**Alarmujące sygnały kiedy pogarsza się wzrok**

**Stopniowy spadek jakości widzenia może być skutkiem nieodpowiedniego dbania o oczy, uwarunkowań genetycznych lub postępującego wieku. Po czym poznać, że wzrok ulega pogorszeniu?**

Mrużenie oczu, rozmazany obraz, trudności w odczytywaniu napisów z bliska lub z daleka mogą świadczyć o tym, że ostrość naszego widzenia spadła. Wady wzroku, takie jak krótkowzroczność, dalekowzroczność czy astygmatyzm, czasami rozwijają się niezauważalnie, jednak zazwyczaj pogorszenie widzenia daje o sobie znać poprzez różnorodne objawy.

W przypadku krótkowzroczności wada objawia się przede wszystkim mniejszą ostrością widzenia przedmiotów znajdujących się w pewnej odległości, co jest skutkiem skupienia promieni światła przed siatkówką (w oku pozbawionym wady są skupione na siatkówce). U osoby krótkowzrocznej obraz widziany z daleka jest rozmazany, dlatego charakterystyczne dla tej wady wzroku jest mrużenie oczu, które pozwala lepiej dostrzec odległe obiekty. Czytanie książek lub napisów może sprawiać trudność przy postępującej wadzie, mogą jej towarzyszyć również bóle głowy.

Osoby, które mają problem z dobrym widzeniem obiektów znajdujących się w niedużej odległości od oczu, cierpią na dalekowzroczność. W przeciwieństwie do krótkowzroczności powstaje ona wtedy, gdy światło zostaje skupione za siatkówką. Dalekowidzom również zdarza się mrużyć oczy, żeby lepiej dostrzec przedmioty znajdujące się blisko. Może się również zdarzyć, że w przypadku długotrwałego czytania lub pracy z komputerem pojawią się bóle głowy lub nieprzyjemne dolegliwości w okolicy oczu. U dalekowidzów możliwe są również zawroty głowy lub uczucie pieczenia oka.

Kolejną z najczęściej występujących wad wzroku jest astygmatyzm. Jego głównym objawem jest zamazany i zniekształcony obraz. Nieprawidłowe widzenie jest w tym przypadku efektem zmienionego kształtu soczewki lub rogówki, który powoduje, że poszczególne płaszczyzny widzenia są postrzegane z różną ostrością - bez względu na to, czy obiekt znajduje się blisko, czy w oddali. Może to powodować zmęczenie wzroku i bóle głowy.

*Krótkowzroczność i niewielki astygmatyzm można korygować za pomocą mało znanej metody ortokorekcji. Cały sekret tej metody tkwi w specjalnych soczewkach ortokeratologicznych, które zakłada się na noc. W trakcie snu modelują oko i nadają rogówce kształt umożliwiający dobre widzenie przez kilkanaście godzin od momentu zdjęcia soczewek.* *W ciągu dnia nie trzeba już nosić okularów i tradycyjnych soczewek, aby dobrze widzieć. -* wyjaśnia Piotr Toczołowski , optometrysta z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Pamiętajmy o tym, że regularne badania wzroku są niezwykle ważne. Nawet najmniejsze pogorszenie wzroku lub jego wady można wykryć podczas wizyty u specjalisty.