

Spalio 8-ąją minime Pasaulinę regėjimo dieną



Regėjimo sutrikimų priežasčių gali būti daug: infekcinės ir neinfekcinės (pvz., hipertentinė liga, aterosklerozė, cukrinis diabetas ir kt.) ligos, mechaniniai pažeidimai, medžiagų apykaitos sutrikimai, vitaminų ar mineralų trūkumas, paveldimumas, užteršta aplinka, įtemptas regimasis darbas, senėjimas ir kt.

Nebūkite abejingi savo akių sveikatai:

- Pasirūpinkite tinkama mityba. Maisto produktuose turi būti pakankamas vitaminų kiekis, pats maistas – įvairus: valgykite daug šviežių geltonos ir oranžinės spalvos vaisių bei daržovių (morkų - būtinai sumaišytų su aliejumi, papajų, mangų, melionų, aviečių, žemuogių, raudonųjų ir žaliųjų paprikų, kopūstų, brokolių, bulvių, kuriuose gaus vitamino C. Rekomenduojama vitamino C dienos norma – 60 - 70 miligramų; mėlynės stiprina regėjimą, matymą prietemoje ir mažina akių nuovargį ilgai būnant dirbtinėje šviesoje; omega-3 riebalų rūgštys svarbios akių skysčio cirkuliacijai, reguliuoja akispūdį, mažina riziką pasireikšti sausų akių sindromui.
- Neskaitykite valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje;
- Ribotą laiką dirbkite kompiuteriu ir žiūrėkite TV; Nepertraukiamai dirbti kompiuteriu ir žiūrėti televizorių galima ne daugiau kaip 1 val.; dirbant kompiuteriu 8 val. darbo dieną, kas valandą 5 – 10 min. leiskite akims pailsėti:

rekomenduojama atlikti specialius akių pratimus darbo vietoje arba poilsio zonoje; Atstumas nuo akių iki monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 40 cm, monitorius turi būti pastatytas taip, kad žvilgsnis būtų nukreiptas šiek tiek žemyn ar vienodame akių lygyje; Optimaliausias atstumas tarp televizoriaus ir žiūrovo – penkis šešis kartus didesnis nei televizoriaus įstrižainės ilgis.

- Pasirūpinkite akių poilsiu; Pavargusias akis pirmiausia atgaivinkite šaltu vandeniu, paskui uždėkite ramunėlių, medetkų ar juodosios arbatos kompresą; jeigu dirbate kompiuteriu, sąmoningai turite stengtis dažniau mirksėti, kad būtų drėkinama akių junginė. Galite pasinaudoti ir „Greitąja pagalba“ – dirbtinėmis ašaromis, kurios turi būti kuo artimesnės natūraliai ašarų struktūrai, be dirbtinių konservantų.

Reguliariai tikrinkitės regėjimą. Nuo 35–erių metų ir vyresniems, net ir gerai matantiems, gydytojai rekomenduoja pasitikrinti regėjimą profilaktiškai bei pasimatuoti akių spaudimą, nes šio amžiaus žmonėms padidėja glaukomos ir kitų akių ligų grėsmė. Vaikams nuo 1-3 metų amžiaus ir suaugusiems regėjimas profilaktiškai tikrinamas vieną kartą per metus. Gydytojui nurodžius nešioti akinius – jų nevenkite. Nuomonė, kad užsidėjus akinius po metų kitų reikės juos keisti į dar stipresnius yra neteisinga.

Neigiamą poveikį akims daro:

- Įtemptas darbas; • Sausas patalpų oras; • Netinkamas apšvietimas; • Netinkama mityba; • Ultravioletiniai spinduliai; • Netinkamai parinkti akiniai; • Darbas kompiuteriu; • TV žiūrėjimas; • Rūkalo dūmai; • Nuovargis ir stresas; • Nereguliarus miegas.

Būtinai atkreipkite dėmesį, jeigu Jūsų akys:

- Parauda ir niežti; • Dažniau mirksi, tapo dirglesnės; • Vaizdas tapo neryškus; • Ašaroja, traiškanoja ar jaučiamas akių sausumas.

Sveika mityba, akių mankšta, darbo ir poilsio režimas yra svarbiausi dalykai, jeigu norite išlaikyti sveikas akis.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Asta Ivoškienė, tel. 43 25 39