



مستشفى المواسة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

تمارين العين

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the App Store

Download on Google play

myMowasat

## العيون

عين الإنسان تتفاعل مع الضوء وتتأثر به فتسمح بالرؤية. انه عضو ذات إحساس خاص قادر على استقبال صور مرئية، وهذه الصور تنقل من العين إلى المخ

## عيون صحية

إن النظر يساعدك على القيام بما يجب عليك القيام به بشكل جيد سواء في البيت أو العمل أو القيادة , ونظرا لما لهذا العضو من أهمية فيجب عليك اتخاذ بعض من الإجراءات البسيطة التي تساعدك في المحافظة والإبقاء على نظرك في أفضل حال. يجب فحص العين بشكل منتظم حيث أن هذا الحل هو الأمثل لحماية نظر العين والإحتراز البسيط الذي يجب اتخاذه . وهنا نوضح الإرشادات التي تساعدك في الحفاظ على صحة عينك طبقا لعمرك

• يجب إتباع نظام غذائي متوازن - على أن تحتوي على أغذية بالمواد الغذائية مثل فيتامين A,C,E, والزنك ومادة لووتين واميجا - 3 والأحماض الدهنية التي تقوي عيونك مع تقدم العمر وخاصة المشكلات المتعلقة بتقدم العمر

• التمارين - تحسن من أداء الدورة الدم والتي تعمل علي تحسن مستوى الأوكسجين في العيون وإزالة السموم أيضا

• يجب الحصول على قدر كافي من النوم بالليل - سوف تشعر باختلاف عندما تحصل القدر الكافي من النوم الذي يحتاج إليه جسمك والراحة الجيدة ستساعدك في الحفاظ على صحة عينيك

• غسل اليدين - من المهم أن يتم الحفاظ على نظافة اليد وذلك عند وضع اليد على العين وخاصة عند استخدام العدسات اللاصقة

• التوقف عن التدخين - أن التدخين يعرض عينيك لمستوى عالي من الضغط ألتأكسدي وتزيد من خطر إصابتك بأشياء تؤثر على عينيك

• وضع نظارة الشمس - وذلك لحماية عيونك من الأشعة فوق البنفسجية وعليه يجب اختيار نظارة شمس مضادة لكل من الأشعة فوق البنفسجية طويلة الموجة وقصيرة الموجة

• تجنب التعرض الشديد للأجهزة الرقمية - إن التحديق أو النظر لمدة طويلة إلى شاشات الحاسب الآلي أو الهاتف يمكن أن يؤثر على صحة عيونك

• يجب أن تراجع طيب العيون بشكل منتظم

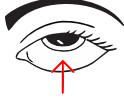
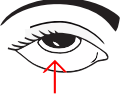
• يجب أن تكون حذر بخصوص مشاكل العين - والنظر على العلامات

• يجب الاهتمام بالتاريخ الصحي للعائلة

• يجب تجنب حك عيونك

• يجب إبقاء العيون رطبة

## تمارين لحركة العين



1. انظر إلى أعلى لمدة ثلاث ثواني ثم انظر أسفل لمدة ثلاث ثواني أعد المحاولة ثلاث مرات

2. انظر إلى اليمين لمدة ثلاث ثواني ثم إلى اليسار لمدة ثلاث ثواني أعد المحاولة ثلاث مرات



3. انظر إلى أعلى الجزء الأيسر من العين لمدة ثلاث ثواني ثم انظر إلى أعلى الجزء الأيمن من العين لمدة ثلاث ثواني وأعد المحاولة ثلاث مرات

4. قم بتحريك مقلة العين بشكل دائري لمدة ثلاث مرات لليمن ثم ثلاث مرات لليسار مع تحريك الرموش لأعلى وأسفل عدة مرات للاسترخاء

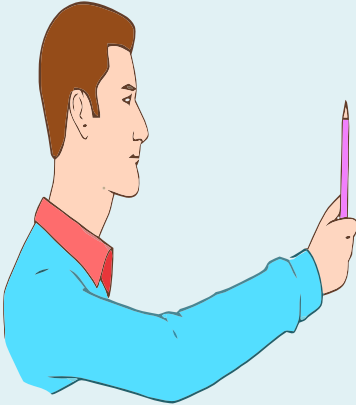


5. أغلق عينيك بشدة لمدة ثلاث ثواني ثم استرخ



6. افتح عينيك واسعاً لمدة ثلاث ثواني مع إغلاق الرموش بشكل متكرر للاسترخاء

## تمارين العين التي تحسن رؤية العين



1. امسك قلم رصاص بامتداد ذراعك وركز عليه

2. قرب القلم قليلاً من انفك

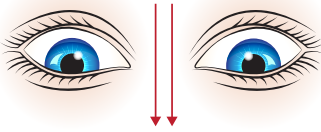
3. حرك القلم بعيداً عن رؤيتك حتى تكون المسافة خارج تركيز عينك

