**Wzrok, a odpowiednia dieta i profilaktyka**

**Współczesny styl życia coraz bardziej wywiera negatywne skutki na nasz organizm. Niewłaściwe odżywianie, brak ćwiczeń, nadmiar godzin pracy mają znaczący wpływ na jego kondycję. Każda część ciała, aby właściwie funkcjonować potrzebuje odpowiednich warunków i budulców. Również oczy, jeden z najważniejszych organów poznawczych, wymagają odpowiedniej profilaktyki.**

Polacy nie dbają o wzrok. Profilaktyczne badania wzroku wykonują nawet dłużej niż co 2 lata. Większośc osób nie wie co to presbiopia, czyli naturalny proces starzenia się oczu. Blisko połowa Polaków ma problemy ze wzrokiem, a najczęstsze wady to krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm oraz starczowzroczność

W codziennym życiu nieodzownie towarzyszy nam czytanie, patrzenie, oglądanie, przyglądanie się, dlatego istotne jest również zwrócenie uwagi na odpowiednie dbanie o tak ważny organ, jakim są oczy. Niestety aktualnie coraz częściej wypoczywamy pasywnie spędzając niezliczone godziny przed ekranem telefonu, komputera czy telewizji. Wiele osób posiada również zły nawyk czytania przy sztucznym świetle. Również w pracy przebywając w klimatyzowanym pomieszczeniu czy spędzając długie godziny przed monitorem komputera nadmiernie eksploatujemy wzrok, co prowadzi do zjawiska zmęczenia oczu.

Jak wynika z rozmowy z optometrystą Piotrem Toczołowskim, ekspertem Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok, wiedza jak wpłynąć na właściwą kondycję naszego wzroku jest nadal niewielka.

**Objawy problemów ze wzrokiem**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:** Bardzo często lekceważymy pierwsze sygnały naszego organizmu, że coś niedobrego dzieje się z naszym oczami. Pierwszym alarmem, którym organizm informuje nas o przemęczeniu jest uczucie ciężkości powiek, wzmożone napięcie oczu czy częste mruganie. Powinniśmy wówczas zastosować krople tzw. sztuczne łzy, nawilżające spojówkę i rogówkę oka. W przypadku zaś zaburzenia widzenia lub widzenia mgły lub mroczków przed oczami należy koniecznie udać się do specjalisty.

**Odpowiednia dieta**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:** Aby odpowiednio zadbać o kondycję określonego narządu potrzebna jest wiedza jakie konkretnie produkty powinny znajdować się w naszej diecie. Żeby wzrok funkcjonował prawidłowo szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na produkty zawierające witaminy A, C i E oraz luteinę i cynk. Nasz jadłospis powinien być bogaty również w witaminy z grupy B oraz przeciwutleniacze i kwasy omega – 3.

**Brak witamin, a skutki**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:**

**Witamina A** to najbardziej znana z witamin kojarzących się ze wzrokiem. Jej niedobór powoduje duże problemy z widzeniem po zmierzchu (tzw. „kurzą ślepotę”), a długotrwały brak może prowadzić nawet do utraty wzroku.

**Witamina B** wspomaga pracę oczu, poprawia ostrość widzenia oraz łagodzi objawy zmęczenia. Niedobór witaminy B1 powoduje zaburzenia widzenia, a B2 łzawienie oczu.

**Witamina C** działa ochronnie, poprawia odżywianie soczewki i eliminuje wolne rodniki.

**Witamina E** jest najsilniejszym witaminowym przeciwutleniaczem i zapewnia szczelność błon komórkowych oczu. Jej niedobór wyraźnie przyspiesza proces starzenia się.

**Cynk** jest mikroelementem wpływającym na dobry wzrok i jego pogarszanie się z wiekiem. Jego niedobór może prowadzić do krótkowzroczności.

**Luteina** działa jak filtr zabezpieczający oczy przed szkodliwymi działaniami promieni UVA i UVB oraz zapobiega zmianom zwyrodnieniowym plamki żółtej oka.

