# **Czego nie lubią nasze oczy, czyli jak powinna wyglądać profilaktyka wzroku?**

**Zwykle nie przykładamy zbyt dużej wagi do codziennej profilaktyki wzroku. Często powielamy złe nawyki, które nie sprzyjają kondycji naszych oczu. Jak na co dzień dbać o wzrok, by nie mieć kłopotów z jakością widzenia?**

**Wpatrywanie się w ekran bez robienia przerw**

Długotrwała praca przy komputerze bez robienia przerw to częsty błąd. Wpatrując się w monitor, zapominamy o podstawowych zasadach - zachowaniu odpowiedniej odległości oczu od ekranu i robieniu regularnych przerw, w trakcie których powinniśmy spoglądać na odległe przedmioty. Nie powinniśmy lekceważyć również nadmiernej suchości oka, która jest częstym objawem u osób spędzających długie godziny przed komputerem, głównie ze względu na to, że przez skupienie wzroku w jednym miejscu obniża się częstotliwość mrugania, a więc również poziom nawilżenia rogówki. Dlatego pamiętajmy o stosowaniu kropli oraz odpowiednim nawilżeniu pomieszczenia, szczególnie kiedy pracujemy w klimatyzowanym miejscu. Warto również w trosce o wzrok przy pracy przy komputerze, stosować okulary ze specjalną powłoką antyrefleksową.

**Zła dieta**

Zdarza się, że jemy cokolwiek i do tego w biegu, nie zwracając uwagi na składniki odżywcze i jakość codziennych posiłków. Jednak odpowiednia dieta jest również bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. Dlatego na przekąskę zamiast batonika lub czekolady zjedzmy marchewkę - zawiera witaminę A, wspierającą walkę z wolnymi rodnikami i warunkująca syntezę rodopsyny - barwnika umożliwiającego widzenie. Zadbajmy o to, aby w naszej diecie znalazły się produkty bogate również w witaminę C, wzmacniającą naczynia krwionośne oka oraz E, będącą jednym z najlepszych przeciwutleniaczy. Ważny dla wzroku jest również cynk, a także kwasy omega-3, które wchodzą w skład siatkówki oraz chronią przed starzeniem oka i zwyrodnieniem plamki żółtej. Nie zapominajmy również o luteinie i zeaksantynie, które są składnikami soczewki i plamki żółtej*.*

**Lekceważenie warunków atmosferycznych**

Oczy nie przepadają za zmianami temperatury, ani również za zimnem, wiatrem oraz kurzem. Unoszące się w powietrzu pyły i drobinki stwarzają ryzyko zapalenia spojówek, jeśli dostaną się do oka. Natomiast suche, mroźne powietrze może prowadzić do szybszego niż w neutralnych warunkach wysychania gałki ocznej i wystąpienia objawów charakterystycznych dla zespołu suchego oka. Wtedy pojawia się zaczerwienienie, uczucie pieczenia i piasku pod powiekami, zmęczenie wzroku. Przy takich objawach można ratować się kroplami nawilżającymi lub wizytą u okulisty, który zaleci odpowiednie środki lecznicze. Powinniśmy pamiętać również o szkodliwości promieniowania UV, które może być groźne nie tylko latem. Promienie słoneczne mogą prowadzić do zapalenia spojówek czy rogówki, a nawet powodować uszkodzenie plamki żółtej. Dlatego przy ostrym słońcu, również zimą, powinniśmy zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV.

**Niewłaściwy demakijaż**

Zmęczenie lub późny powrót do domu sprawiają, że czasem nie chce nam się zmywać makijażu przed pójściem spać i czekamy z tym do rana. Jednak poza negatywnym wpływem tego nawyku na skórę okolic oczu, zostawianie makijażu na całą noc może prowadzić do poważniejszych dolegliwości, takich jak zapalenie brzegów powiek. Aby temu zapobiec, ważna jest ich odpowiednia codzienna higiena. Nawet przy standardowym zmywaniu makijażu pamiętajmy o tym, aby nie robić tego nieumytymi rękoma. W przeciwnym razie możemy nabawić się m.in. zapalenia spojówek. Innym błędem, popełnianym czasem przez osoby noszące soczewki, jest usuwanie makijażu przed ich zdjęciem. Demakijaż należy rozpocząć dopiero po zdjęciu soczewek, a ponieważ po całym dniu ich noszenia oczy stają się wrażliwe, stosujmy tylko delikatne kosmetyki do usuwania makijażu przeznaczone dla osób noszących szkła kontaktowe.

**Lekceważenie wizyt u okulisty**

To przypadłość wielu z nas, wybieramy się do lekarza wyłącznie wtedy, kiedy czujemy, że coś jest nie tak lub odczuwamy ból. Podobnie bywa z okulistą - unikamy wizyty, dopóki nie zauważymy pogorszenia wzroku. Jednak tylko regularne wizyty u okulisty pozwolą odpowiednio zareagować na ewentualne zmiany jakości widzenia, a w przypadku pojawienia się poważniejszych przypadłości na szybką diagnozę i podjęcie stosownego leczenia. W przypadku korekcji wzroku, lekarz po wykonaniu badań będzie nam mógł również zaproponować skorzystanie z nowoczesnych metod, które są wciąż jeszcze mało znane w Polsce.

*Jednym ze skutecznych sposobów jest metoda ortokorekcji. Poprawa jakości widzenia jest skutkiem noszenia specjalnych gazoprzepuszczalnych soczewek ortokeratologicznych, które pacjent zakłada na noc. Soczewki ortoK w trakcie snu nadają rogówce odpowiedni kształt, dzięki czemu po przebudzeniu widzi się prawidłowo przez kilkanaście następnych godzin. Przy regularnym stosowaniu czas dobrego widzenia wydłuża się, a po zaprzestaniu ich noszenia rogówka powraca do własnego kształtu -* tłumaczy Piotr Toczołowski, optometrysta z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Nasze codzienne nawyki mają często duże znaczenie dla jakości naszego widzenia i kondycji wzroku. Dlatego pamiętajmy o odpowiedniej profilaktyce i higienie oczu, aby mogły służyć nam skutecznie przez długie lata.