

دانستنی‌ها و مراقبت‌های ویژه چشم

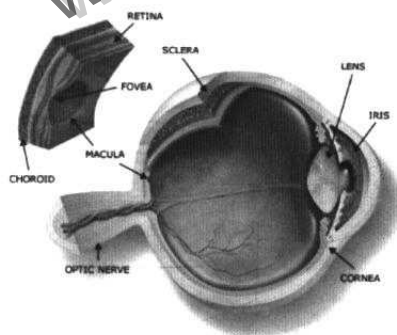
Knowledge and special eye care

ورزش، ویتامین‌ها و دانستنی‌ها برای سلامت دستگاه بینایی

(مناسب برای تمامی سنین)

دکتر مهران مسعود ناصری

Dr. Mehran Masoudnaseri MD. PhD



سرشناسه	مسعودناصری، مهران، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	Masoudnaseri, Mehran, 1963 دانشتنی‌ها و مراقبت‌های ویژه چشم: ورزش، ویتامین‌ها و دانستنی‌ها برای سلامت دستگاه بینایی (مناسب برای تمامی سنین) = Knowledge and special eye care / مهران مسعودناصری.
مشخصات نشر	اصفهان: کاردان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۱۹ ص.: مصور (بخشی رنگی).؛ ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۸۱-۸-۸
وضعیت فهرست	فیا
نویسی	
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۷ - ۲۱۹.
موضوع	چشم -- مراقبت و بهداشت Eye -- Care and hygiene چشم -- بیماری‌ها و نقص‌ها Eye -- Diseases
رده بندی کنگره	RE۵۱
رده بندی دیویی	۶۱۷/۷
شماره کتابشناسی	۸۶۹۳۱۴۰
ملی	
اطلاعات رکورد	کیا
کتابشناسی	



نشرکاران

اصفهان، خیابان دکتر باهنر، ساختمان مهزیار، طبقه ششم
تلفن: ۰۳۱۳۳۴۴۷۵۹۷-۹

دانشتنی‌ها و مراقبت‌های ویژه چشم

تالیف	دکتر مهران مسعودناصری
صفحه آرای و طراحی جلد	فرزانه جزینی
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۷۰۰,۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۹۸۱-۸-۸

حق چاپ و نشر متعلق به ناشر است. کپی‌برداری یا هر گونه سوء استفاده پیگرد قانونی خواهد داشت.

فصل اول

۱۳	 ساختمان چشم
۱۳	 ساختمان چشم
۱۴	 پلک ها
۱۵	 ملتحمه
۱۵	 قرنیه
۱۷	 عنبیه و مردمک
۱۷	 اتاق قدامی
۱۸	 عدسی
۱۸	 زجاجیه
۱۹	 شبکیه
۲۰	 مشیمیه
۲۰	 صلبیه
۲۰	 عصب بینایی
۲۱	 عضلات چشم

فصل دوم

۲۳	 ورزش و مراقبت از چشمها
۲۳	 ارتباط ورزش و چشم
۲۶	 خواص ورزش برای چشم ها

۲۷.....	انواع ورزشهای مفید برای حفظ و ارتقاء بینایی
۲۷.....	افزایش حافظه با ورزشهای چشمی
۳۸.....	ورزشهای جلوگیری از پیری چشم
۴۱.....	یوگا برای چشم
۴۴.....	تمرینات پلک چشم
۴۴.....	برطرف کردن چروکهای اطراف چشم
۴۵.....	درشت کردن چشم
۴۶.....	ورزش قوی کردن پلک پایین چشم
۴۷.....	جوانسازی اطراف چشم

فصل سوم

۵۳.....	ویتامینها و مراقبت چشم
۵۳.....	ویتامینهای مورد نیاز برای حفظ و تقویت چشم
۶۵.....	غذاها و مکملهایی برای بهبود بینایی کودکان
۷۰.....	معاینه کامل چشم
۷۰.....	زمانهای مناسب معاینه چشمی
۷۱.....	مراقبت از چشمها
۷۵.....	توجهات خاص به چشمها در دوران های مختلف زندگی
۷۵.....	ویروس کرونا و چشم
۷۶.....	چشم شما و تلویزیون

فصل چهارم

۷۹.....	چشم کودکان
۷۹.....	مراقبت و کنترل چشم کودکان

۸۰.....	علائم هشدار مشکلات بینایی در کودکان
۸۲.....	بیماریهای چشم کودکان
۸۶.....	درمان اشک ریزش در کودکان
۹۰.....	استفاده از عینک و لنز برای کودکان
۹۱.....	مراقبت از چشم نوزادان
۹۴.....	تنبلی چشم (Amblyopia)
۹۶.....	درمان تنبلی چشم

