

## در پیشگیری از بروز آسیب‌ها و بیماری‌های چشم در صنعت پیش قدم شوید.

چشم یکی از اندام‌های بسیار حساس بدن است. داشتن چشم سالم و بینایی خوب در محیط کار، با ارزش می‌باشد. اگر بخواهیم که چشم‌های ما برای تمام مدت عمر به ما خدمت کنند، باید بیشترین دقت در مراقبت از آنها، به عمل آید. رعایت نکات بهداشتی و ایمنی در سلامت چشم بسیار اهمیت دارد. برای حفظ و بهداشت چشم در محیط کار بایستی آنها را از حوادث و آسیب‌های ناشی از کار، عفونت و بیماری‌های چشمی که واگیردار هستند، در امان نگه داشت.

حدود ۷ تا ۶ درصد پیش‌آمدهای ناشی از کار را حوادث چشمی مانند: کوفتگی، زخمی شدن، جسم خارجی، سوختگی‌ها، ضربه‌ها و غیره تشکیل می‌دهند. حوادث چشمی تقریباً ۱/۳ علت کوری‌ها را در بر می‌گیرد. در کارهای خاص، برخی از آسیب‌های چشمی، آشکارتر است. به عنوان مثال مکانیک‌های اتومبیل، تراشکاران یا چکش کاران بیشتر در معرض اجسام خارجی قرنیه هستند. افرادی که در نزدیکی اشعه مادون قرمز می‌باشند، مانند: کارگران شیشه‌سازی، معادن، ذوب فلزات و غیره، دچار بیماری آب مروارید (کاتاراکت) می‌شوند.

عوامل مهمی که می‌توانند سلامت چشم‌ها را در محیط کار به خطر بیندازند، عبارتند از: سوختگی‌ها، انفجار، تصادف، آتش سوزی، پرتوها، مواد شیمیایی، ضربه‌ها، جوشکاری غیر استاندارد و بدون ماسک، ورود اجسام خارجی و گردو خاک به درون چشم، عفونت‌ها و غیره. مواد شیمیایی بیشتر موجب سوختگی صلیبه، ملتحمه و گاهی زخم قرنیه می‌گردد. چشم نه تنها از راه بیرونی در معرض تهاجم قرار دارد، بلکه از راه های داخلی (آسیب دیدن رگ‌ها، یا اعصاب، به ویژه ناشی از سموم) نیز هدف خطرهای گوناگون می‌باشد. بسیاری از آسیب‌ها و بیماری‌های چشم، به ویژه در صنعت را می‌توان از طریق رعایت بهداشت چشم و توجه به نکات ایمنی پیشگیری کرد. با رعایت نکات بهداشتی و ایمنی و استفاده از وسایل حفاظتی چشم مانند عینک‌ها، (به خصوص هنگام جوشکاری) و ماسک‌های حفاظتی که شیشه‌های آنها پرتوها، به ویژه

اشعه مادون قرمز را به خود جذب می‌کند، می‌توان از بروز آسیب‌های ناشی از پرتوها، در محیط کار جلوگیری نمود.

### توصیه های مهم:

- اطمینان حاصل کنید که کارکنان شما از تجهیزات مناسب محافظت از چشم استفاده می‌کنند. استفاده کارکنان مراکز صنعتی از وسایل ایمنی در هنگام کار، مانند کلاه‌های ایمنی، پوشش‌های ویژه صورت و عینک‌های مخصوص و دیگر تجهیزات محافظتی چشم و نیز توجه به قوانین بهداشتی و ایمنی (HSE) از مهم ترین راه های پیشگیری از بروز آسیب‌های ناشی از ضربه‌های چشم است.
- خطرات شغلی در محیط کاری تان را شناسایی کرده و اقدامات بهداشتی و ایمنی رادراین راستا انجام دهید.
- لازم است برای پیشگیری از بروز سوختگی‌های شیمیایی، پیش از مصرف مایع‌های پاک‌کننده یا مواد شیمیایی قوی، توصیه‌های کارخانه سازنده را به دقت مطالعه نمود، و موارد احتیاط را رعایت کرد.
- ضروری است کارکنان مراکز صنعتی آموزش‌های لازم ایمنی و بهداشتی در رابطه با روش درست کار با مواد شیمیایی خطرناک را فراگیرند و از هر خطری که در محیط کار در کمین آنان است، آگاه شوند.
- هرگونه زخم در چشم، هر اندازه کوچک هم باشد، باید به وسیله چشم پزشک معاینه شود تا از شدید بودن آسیب‌هایی که در ابتداء کم اهمیت است، جلوگیری شود.
- هنگام سوراخ کردن اجسام، به ویژه اجسام شکننده، عینک حفاظتی به چشم بزنید، در غیر اینصورت ممکن است براده‌ای از جسم جدا شده و به چشم برخورد کند و باعث بروز آسیب‌ها یا کوری شود.
- ضروری است در محیط کار بدون حفاظ‌های ایمنی به منابع نورهای شدید و خیره کننده نگاه نکنید. در محیط کار جهت نور به گونه‌ای باشد که سبب خیرگی چشم نشود.

