



www.enajah.tn

النجاح و التميز

## التأثيرات السلبية على حاستي السمع والإبصار

إيقاظ علمي  
السنة الرابعة

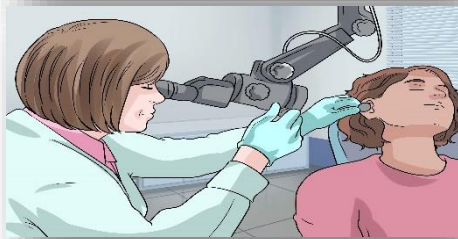
### التأثيرات السلبية على حاسة السمع وكيفية حمايتها

لل**لضوضاء** تأثير مباشر على حاسة السمع، فهي تقلل القدرة السمعية (قد تكون هذه التأثيرات مؤقتة بحيث تؤثر على حساسية الخلايا فتقلل القدرة السمعية). كما أنها ( **الأصوات العالية** ) تسبب فقدان السمع الجزئي أو الكلي عند التقدم في السن.



لكي نتجنب هذه **المخاطر** يجب العمل بهذه **النصائح** :

- وضع السماعات الموسيقية على الأذن، أو السماعات الواقية عند العمل في مهنة مصحوبة بأصوات عالية.
- تخفيض أصوات الأجهزة الكهربائية العالية اليومية في البيت كالتلفاز و الراديو و غيرهما .
- تقليل الوقت الذي تقضيه أمام الآلات التي تحدث أصواتا عالية.
- عدم إدخال الأجسام الحادة في الأذن.
- مراقبة الأذن بإجراء اختبارات دورية عند الطبيب.



www.enajah.tn



[www.enajah.tn](http://www.enajah.tn)

النجاح و التميز

## التأثيرات السلبية على حاسة البصر وكيفية حمايتها

- تساهم عدّة **عوامل** في التأثير على **حاسة البصر** من أهمها :
- تطاير الجسيمات الدقيقة المعدنية أو الزجاجية و إصابتها للعين.
  - تعرض العين إلى الاصطدام بالأدوات الحادة.
  - إصابة العين أو تعرضها إلى المواد الكيميائية.
  - التعرض لأشعة الشمس المضرّة.



**لوقاية العين من الإصابات** التي يمكن ان تسبب **الأمراض** و أحيانا العمى يجب الامتثال لهذه **القواعد الوقائية** :

- اختيار النظارات الشمسية الملائمة للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية.
- اختيار النظارات المناسبة عند العمل في المهنة التي تتطاير فيها بعض الجسيمات الدقيقة المعدنية أو الزجاجية.
- وضع واق للعين عند التعامل مع المواد الكيميائية.
- عدم إدخال الأجسام الحادة في العين.
- عدم البقاء طويلا أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب وعدم الاقتراب كثيرا منهما.
- الذهاب لطبيب العيون بانتظام.

