جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو دور کی چیزوں کو دیکھ کر یا آنکھیں بند کر کے وقفہ لیں۔

2. غذا متوازن رکھیں:

- مختلف اقسام کی غذائیں لیں جیسے وٹامن A (گاجر، گہری سبز سبزیوں سے)، وٹامن B کمپلیکس (بنا چربی کے گوشت، پھلیوں سے)، وٹامن C (کیوی پھل، سنگترے سے)، وٹامن E (کاجو، مونگ پھلی سے) اور اینتھوسیانین (بلوبیری، سیاہ انگور)، وغیرہ سے۔

آنکھوں میں دباؤ کے علاج

1. آنکھوں کا مساج

- آنکھ کی پتلیوں کے اس پاس کے علاقے کو آہستہ سے مساج کریں۔ اس سے آپ کی آنکھوں میں خون کے گرد گردش میں اضافہ ہو گا اور آنسوؤں کے غدود کو تحریک ملے گی۔

2. گرم یا ٹھنڈا دباؤ

- اپنی آنکھ کی پتلیوں کے اوپر ایک گرم یا ٹھنڈا تولیہ رکھیں، یہ خون کی گردش کو بہتر بنانے اور آنکھوں کے پٹھوں کو پرسکون کرنے میں کارآمد ہے۔

3. خشک آنکھوں کو آرام دینے کے لیے مصنوعی آنسو استعمال کرنا

- کیمیاوی ادویہ (جو چیزوں کو محفوظ رکھتی ہیں) اور کیمیکلز کے بغیر آنکھوں کو تر کرنے والے قطروں کی تلاش کریں۔ مصنوعات کی ہدایت پر عمل کریں اور ختم ہونے کی تاریخ اور مقدار سے آگاہ رہیں۔