

ورزش چشم برای رفع خستگی آن



امروز چند ساعت جلوی رایانه نشسته اید؟ دیروز چطور؟ هفته ای چند بار از رایانه استفاده می کنید؟ با جواب دادن به این سوال ها متوجه می شوید که چه مدتی جلوی رایانه می نشینید و چه مقدار به چشم های خود فشار می آورید.

هر چقدر وقت بیشتری را در مقابل رایانه صرف کنید، فشار بیشتری به چشم هایتان وارد می شود. بعضی وقت ها نیز ممکن است دچار سردرد، تاری دید و... شوید.

در این مطلب به چند ورزش اشاره می کنیم که به چشم های شما استراحت می دهند.

- ابتدا بنشینید. چشم های خود را با کف دست بپوشانید، بدون این که به چشم های خود فشار وارد کنید. سعی کنید آرام باشید و مدت ۳۰ ثانیه به تاریکی خیره شوید و به آرامی نفس عمیق بکشید.

- در حالی که نشسته اید، مدت ۵ ثانیه به سقف نگاه کنید و سپس ۵ ثانیه به کف زمین نگاه کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

- مدت ۵ ثانیه به سمت چپ و سپس سمت راست خیره شوید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید.

- چشم های خود را محکم به مدت ۵ ثانیه ببندید و سپس کاملاً باز کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

- چشم ها را ۵ بار به سمت چپ بچرخانید و رها کنید و سپس به سمت راست بچرخانید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

- به نوک بینی خود نگاه کنید و به مدت ۳ ثانیه نگه دارید و رها کنید. سپس بدون این که سر خود را تکان دهید مدت ۳ ثانیه به سقف خیره شوید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

- مدت ۲ ثانیه به نزدیک ترین شیء اطراف خود خیره شوید و سپس برای ۲ ثانیه به یک مکان دور بیرون از پنجره نگاه کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

برای رفع خستگی چشم در حین کار یا مطالعه، برای مدت یک دقیقه، در حالت نشسته و یا ایستاده، به وسایلی که دور از شما هستند نگاه کنید

سه ورزش دیگر برای چشم

۱- ورزش پلک چشم:

ورزش پلک ها، برای فعال کردن آنهاست. اگر در حین کار و مطالعه پلک ها سنگین شد و خواب بر چشم ها مسلط شد، با حرکت دادن آنها می توانید خستگی را از بین برده و آنها را فعال کنید.

به خاطر حفظ سلامت چشم، هیچگاه پلک ها را با دست بر روی چشم فشار ندهید. فشار کم پلک ها و یا مژه ها بر روی استخوان بالا و پایین چشم با دست تمیز اشکالی ندارد.

در مواردی که چشم خارش دارد، شستشوی چشم بهترین راه برای از بین بردن خارش چشم است.



۲- ورزش ماهیچه های چشم:

اگر ماهیچه هایی که به طرفین چشم متصل هستند، مدت زیادی ثابت بمانند، چشم خسته می شود. لذا:

الف) حالت خود را در هنگام کار و مطالعه عوض کنید و در یک وضعیت ثابت ننشینید.

ب) بدون تکان دادن سر، چشم را به منتهی الیه سمت راست، بعد به بالا، بعد پایین و سپس سمت چپ ببرید، طوری که ماهیچه های چشم کشیده شوند.

۳- ورزش قرنیه و مردمک چشم:

ورزش قرنیه، ورزش دیگری است که هنگام خستگی چشم انجام می شود. در این ورزش، خودکاری را به قدری به چشم خود نزدیک کنید که فقط شبه آن را ببینید و به طور آهسته، خودکار را به عقب بر گردانید، به قدری که دید شما نسبت به خودکار ضعیف شود.

ورزش قرنیه موجب حرکت های فوق العاده در چشم می شود و خستگی آن را برطرف می سازد.

یک راه مفید برای رفع خستگی چشم

استفاده از چای کیسه ای می تواند خستگی چشم را برطرف کند.

بدین منظور چای کیسه ای را کمی خیس کرده و در یخچال قرار دهید.

سپس دراز کشیده و به آرامی آنها را روی چشم ها بگذارید و اجازه دهید تا اثر خود را در از بین بردن پف دور چشم و ورم ناشی از کار زیاد یا گریه نشان دهد.

چای کیسه ای پس از چند دقیقه که روی چشم قرار می گیرد، با گرمای بدن و همچنین گرمای محیط، سردی خود را از دست داده و گرم می شود.

از این رو توصیه می شود تعدادی چای کیسه ای را در یک کیسه فریزر و در یخچال قرار دهید.

هنگام استفاده از این مرهم، هر چند دقیقه یک بار آنها را عوض کنید.

مهندس سمانه رجوندی

مهندس شیما سادات لاجوردی

واحد HSE