

DBAJ O WZROK

Moi drodzy,

nasze oczy są narażone na wiele czynników, które mogą powodować ich uszkodzenie.

Oczy są naszym oknem na świat dlatego musimy o nie szczególnie dbać. Na ich zdrowie niekorzystnie wpływają takie czynniki jak: zanieczyszczone powietrze, wielogodzinne korzystanie z komputera, siedzący tryb życia.

Na szczęście istnieje kilka nieskomplikowanych zasad, które możesz wcielić w życie już dziś i cieszyć się zdrowiem oczu i sokolim wzrokiem przez długie lata.

1. Regularnie odwiedzaj gabinet okulistyczny

Niepisaną regułą jest to, że powinniśmy badać wzrok co najmniej co dwa lata. Nie oznacza to jednak, że nie możesz robić tego częściej - jeżeli zauważysz jakiegokolwiek problemy, np. stwierdzisz, że pogorszył Ci się wzrok lub będziesz odczuwać powracające uczucie pieczenia lub suchości, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Nie bagatelizuj tego. Regularne badania wzroku pozwolą wykryć wszystkie ewentualne zmiany i pozwolą leczyć oczy we wczesnym stadium rozwoju choroby.

2. Zadbaj o dietę

Zbilansowana, pełna witamin i minerałów dieta jest Ci potrzebna do prawidłowego funkcjonowania, w tym także do prawidłowego funkcjonowania Twoich oczu.

Co powinno zawierać menu stworzone z myślą o wzroku?

Lekarze okuliści zalecają dietę bogatą w witaminy A, E i C, a także kwasy omega-3 oraz luteinę. Składniki te pomagają nie tylko w utrzymaniu dobrej kondycji oczu, ale zapobiegają powstawaniu zaćmy, a nawet zwyrodnieniu plamki żółtej.

Te witaminy znajdziesz w: marchewce, szpinaku, jarmużu, groszek i brokule, ryby, mięsie wołowym i wieprzowym, ale także w orzeszkach ziemnych oraz w roślinach strączkowych.

10 PRZYKAZAŃ DLA ZDROWYCH OCZU:

1. Badaj wzrok regularnie - minimum raz na dwa lata
2. Dbaj o higienę brzegów powiek
3. Nie pocieraj oczu
4. Chroń oczy przed promieniowaniem UV - przez cały rok
5. Zapewnij oczom regularny odpoczynek
6. Nie pal papierosów
7. Pamiętaj o okularach ochronnych
8. Odżywiaj się zdrowo
9. Żyj aktywnie
10. Nawadniaj organizm



DBAJ O WZROK

3. Daj oczom odpocząć

Chcąc zapobiec chorobom wzroku, zadbaj o regularne i odpowiednio długie przerwy między np. korzystaniem z komputera.

Istnieje pewna zasada, którą Amerykanie nazywają zasadą 20-20-20. Oznacza to, że powinno się robić przerwę co 20 minut i przez 20 sekund patrzeć na obiekt oddalony od nas o minimum 20 stóp (czyli ok. 6 metrów). Stosując tę prostą zasadę w domu dasz oczom chwilę wytchnienia i zapobiegiesz powstawaniu tzw. przykurczów akomodacyjnych.



4. Wysypiaj się

Sen jest ważny dla regeneracji całego naszego organizmu, w tym także dla regeneracji oczu. Zbyt mało snu sprzyja zmęczeniu oczu, które powoduje podrażnienia i wysychanie.

5. Chroń oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym

Ostre słońce jest niebezpieczne zarówno dla naszej skóry, jak i dla oczu. Zbyt długa ekspozycja oczu na promieniowanie UVA oraz UVB może być bardzo groźna w skutkach, przyczynia się bowiem do uszkodzenia plamki żółtej, a nawet do powstawania nowotworów gałek ocznych i powiek.

Promienie słoneczne wysuszają powierzchnię oka, przez co podczas słonecznych dni może towarzyszyć Ci uczucie suchości, piasku pod powiekami lub pieczenia. Aby tego uniknąć, noś odpowiednie okulary przeciwsłoneczne.

6. Uprawiaj sport

Aktywność fizyczna to jedna z tych czynności, które mają wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Nie inaczej jest ze wzrokiem. Regularne ćwiczenia poprawiają krążenie krwi i jej dopływ do wszystkich organów, w tym również do narządu wzroku. Znajdź dyscyplinę sportu, która sprawia Ci przyjemność i na stałe wpisz ją w swój terminarz, żeby poprawić ukrwienie oka.

Życzę Wam zdrowia

Anna Listowska