

# Yetiřkinlerde

# göz Őikâyetleri



Farklı türlerde göz Őikayetleri bulunmaktadır.  
**Aşağıdaki belirtiler genelde zararsızdır ve kendiliğinden geçer:**

## Gözleriniz kuru.

Kuru gözler diğelerinin yanı sıra gözde yabancı madde hissi, yanan gözler veya konjonktivada kızarıklık ile belirtilerini gösterebilir.

### Kuru gözlerde sizler ne yapabilirsiniz?

- Gözlerinizi temiz tutun.
- Gözlerinizi dinlendirmek için bilgisayar ile çalışırken aralar verin.
- Odalarda nemi arttırın (örn. hava nemlendirici vasıtasıyla).
- Yeterince uyuyun.
- Gözlerinizi rahatlatmak için kontakt lensler yerine gözlük kullanın.
- Sigara dumanlı, kuru, tozlu ve klimalı odalardan kaçının.
- Sigara içmeyin ve fazla alkol tüketmeyin.

## Gözleriniz yaşıyor.

Yaşaran gözlerin tipik tetikleyicileri diğelerinin yanı sıra sigara dumanlı odalar, çevre etkileri (örn. soğuk hava, rüzgâr), bir göz yaralanması, gözde bir yabancı madde (örn. kirpik), alerjiler veya kuru gözlerdir. Yaşaran gözleriniz sizin için bir sorun oluşturmuyorsa genelde bir tedavi gerekli değildir.

### Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda aile hekiminize başvurun:

- Yaşaran gözleriniz, sizi günlük aktivitelerinizi yapmaktan engelliyor mu veya kısıtlıyor mu?
- Görme gücünüz değışti (örn. görme yetisi kaybı).
- Gözünüzün çevresinde düğümler veya şişkinlikler var.
- Gözleriniz iltihaplı veya ağrıyor.
- Göz kapağınız işe doğru dönüyor veya gözünüzden dışarı asılıyor.

→ devamı arka sayfada!

### Aile hekiminizin muayenehanesi řu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

**Emin değış misiniz? O zaman 1450yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.**

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

[www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at)



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?

## Gözünüz kızarmış .

Gözünüz ağrıyıyor ve görme gücünüzde değişiklik yok ise kızarmış bir göz genelde zararsızdır ve birkaç gün içerisinde kendiliğinden geçer.

### Kızarmış bir göz durumunda siz neler yapabilirsiniz?

- Kontakt lensler kullanmayın.
- Gözlerinizi ovuşturmayın.

### Ne zaman bir hekime başvurmalı?

#### Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Gözünüz birkaç gün sonra hâlâ kızarmış durumda.

#### Derhal aile hekiminize başvurun:

- Gözünüz kızarmış ve ağrıyor.
- Gözünüz kızarmış ve kontakt lens kullanıyorsunuz.

### Ne zaman derhal bir hekime başvurmalı?

#### Gözünüz kızarmış ise VE aşağıdakilerden biri söz konusu ise derhal bir hekime başvurun:

- Görme gücünüzde değişiklikler fark ettiniz (örn. dalgalı çizgiler, yanıp sönmeler, görme kaybı)
- Işığa karşı hassasiyet gösteriyorsunuz
- gözünüzün rengi oldukça koyu kırmızı
- aşırı baş ağrınız var ve kendinizi hasta hissediyorsunuz
- gözünüzü varladınız veya bir sev gözünüzde takılı kaldı (örn. bir cam parçası)

### Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

**Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.**

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

[www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?