



# المجلة الطبية العراقية

التسجيل الدولي ٤٥٦٤-٣٠٤٠٤

المجلد ٦٨، العدد ٢، تموز- كانون الأول ٢٠٢٢

مجلة علمية دورية محكمة  
تصدر عن نقابة أطباء العراق  
صدر العدد الأول منها عام ١٩٥٣

جاسم مطشر ثامر

المشرف العام:

جواد كاظم الديوان

رئيس هيئة التحرير:

هيئة التحرير التنفيذية:

نجيب صليوه جبو  
جمال رشيد الراوي  
ياسر محمد حسن حمندي  
علي عبد الكاظم السلطاني  
أحمد سمير النعيمي

أسامة سليمان الناصري  
بسام حميد الجراح  
فرقد بدر حمدان  
صباح موسى فاضل  
محمد حسن الموسوي

السكرتارية:

لينا رافع محمد علي المختار

## هيئة التحرير الاستشارية

طالب خير الله  
ظاهر قاسم الدباغ  
عاصم محمد الجلبى  
عبد الباقي رؤوف الخطيب  
عبد الغنى الراوي  
عبد المطلب عبد الكريم  
عبد المناف الجادري  
عدنان الأعرجي  
عدي عبد المنعم  
علي عبد الحسن  
علي محمد جواد  
عمر اليعقوبي  
عمران سكر حبيب  
قحطان جاسم شبيب  
محمد الاشيقر  
محمد رشيد العبودي  
مزاحم قاسم الخياط  
مظفر زبير القاسم  
مساعدة البدي  
مكرم مكي الواعظ  
نبيل سلمان مراد  
ندى العلوان  
ندى الورد  
نجم الدين الروزنامجي  
نزار باقر الحسني  
هيثم طه مكي  
وائل محمد الشهابي  
وليد جاسم السعدي

امجد نيازي  
أنعم الصالحي  
أسامة نهاد رفعت  
أميرة شبر  
أياد الرمضاني  
أياد علي البير  
ثامر أحمد حمدان  
حسام حسون علي  
حكمت جميل  
خالد عبد الله  
خليفة الشرقي  
راجي الحديثي  
رياض محمد صالح  
سعاد الوندواوي  
سعد هاشم الوتري  
سرمد خونده  
سرمد عبد الوهاب الفهد  
سمير حسن عبود  
زكريا يحيى الأعرجي  
زياد شفيق الراوي  
زياد عبد الجبار زيدان  
زيدان الحركاني  
صباح صادق  
صباح ميخائيل يعقوب  
صفاء العبيدي  
طارق هليل العاني

# شكر وتقدير

من هيئة تحرير المجلة الطبية العراقية إلى الأساتذة الأفاضل الذين دعموا المجلة بمخبراتهم في تقييم البحوث المنشورة في المجلد الثامن والستون لسنة ٢٠٢٢ م.

## رئيس التحرير

غسان عبد المجيد	أحمد محيي
غياث عبد علي	إيمان عدنان القصير
غيداء عبد النافع	جمال الراوي
لميس عبد علي	جواد الديوان
مالك كاطع رسن	حسام علي سلمان
محسن هاشم	سعد داخل
محمد حنون السوداني	شامل هلال
محمد سامي نوري	صباح نوري جابر
محمد معروف العاني	صباح نوري السعد
مكي حمد	طارق عبد الله العبيدي
ممتاز جابر النعمة	عبد الأمير محسن
منور التقاش	عبيدة عامر
مها البياتي	عزام محسن
مهدي جاسم موسى	عقيل كريم
مؤيد عباس العاني	علي طارق عبد الواحد
نجيب صليوة	علي فاضل سعدي
هبة حكمت	علي فؤاد

# Steps for healthy eyes

## Have regular eye exams.

Early detection of eye disease can prevent future vision loss.

**H**  
**A V E**  
**R E G U L A R**  
**E Y E E X A M S**

**Wear sunglasses and brimmed hats outdoors** to reduce UV exposure that can damage your eyes.



## Stop smoking.

Smoking increases the risk of eye diseases such as cataracts and macular degeneration.



## Avoid eye strain and headaches

Follow the 20-20-20 rule



After 20 minutes spent using a screen

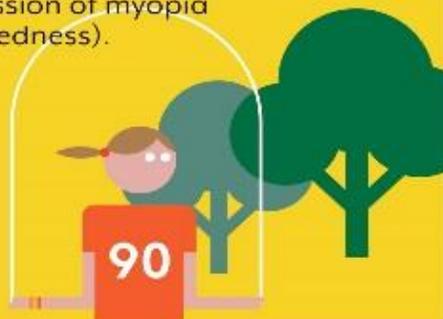


Look at an object 20 feet (6m) away



For at least 20 seconds

**Encourage children to spend at least 90 minutes outdoors** to prevent the development and progression of myopia (short-sightedness).



**Wear eye protection** when using tools and chemicals that could damage your eyes such as welding, chemicals, flying metals or wood.



Visit [www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss](http://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss) for more information and resources