**Czym różni się optometrysta od okulisty?**

**Z roku na rok coraz mniejszy odsetek Polaków ma zdrowe oczy. Kontakt z ekranem komputera, smartfona czy telewizora, brak odpowiedniej profilaktyki i troski o wzrok sprawia, że wady i choroby oczu dotykają coraz więcej osób. Regularne wizyty u specjalisty i badanie wzroku są konieczne, żeby zapobiec utracie zdrowia, a co za tym idzie pogorszeniu jakości życia. Kiedy umówić się na badanie wzroku z optometrystą, a kiedy konieczna jest wizyta u lekarza okulisty wyjaśnia ekspert.**

Ponad połowa Polaków ma stwierdzoną wadę wzroku lub chorobę oczu. Alarmujący jest bardzo duży odsetek młodzieży, która cierpi na problemy ze wzrokiem. W szybkim tempie przybywa osób, których dotyka krótkowzroczność nazywana przez ekspertów już epidemią. Coraz więcej Polaków uskarża się na suchość, pieczenie oczu oraz niewyraźne widzenie. Niewątpliwie wpływ na to ma coraz dłuższy kontakt z ekranami smartfonów oraz komputerów, niewłaściwe ich użytkowanie oraz brak odpowiedniej profilaktyki.

Nadmierna ekspozycja na niebieskie światło wpływa na jakość widzenia. Cześć Polaków do specjalisty zgłasza się dopiero gdy pojawi się problem. Tymczasem badać oczy powinniśmy regularnie i nie oznacza to koniecznie wizyty u okulisty. Badanie wzroku może być wykonane również przez optometrystę. Jest to specjalista ochrony zdrowia, który sprawdza kondycję układu wzrokowego, zajmuje się rozpoznaniem i korekcją wad wzroku. Prowadzi również edukację na temat higieny pracy układu wzrokowego oraz uczy pacjentów, jakie ćwiczenia pomogą wzmocnić mięśnie oka.

*Kiedy zaczynam gorzej widzieć, coraz częściej pieką i łzawią mnie oczy powinienem udać się do optometrysty. Również w sytuacji gdy potrzebuję dobrać nowe okulary czy dopasować odpowiednie soczewki kontaktowe. Do okulisty musimy iść bezzwłocznie gdy doszło do urazu lub zmian w okolicach oczu. Również w sytuacjach kiedy ból oczu jest bardzo intensywny albo nasza widoczność jest zaburzona pomimo noszonych soczewek czy okularów.* - opowiada Piotr Toczołowski, optometrysta z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Zarówno optometrysta, jak i okulista to zawody należące do systemu ochrony zdrowia. Okulista to lekarz, diagnozuje choroby oczu, ustala ich leczenie oraz jest uprawniony do przeprowadzania zabiegów chirurgicznych. Optometrysta bada wzrok i pomaga w doborze odpowiedniej korekcji. Bez względu na to czy wybierzemy lekarza okulistę czy optometrystę dobrym nawykiem w dzisiejszych cyfrowych czasach jest regularne odwiedzanie specjalistów i badanie wzroku. Pozwoli to zapobiec pogłębianiu się wad wzroku, daje też szansę na właściwe zdiagnozowanie i leczenie poważniejszych chorób oczu na wczesnym etapie.