**Kwasy omega – 3** pomagają złagodzić objawy zespołu suchego oka oraz obniżają ciśnienie śródgałkowe**,** dzięki czemu chronią przed jaskrą.

Przeciwutleniaczami poza luteiną są również witaminy A, E i C oraz związki mineralne, m.in. cynk i selen. Chronią one oczy przed działaniem wolnych rodników, które zagrażają uszkodzeniu siatkówki oka prowadząc do utraty ostrości widzenia. Należy pamiętać, że witaminy A, C i E wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają swoje działanie.

**Właściwe produkty**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:** Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości **witaminy A** powinniśmy jeść takie produkty jak: ser, mleko, masło, tłuste ryby oraz owoce i warzywa typu papryka, marchew, szpinak, morele czy brzoskwinie. Najwięcej **witaminy B** znajduje się w ciemnym pieczywie, kaszach oraz różnego rodzaju pestkach i nasionach. **Witaminę C** możemy znaleźć w warzywach typu brokuły, kapusta, brukselka i szczególnie w owocach cytrusowych. **Witamina E** dostarczana jest na przykład poprzez migdały, margarynę, kiełki pszenicy, mąkę pełnoziarnistą, owoce dzikiej róży, kwiaty lipy oraz oleje roślinne. Najbogatsze w **luteinę** są takie warzywa jak: szpinak, kapusta włoska, kiełki zbóż, groszek zielony, brokuły, seler naciowy. Cennym źródłem **cynku** są produkty zwierzęce oraz ostrygi, grzyby, ryby, drożdże piwne, mięso drobiowym i pełnoziarniste pieczywo. Najwięcej **kwasów omega – 3** znajduje się w tłustych rybach jak np.: śledź, makrela, tuńczyk i olejach roślinnych.

**Gimnastyka oczu**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:** Nie bez znaczenia w dbaniu o wzrok są również ćwiczenia oczu, zwłaszcza w przypadku osób, które spędzają dużo czasu przy komputerze lub czytając. W takim wypadku oczy skupione są w jednym punkcie co powoduje szybsze ich zmęczenie oraz wysuszenie. Gimnastyka oczu pozwala rozluźnić napięcie akomodacyjne, zrelaksować wzrok, a także zniwelować utrwalanie się nieprawidłowego układu optycznego oka. Ważne jest aby podczas ćwiczeń zmienić punkt patrzenia. Wystarczy otworzyć szeroko oczy i patrzeć przez kilka sekund w górę i dół, a następnie w prawo i lewo i po skosie. Należy patrzeć jak najdalej i powtórzyć serię kilka razy. Takie proste ćwiczenia odprężają oczy i pomagają dbać o dobrą ich kondycję.

**Gdy pojawi się już wada**

**optometrysta, Piotr Toczołowski:** Gdy pojawi się już wada wzroku, współczesna medycyna okulistyczna pozwala na szybkie jej rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia. Oprócz standardowych rozwiązań w postaci okularów i soczewek kontaktowych, dostępne są również na rynku innowacyjne metody.

*Jedną z nowoczesnych i nieinwazyjnych metod jest ortokorekcja, która polega na modelowaniu kształtu rogówki oka za pomocą najnowszej generacji soczewek ortokeratologicznych. Koryguje ona krótkowzroczność i niewielki astygmatyzm -* mówi specjalista Optometrii Klinicznej, Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

W racjonalnej dbałości o zdrowie niezwykle ważna jest profilaktyka wszystkich organów. Podczas odżywiania powinniśmy zwrócić uwagę czy nasza dieta dostarcza nam niezbędnych mikroelementów i witamin. Obecnie oczy narażone są na coraz więcej szkodliwych czynników zewnętrznych dlatego szczególnie powinniśmy zwracać uwagę na to co jemy, aby zapewnić im właściwą kondycję i prawidłowe funkcjonowanie.