- چشم‌ها را باید از تأثیر پرتوها، به ویژه اشعه ماورای بنفش که ممکن است در هنگام جوشکاری، انعکاس پرتو از برق چراغ‌های پرنور و تابش مستقیم خورشید به چشم محافظت نمود.
- لازم است چشم‌ها را در محیط کار از وجود گرد و خاک در امان نگه داشت؛ در این گونه مواقع استفاده از عینک‌های مخصوص، سودمند است.
- در هنگام کار بادستگاه‌های تراش، نباید بر روی کار خم شد؛ زیرا همواره خطر پرش براده‌های حاصل از تراش قطعه کار، به ویژه به سوی چشم‌ها وجود دارد و موجب بروز آسیب‌ها و خطرهای دیگر می‌گردد. بهترین راه پیشگیری از بروز آسیب‌های چشمی توسط دستگاه‌ها، نصب صفحه‌های شفاف پلاستیکی مخصوص، یا حفاظ روی آنها است تا از پرتاب شدن مواد و براده‌های فلزات به سوی چشم‌ها جلوگیری شود.
- پیش از فشار دادن هرگونه اسپری، مطمئن شوید که قسمت خروجی مواد، به طرف شما نباشد.
- چنانچه جسم خارجی به آسانی از چشم خارج نشد، نباید زیاد پافشاری نمود، زیرا ممکن است وارد بافت چشم شود، در این حالت بایستی از چشم پزشک یاری گرفت.
- کارکنان مراکز صنعتی برای محافظت چشم‌های خود در هنگام کار با دستگاه‌های تراش و سنگ سمباده، در برابر بخار و قطرات مواد شیمیایی قوی و یا در صورتی که به فلزات ضربه می‌زنند، حتماً از عینک‌های ایمنی استفاده کنند.
- لازم است از مالیدن چشم به وسیله انگشتان دست آلوده و روغنی خودداری شود، زیرا این عمل موجب انتقال میکروب‌های زیادی به چشم می‌شود.
- اگر نشانه‌هایی مانند ناراحتی، سوزش، درد چشم، سردرد مزمن و طولانی و دیگر نارسایی‌ها در چشم بروز کرد، به چشم پزشک مراجعه کنید.

- جوشکاری در محوطه بسته به علت ایجاد گازهای زیان آور، خطرناک است. در صورت لزوم باید از هواکش استفاده شود.
- سیگارتان را خاموش کنید. مصرف دخانیات به طور مستقیم با بسیاری از اثرات زیان آور چشم، از جمله آسیب به شبکیه چشم ارتباط دارد. افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به آب مروارید هستند.
- از ریختن هرگونه قطره چشمی، به طور خودسرانه به داخل چشمها خودداری کنید.
- نگاه کردن به جوشکاری در هنگام کار، موجب ایجاد زخمهایی در سطح قرنیه می شود که بسیار دردناک و ناراحت کننده است، از این رو هرگز نباید به نور شدید جوشکاری نگاه کنید.
- لازم است برای حفاظت چشم دیگر کارکنان در محیط کار در برابر اشعه ماورای بنفش، محل جوشکاری را به وسیله دیوارهای مخصوص پوشاند.
- در محیطهای کاری پرگردوخاک و دارای گازها یا بخارهای شیمیایی خطرناک، نصب دستگاه های مکنده و رسوب دهنده، بهترین وسایل حفاظتی هستند تا هوای آلوده از محیط کار خارج شوند.
- هنگام جوشکاری با برق، باید از ماسک محافظ چشم با شیشه استاندارد استفاده شود، در غیر این صورت پرتوها و قطعه های پرتاب شده و داغ گل جوش، ممکن است باعث ایجاد زخم در چشمها شوند.
- در نور کافی از چشم خود استفاده نمایید. محیط کار خود را کاملا روشن ساخته تا از این راه فشاری بر چشمها وارد نشود.

#### منابع مورد استفاده :

- 1- حوادث و آسیبهای شغلی در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۵۹، فروردین - اردیبهشت ۱۳۷۷، صفحه ۲۲
- 2- وسایل حفاظت فردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، مشغل (وزارت نفت) شماره ۸۶، سال سوم ۱۳۷۶، صفحه ۷۴

- 3- Lewis, Collier, Heitkemper: Edictal surgical nursing, 9Fourth Edition, Mosby, 1996, pp.411, 439, 447
  - 4 - Buffum: Essentials of Diseases of Eye and Ear, 1994, pp. 86-87,
  - 5- Clark: Nursing in the community, Second Edition, Appleton & Lance, 1996, pp. 350-351.
  - 6- Norton: Ophthalmic diseases and therapeutics, 1995, pp.130-132.
  - 7-Prevent workplace eye injuries during COVID-19, Shirley Dang , American Academy of Ophthalmology 2021,( <https://www.aaopt.org>)
  - 8- Rakel: Text book of family practice, 5<sup>th</sup> Edition, Saunders, 1995, pp. 1345-1346, 1351, 1354
  - 9-Top 10 Tips to save your vision, Leer en Espanola, American Academy of Ophthalmology 2015, (<https://www.aaopt.org>)
  - 10-8 ways employers can avoid workplace eye injuries, Issue of ISHN Magazine, 2020, (<https://www.ishn.com>)
- 

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)