

# القائمة المرجعية للتمتع ببصر صحي

كيف تحافظ على بصرك مدى الحياة

## الامتناع عن التدخين

التدخين يزيد من احتمالات:

إعتام عدسة العين (الكاتراكت)

تضرر العصب البصري

الضمور البقعي



والمدخنون أكثر عرضة للإصابة بالعمى في السن المتقدمة بنسبة تصل إلى

**4 أضعاف**

## ارتداء نظارات شمسية

النظارات الشمسية تقي من الحالات الخطيرة التي يمكن أن تصيب العين جراء التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

حماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية

حماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية

## إجراء فحوص سنوية للعين



من حالات فقدان البصر قابلة للعلاج أو الوقاية منها إذا اكتشفت مبكرًا.

**75%**

## تجنب مصادر إصابات العين الأكثر شيوعًا

720,000 كندي يصابون بإصابات طبية في العين كل عام.

11% على الطرق

15% أثناء ممارسة الرياضة + الترفيه

14% بالمدسة أو أماكن أخرى

16% بالعمل

44% من الإصابات تقع بالمنزل



• منتجات التنظيف المنزلية  
• العدسات اللاصقة غير المثبتة بشكل مناسب  
• إساءة استعمال العدسات اللاصقة

• أعمال تجديد المنزل  
• أدوات وضع مواد التجميل  
• أطاقر اليد

المصادر الشائعة لإصابة العين بالمنزل:

## تعامل مع عدوى العين بجدية

من بين الأعراض:



إذا كنت تشتهب في إصابتك بعدوى في العين، توجه إلى طبيب البصريات فورًا. فقد يتسبب تأخير العلاج في فقدان البصر.

**تنبيه!**

## تعرف على تاريخك الطبي



## تعامل مع طبيب عيون على معرفة بك

سيساعدك طبيب البصريات الذي لديه معرفة بك بتاريخ عينك على الحصول على الرعاية المناسبة في الوقت المناسب. استخدم هذه المساحة في تسجيل بيانات الاتصال بطبيب البصريات:

رقم الهاتف:

الاسم:

هل تحتاج إلى طبيب بصريات؟  
اعثر على طبيب قريب منك على [www.opto.ca](http://www.opto.ca)



CANADIAN ASSOCIATION OF OPTOMETRISTS  
ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES