

## استخدام النظارات متعددة البؤر

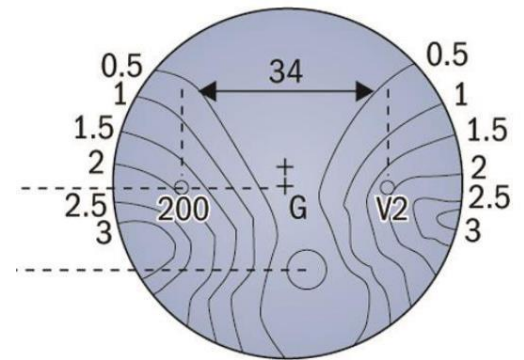
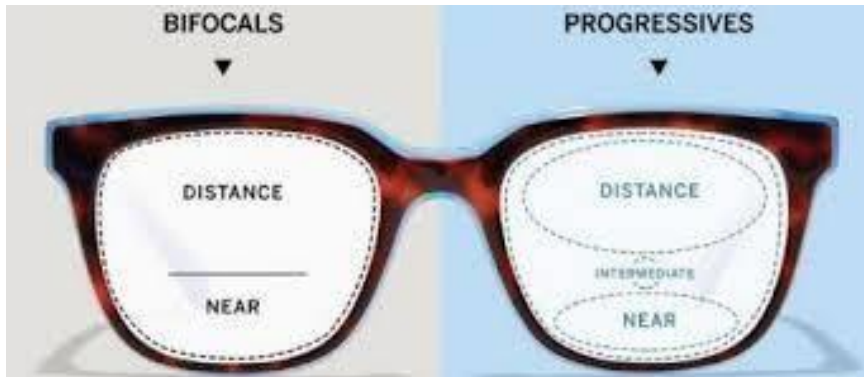


## استخدام النظارات متعددة البؤر

النظارات متعددة البؤر مصممة لمساعدتك على الرؤية بوضوح من مسافات مختلفة باستخدام زوج واحد من العدسات. هي مفيدة إذا كنت بحاجة إلى وصفة واحدة للرؤية من بعيد وقوة مختلفة للقراءة أو العمل عن قرب. في البداية، قد تبدو غير معتادة، لكن مع الممارسة، يتكيف معظم الناس خلال أيام قليلة. يشرح هذا الدليل كيفية استخدام نظاراتك متعددة البؤر وكيفية تسهيل التكيف.

فهم عدساتك

تستخدم العدسات متعددة البؤر انتقالاً ممزوجاً بين ثلاث قوى مختلفة، دون أي خطوط:



### خريطة الطاقة للعدسة متعددة البؤر (العين اليسرى)

#### 1. منطقة المسافة:

الجزء العلوي من العدسة مخصص لرؤية الأشياء البعيدة، مثل إشارات الطرق أو التلفاز.

#### 2. المنطقة المتوسطة (لوحة القيادة/الكمبيوتر):

الجزء الأوسط يساعد في المهام على مسافة ذراع، مثل النظر إلى شاشة الكمبيوتر.

#### 3. المنطقة القريبة (ريدينغ):

الجزء السفلي مخصص لقراءة الكتب، أو استخدام هاتفك، أو النظر إلى أي شيء عن قرب.

## استخدام نظاراتك متعددة البؤر

ستستخدم أجزاء مختلفة من العدسة عن طريق تحريك عينيك وتعديل زاوية رأسك قليلا.



### للمسافة:

انظر للأمام وحافظ على مستوى ذقنك. استخدم الجزء العلوي من العدسات. هذه هي الوضعية المناسبة للمشي أو القيادة أو مشاهدة التلفاز.



### بالنسبة للعمل على الكمبيوتر أو المهام على مسافة ذراع:

ارفع أو اخفض ذقنك قليلا حتى تشعر أن المنطقة الوسطى صافية. قد تحتاج إلى تعديل ارتفاع الكرسي أو الشاشة لجعل ذلك أكثر راحة.



### للقراءة أو للعمل عن قرب:

انظر إلى أنفك من خلال الجزء السفلي من العدسات. حاول تعديل وضع الذقن أو تحريك المادة أقرب أو أبعد حتى تبدو حادة.



## نصائح للتعود عليها

### ارتديها بانتظام

كلما ارتديت نظاراتك متعددة البؤر أكثر، كلما تكيف عينك ودماغك بشكل أسرع. حاول ارتدائها باستمرار بدلا من التبديل بين القديمة والجديدة.

### حرك رأسك، ليس فقط عينيك

عند النظر إلى الجانب، قم بتدوير رأسك قليلا حتى تستمر في النظر من خلال الجزء المركزي من العدسة. يساعد ذلك في تقليل ضبابية الرؤية إلى الجانب.



### كن حذرا على الدرج

عند الصعود أو النزول على الدرج، انظر من أعلى العدسات بخفض ذقنك. هذا يحافظ على وضوح الخطوات.

### أعطها وقتا

من الطبيعي أن تشعر ببعض التشوه البسيط في رؤيتك خلال الأيام الأولى. عادة ما يتحسن هذا بسرعة مع تعلم دماغك كيفية استخدام العدسات.

### هل أحتاج إلى التواصل مع طبيب البصريات الخاص بي؟

إذا استمررت في الشعور بعدم الراحة بعد أسبوعين إلى ثلاثة، أو إذا كنت تعاني من صداع أو دوار أو صعوبة في الرؤية بوضوح في المسافة، تحدث مع طبيب العيون الخاص بك. قد تحتاج عدساتك إلى تعديل لتحسين الراحة والوضوح.