4. أعد المحاولة حوالي 10 مرات يومياً

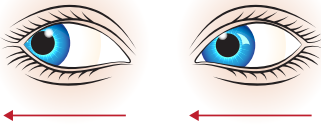
## تمارين العين لإنقاذها من الإنفعال



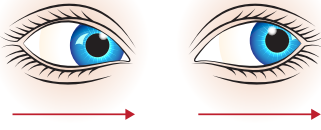
1. غطي عينك براحة يدك مثل الشكل الموضح. استرخ واترك يدك على عينك لمدة اثنين دقيقة على الأقل



2. انظر إلى مقدمة انفك وركز عليها بدون إغلاق العين، استمر في ذلك كأطول مدة يمكن أن تتحملها



3. انظر إلى كتفك يميناً ثم يساراً بدون تحرك رأسك مع التركيز بالنظر هناك بأطول مدة يمكن أن تتحملها ثم استرخ

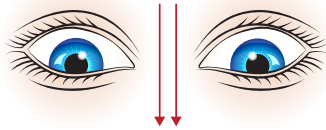


## EYE EXERCISES TO RELIEVE YOU FROM EYE STRAIN

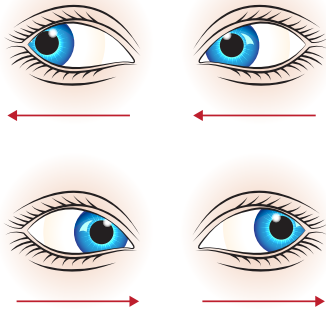
1. Cover your eyes with your palms like shown above. Relax and leave your hands on your eyes for at least two minutes.



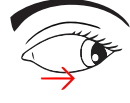
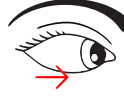
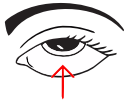
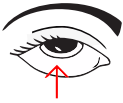
2. Look at the tip of your nose. Focus without allowing yourself to blink. Continue this for as long as it feels comfortable, then relax.



3. Without turning your head, look towards your right shoulder and vice versa. Allow your eyes to focus there for as long as you feel comfortable, then relax.

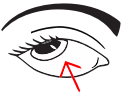


## EYE WORKOUT



1. Look up and hold for 3 seconds then look down and hold for another 3 seconds. Repeat 3 times in total

2. Look right and hold for 3 seconds then look left and hold for another 3 seconds. Repeat 8 times in total



3. Look to the top left corner of your eye and hold for 3 seconds. Look to the top right and hold for another 3 seconds. Repeat 3 times

4. Rotate your eyeballs 3 times to the right and then 3 times to the left. Blink several times to relax

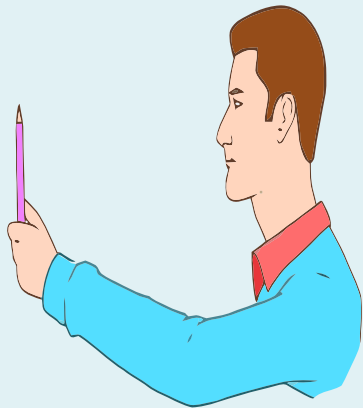


5. Close your eyes tight and hold for 10 seconds. Relax

6. Open your eyes wide and hold for 10 seconds. Blink repeatedly to relax and complete the workout

## EYE EXERCISES TO IMPROVE EYESIGHT

1. Hold a pencil at arm's length focus on it
2. Slowly bring it closer to your nose
3. Move it farther from your vision until you can no longer keep it in focus
4. Repeat about 10 times a day



## The Eyes

The human eye interacts with and is affected by light and allows vision. It is a member of a special sense capable of receiving visual images, and these images are transferred from the eye to the brain

## Healthy eyes

Good vision helps you perform well - at home, work, or behind the wheel. That's why it's important to take a few simple steps to make sure you help keep your eyesight at its best. A regular eye exam is the best way to protect your eyesight - and an easy precaution to take. Here are some tips to help maintain eye health as you age.

- Eat a Balanced Diet - Foods rich in nutrients like vitamin A, C, and E, zinc, lutein and omega-3 fatty acids strengthen your eyes against age-related eye problems
- Exercise - It improves blood circulation, which improves oxygen levels to the eyes and the removal of toxins
- Get a good night's sleep - You'll feel the difference when you get the sleep you need and good rest will support the health of your eyes
- Wash your Hands - Keeping your hands clean is important when it comes to your eyes, especially if you're a contact lens wearer
- Don't Smoke - Smoking exposes your eyes to high levels of oxidative stress and it increases your risk for a variety of health affecting the eye
- Wear Sunglasses - To protect your eyes from harmful ultraviolet (UV) light, choose sunglasses with both UVA and UVB protection
- Avoid excessive exposure to digital devices - staring too long at computer/phone screen can affect your eye health
- Consult Eye Doctor Regularly
- Be Vigilant about Eye Problems – Look for Signs
- Consider your Family Health History
- Avoid Rubbing your Eyes
- Stay Hydrated



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

## EYE EXERCISES

**For Appointment**

Please call **1826666**



نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the App Store

Download from Google play

myMowasat