

- بیش از آنچه در یک روز مجاز به کشیدن هستید سیگار همراه خود نداشته باشید.
- هنگامی که سیگاری که در روز می‌کشید به ۱ تا ۲ عدد کاهش یافت آماده ترک هستید.
- برای عود آمادگی داشته باشید. روزی پرتنش یا بحران خانوادگی ممکن است باعث افزایش شمار سیگارهای مصرفی گردد. اگر این اتفاق رخ داد، برنامه را کنار نگذارید. دوباره برنامه را از روز بعد از سر بگیرید و به کاهش تعداد سیگارهای مصرفی ادامه دهید یا اگر کاملاً ترک کرده بودید، دوباره سیگار نکشید.

اختلال بینایی و سلامت چشم

اکثر مشکلات بینایی از مشکل چشم ناشی می‌شوند. نزدیک تلویزیون نشستن یا خواندن در نور کم بینایی شما را تغییر نمی‌دهد. شما با این کارها، هر چقدر هم انجام دهید کور نمی‌شوید، اگر چه مشکلات دیگری را ممکن است تجربه کنید.

نزدیک‌بینی یا میوپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که دور هستند، با مشکل مواجه است. دوربینی یا هیپروپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که نزدیک هستند با مشکل مواجه است. بعضی مشکلات بینایی را می‌توان به طور همیشگی با جراحی لیزری چشم اصلاح کرد.

ناتوانی برای دیدن اشیای نزدیک با افزایش سن بسیار شایع است. این به دلیل تغییرات عدسی چشم است. به عینک مطالعه به طور معمول پس از ۴۵ سالگی نیاز پیدا می‌شود.

مشکلاتی وجود دارد که به تدریج بینایی فرد را از بین می‌برد.

گلوکوم بیماری افزایش فشار داخل چشم است. درمان می‌تواند شامل جراحی با لیزر و دارو باشد. درمان گلوکوم پیش از آن که باعث از دست دادن بینایی شود، بسیار مهم است. در معاینه چشم می‌توان چشم را از نظر گلوکوم (آب سیاه) آزمون کرد.

دژنره شدن ماکولا تخریب آهسته ته چشم که به آن شبکیه گفته می‌شود، است. اگر شبکیه درست کار نکند مغز شما اطلاعات درستی از چشم نخواهد گرفت. برای کند کردن پیشرفت دژنره شدن ماکولا درمان‌هایی وجود دارد. این مشکل شایع است و تنها با معاینه چشم مشخص می‌شود.

کاتاراکت یا آب مروارید از مشکلات شایع همراه با افزایش سن است که امروزه درمان‌های سریع و آسانی دارد.

چشم‌پزشکان و متخصصان بینایی‌سنجی برای معاینه چشم و تشخیص این مشکلات آموزش دیده‌اند.

ایمنی چشم

به یاد داشته باشید که فقط دو چشم دارید. باید چشم خود را از پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید حفظ کنید همان طور که پوست خود را حفظ می‌کنید. از عینک‌های آفتابی که از عبور اشعه ماورای بنفش A و B یا (UVA و UVB)، جلوگیری می‌کنند استفاده نمایید. در هنگام ورزش به خصوص ورزش‌هایی که از توپ یا دیسک پرتابی استفاده می‌کنند باید مراقب چشم تان باشید. باید از محافظ چشم مناسب استفاده کنید. شاید بازی بدون محافظ لذت‌بخش‌تر باشد ولی خطر آسیب چشم را به جان می‌خرید.