

9 MAJA - DZIEŃ OKULISTÓW I OKULISTYKI

Dzień Okulistów i Okulistyki został ustanowiony w rocznicę urodzin Ferdinada Monoyer, francuskiego okulisty, profesora fizyki medycznej w Lyonie. Ferdinand Monoyer zdefiniował dioptrie i opracował wykres do pomiaru ostrości wzroku.

Dzień Okulistyki to dobry dzień, aby profilaktycznie zbadać swój wzrok i w razie konieczności w porę zareagować na ewentualne zmiany sprawności naszych oczu.



Wszyscy wiemy jak ważnym zmysłem jest wzrok. Zdrowe oczy to warunek prawidłowego funkcjonowania, jakości naszego życia dlatego o oczy należy zawsze dbać.

W Polsce żyje ponad 1,8 mln osób z dysfunkcją wzroku. U ludzi dorosłych badanie kontrolne powinny być wykonane co 2 lata ponieważ po 40 roku życia jesteśmy bardziej narażeni na takie choroby jak:

- jaskra,
- zwyrodnienie plamki - AMD,
- zaćma.

Częściej takie badania powinny wykonywać osoby chorujące na cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie, stwardnienie rozsiane SM, choroby reumatyczne. Nielezione choroby mogą prowadzić nie tylko do dysfunkcji naszego widzenia ale i do ślepoty.

W tym wyjątkowym dniu zachęcam do profilaktyki i badania swojego wzroku jak również do konsultacji okulistycznej gdy zauważymy jakieś niepokojące nas objawy dotyczące narządu wzroku.



CZY POLACY DBAJĄ O WZROK?

Ocenia się, że niestety co trzeci Polak nigdy w życiu nie był u okulisty. My lekarze apelujemy, żeby przynajmniej po 40. roku życia wybrać się do okulisty na badanie przesiewowe w kierunku zagrożeń wzroku.

Dzięki temu można wyłapać początkowe stadium choroby i wdrożyć skuteczne terapie, bo często leczenie chorób oczu to jest wyścig z czasem.

Według danych GUS co 4 osoba dorosła ma problem ze wzrokiem a wady wzroku ma już ponad 50 % dzisiejszej młodzieży. Obecnie jesteśmy bardziej narażeni na wady wzroku - sztuczne oświetlenie, ekrany telewizorów, monitory komputerów, telefony komórkowe, mała ilość dziennego światła to wszystko sprzyja dysfunkcji wzroku.



Polskie Towarzystwo Optometrii i Optyki zachęca do kontrolowania swojego wzroku raz na 2 lata, co pozwoli uniknąć wielu uszkodzeń wzroku. Warto również poddać się badaniom przesiewowym wzroku, które mają na celu wczesne wykrycie dysfunkcji tego narządu.

PAMIĘTAJMY!

Choroby oczu występujące w rodzinie jak i dyskomfort związany z widzeniem, uczucie tzw. „piasku w oczach” zaczerwienienie, swędzenie, łzawienie wszystkie te objawy powinny skłonić nas do wizyty u okulisty.

Dbając o nasze oczy, o nasz wzrok musimy nauczyć się regularnie wykonywać badania kontrolne bo tylko wczesna diagnostyka aż w 85 % przypadków może zapobiec wielu zaburzeniom i dysfunkcjom, które w przyszłości mogą prowadzić do utraty wzroku.

Niewiele osób wie, że np. bóle głowy czy złe samopoczucie również mogą być oznaką wady wzroku. Pacjent może nie być tego świadomy, a wystarczy odpowiednia korekcja w postaci okularów i powyższe objawy znikają.

Częste wizyty u specjalisty - optyka lub optometrysty powinny także stać się „dobrą praktyką” wśród osób, które dużo pracują przed komputerem lub wykonują swoje obowiązki zawodowe w zanieczyszczonych czy zadymionych pomieszczeniach.

Wzrok został zaprojektowany w taki sposób, że oczy czują się najlepiej wtedy, kiedy patrzymy w dal. Obecnie jednak, w dobie komputerów, tabletów czy telefonów komórkowych, nasze oczy przez większość część dnia narażone są na permanentne napięcie. Pracujemy niewłaściwie i nie pozwalamy naszym oczom nawet na odrobinę swobody i odpoczynku.

Pamiętajmy zatem, aby jak najczęściej odrywać się od komputera czy telefonu komórkowego, kierować wzrok w dal, a także jak najczęściej mrugać.



JAK W XXI WIEKU NALEŻY DBAĆ O WZROK?

Stan wzroku to jest wypadkowa zdrowia całego organizmu. Stąd ważna jest zdrowa dieta i regularny wysiłek fizyczny. Jakość spożywanych produktów ma bardzo istotny wpływ na kondycję naszego wzroku. Dlatego warto stosować dietę bogatą w antyoksydanty, witaminę A, C i E oraz selen, cynk, mangan i miedź. Znajdziemy je m.in. w warzywach (marchew, pomidory, natka pietruszki), owocach (borówki, czarne jagody), pieczywie pełnoziarnistych, rybach czy orzechach.

Regularna aktywność fizyczna obniża ciśnienie wewnątrzgałkowe, poprawia ukrwienie oczu oraz stymuluje wytwarzanie rodopsyny - czyli związku chemicznego umożliwiającego widzenie w ciemności.

Ale ważne jest też ograniczanie korzystania z tabletów, smartfonów, bo wyświetlacze emitują dawkę niebieskiego światła, które jest szkodliwe. Należy też robić sobie przerwy podczas pracy przed komputerem: trzy godziny pracy i jedna godzina wypoczynku.

Pamiętaj o odpowiednim ustawieniu komputera względem swojego wzroku (odległość 40-50 cm, w linii prostej lub nieco poniżej oczu), częstym mruganiu, właściwym oświetleniu biurka, ustawieniu dużej czcionki na ekranie komputera.



Nawilżaj oczy - krople nawilżające to rozwiązanie dedykowane szczególnie osobom, które wiele godzin spędzają przed komputerem, przez co narażone są na ich wysuszenie.



Korzystaj z okularów - to zasada, która wydaje się oczywistością u osób z wadą wzroku. Jednak powinny z niej korzystać również osoby, które nie mają tych problemów, jednak np. wykonują pracę przed komputerem. Wówczas, warto udać się do salonu optycznego i z pomocą eksperta zdecydować się na tzw. okulary „zerówki”. Ważne jednak, aby nie tylko posiadały powłokę antyrefleksyjną, ale również powłokę filtrującą, która ochroni nasze oczy przed szkodliwym wpływem światła niebieskiego.

Wybieraj bezpiecznie - zakup okularów powinniśmy dokonać w profesjonalnym salonie optycznym i pod okiem wykwalifikowanego eksperta. Dla zdrowia naszych oczu ważne jest, aby nie nabywać okularów dostępnych w supermarketach, sklepach sportowych czy na bazarkach. Nie są one dostosowane dla indywidualnych „potrzeb” naszych oczu, a korzystanie ze źle dobranej korekcji przyniesie naszym oczom więcej szkody niż pożytku.



DBAJMY O OCZY!

Opracowanie: Katarzyna Jankowska