



# AKIŲ SVEIKATA

*Regėjimas* - leidžia pažinti mus supantį pasaulį, bendrauti, grožėtis, saugotis nuo aplinkos pavojų. Menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia žmogui daug problemų.

*Kasdien akis veikia įvairūs žalingą poveikį turintys veiksniai:*

- Įtemptas darbas;
- Sausas oras;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkama mityba;
- Ultravioletiniai spinduliai;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Darbas kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimas, išmanieji telefonai ir kt.;
- Rūkaly dūmai;
- Nuovargis ir stresas, nereguliarus miegas.



Tinkamos darbo vietos įrengimas

*Kaip išsaugoti gerą regėjimą?*

- Tinkamas darbo ir poilsio režimas (pertraukos tarp įtempto akių darbo, vaikams televizoriaus, kompiuterio, telefono žiūrėjimo ribojimas, ne mažiau 8 val. miego, būvimas gryname ore, aktyvus judėjimas);
- Teisingas darbo vietos įrengimas (vaikams pamokų ruošimo vieta, apšvietimas, stalo, kedės aukštis);
- Reguliari akių mankšta;
- Visavertė, vitaminų gausi mityba;
- Reguliarus akių tikrinimas pas akių gydytoją.
- Nenaudoti išmaniųjų įrenginių važiuojant automobiliu, traukiniu.

**ĮDOMU:**

Akių nuovargis vadinamas Astenopija. Įrodyta, kad akių nuovargį dažniau patiria moterys negu vyrai.

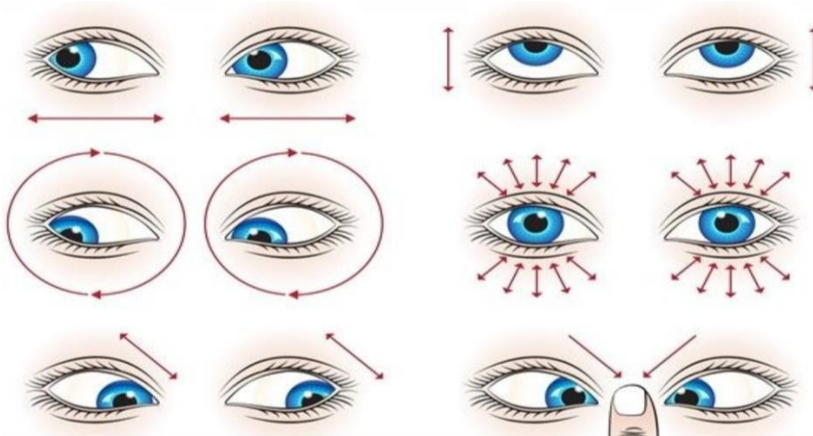
**Maisto medžiagos, gerinančios ir stiprinančios regėjimą:** karotinoidai ir liuteinas, selenas, cinkas, vitaminai A, B12, C, D, E, omega-3 riebalų rūgštys.



*Kaip pasireiškia akių nuovargis?*

Akių skausmas, mirga raidės, eilutės, dvejinasi akyse, akys ašaroja, parausta, peršti, pablogėja ryškaus matymo pastovumas, gali pasireikšti galvos skausmas, retais atvejais pykinimas ir migrenos priepuoliai, tačiau didžiajai daliai dirbančiųjų simptomai išnyksta valandos bėgyje po darbo.

**Akių mankšta**



Akių mankštos pratimai nuslopina akių įtampą, stiprina akių raumenis. Kiekvieną pratimą kartoti po 3 kartus.