فصل پنجم

تغییرات سطحی پلک و چشم ۱۰۳

۱۰۳.....	چرا اطراف چشم، پیر میشود؟
۱۰۴.....	دلایل کبودی و یف اطراف چشم
۱۰۷.....	رفع یف الودگی اطراف چشم
۱۱۶.....	ورم پلک
۱۱۸.....	عغل پرش پلکها
۱۲۳.....	جراحی پلک یا بلفاروپلاستی
۱۲۶.....	گل مزه

فصل ششم

تغییرات ظاهری چشم ها ۱۲۹

۱۲۹.....	زردی چشمها
۱۳۰.....	درمان زردی چشم
۱۳۰.....	آب مروارید چیست؟

- ۱۳۹ روشهای استفاده از قطرههای چشمی
- ۱۴۰ بیماری گلوکوم یا آب سیاه، فشار چشم
- ۱۴۵ بعد از عمل لیزر

فصل هفتم

- ۱۴۹ تاثیر روش زندگی ما بر بینایی
- ۱۴۹ راه کارهای افزایش بینائی و فرار از عینک
- ۱۵۰ سردردهای چشمی
- ۱۵۱ شب کوری
- ۱۵۳ نکات مهم در مواقع کار با کامپیوتر
- ۱۵۶ دستور العملهای کلیدی برای کاربران کامپیوتر
- ۱۶۲ مطالعه و چشم
- ۱۶۶ اشعه های مضر خورشیدی و عینک
- ۱۶۶ توصیه های لازم در مورد انتخاب عینک آفتابی
- ۱۷۰ لنزهای طبی و رنگی مراقبت و بهداشت

فصل هشتم

- ۱۷۷ خشکی چشم و اشک
- ۱۷۷ خشکی چشم چیست ؟
- ۱۸۰ درمان خشکی چشم
- ۱۸۳ چرا بی اختیار اشک میریزیم ؟
- ۱۸۳ مجاری اشکی و مراقبت
- ۱۸۶ پیر چشمی

گوهر وجود خود آباد کن با فراوانی دلت را شاد کن
 با تلاش و همت و لطف ولی جنگ کن با خستگی و تنبلی
 شاد کن روح خود و آباد کن تن ز دلت جان خود آزاد کن
 با شکستن با کلیید در باز کن ورنه جان را جان ز تن آزاد کن
 با توکل بر خدا اعجاز کن بانوسل هر چه خواهی ساز کن
 علم و دانش چشمه فرزangi را یاد کن ربّ ز دنی علم گوی و روح خود ممتاز کن

پیشگفتار

"یک بار دیدن بهتر از صد بار شنیدن است"
 سپاس که خداوند با لطف خود بینایی به ما عطا نمود، توانایی ارتباط
 کامل با محیط اطراف را به ما داد و روشنی‌های دنیای بیکران و رنگ‌های
 زیبا بر انسان اهدا شد. باشد که شکرگزار همه نعمت‌های الهی باشیم و قدر
 این الطاف را با استفاده صحیح و شکر این نعمت‌ها بدانیم.

چشم انسان وسیله ارتباط با سایر موجودات و جهان خلقت است و دارای
 ساختمانی ظریف و شگفت‌انگیز با مکانیزمی خارق العاده می‌باشد. حفظ
 سلامت و مراقبت از این ارگان مهم نقش بسیار خطیری در زندگی هر انسانی
 داشته و کوچکترین خللی در عملکرد آن مشکلات زیادی در روند زندگی به
 وجود می‌آورد امروزه با افزایش میزان تحصیلات و استفاده بیشتر از کتاب و
 کامپیوتر و منابع دیگری که برای بهره‌وری از آن‌ها نیاز به دستگاه سالم

بینایی است حساسیت و اهمیت سلامت دستگاه بینایی را افزایش داده و چگونگی مراقبت و بهداشت چشم‌ها و افزایش اطلاعات مربوطه را اجتناب ناپذیر نموده است.

توسعه و پیشرفت تحقیقات علمی و آزمایشگاهی و ابزارها و متدهای جدید برای کسب شناخت بهتر و دقیق‌تر دستگاه بینایی و درمان بیماری‌های چشمی در مراکز عالی تحقیقاتی و دانشگاهی دنیا در حال تکامل و پیشرفت روز افزون می‌باشد. برای مراقبت و افزایش بهره‌وری از دستگاه بینایی و روش‌های مراقبت چشمی، همچنین، ورزش‌های مخصوص برای حفظ بینایی برای همه اقشار جامعه بسیار لازم و ضروری است. تلاش نمودیم در کتاب حاضر این مطالب مفید در دسترس همگان قرار گیرد. و علاوه بر ارتقاء سلامت جامعه و بهره‌وری هر چه بیشتر موجب رضای حضرت احدیت قرار گیرد انشاء...
www.ketab.ir