**Dlaczego oczy nie lubią zimy?**

**Zimą nasz wzrok narażony jest na wiele negatywnych czynników takich jak szkodliwe promieniowanie, suche powietrze czy niewłaściwa dieta. Aby wzrok nie odczuł podrażnienia i skutków zimowego okresu, należy zastosować odpowiednią profilaktykę.**

**Szkodliwe promieniowanie**

Drażniące oczy promienie słoneczne bywają dokuczliwe nie tylko latem. Zimą podczas słonecznych dni poza zwykłym światłem słonecznym do naszych oczu dociera również promieniowanie odbijające się od śniegu, aż 85% szkodliwych promieni UVA i UVB. Podczas długiej ekspozycji na światło słoneczne grozi nam m.in. zapalenie spojówek, a także uszkodzenie plamki żółtej. Zarówno gdy wybieramy się w góry na narty lub snowboard, jak i podczas zwykłych słonecznych dni należy pamiętać o okularach przeciwsłonecznych z filtrami UV. Osoby noszące szkła korekcyjne powinny zaopatrzyć się w specjalne przeciwsłoneczne szkła korygujące jednocześnie wadę wzroku.

**Suche powietrze**

Zimą mamy do czynienia z zimnym, suchym powietrzem na zewnątrz jak i suchym, ciepłym powietrzem, gdy przebywamy w pomieszczeniach. Aby narząd wzroku funkcjonował prawidłowo musi posiadać odpowiedni poziom nawilżenia gałki ocznej. Gdy pracujemy w klimatyzowanych pomieszczeniach jesteśmy narażeni na zespół suchego oka, dodatkowo gdy dużo czasu spędzamy przed ekranem komputera mrugamy rzadziej, co sprawia, że oko jest mniej nawilżone. Może to powodować uczucie dyskomfortu objawiające się pieczeniem, zaczerwienieniem, a nawet pobolewaniem oka lub zamglonym widzeniem. Szczególnie mogą to odczuwać osoby noszące soczewki kontaktowe. Należy wówczas pamiętać o regularnych przerwach w pracy i w razie potrzeby stosować specjalne krople nawilżające oko. Pomocne może być również skorzystanie z nawilżacza powietrza lub po prostu częste wietrzenie pomieszczenia. Zimą szkodliwy jest również mróz i ostry wiatr, który może podrażniać oczy, powodując pieczenie i swędzenie. Warto wówczas zastosować krople do piekących oczu, które wspomagają regenerację.

**Właściwa dieta**

Oczy powinniśmy odżywiać przede wszystkim od wewnątrz. Niestety zimą doskwiera nam brak świeżych owoców i warzyw. Ważne jest, aby nasza dieta była bogata w luteinę i zeaksantynę, które znajdują się w siatkówce oka, a ich niedobór może powodować pogorszenie jakości widzenia. Aby zapewnić oczom odpowiednią ilość właściwych składników, nasza dieta powinna zawierać m.in. kukurydzę, groszek, cukinię, szpinak, szczypiorek i żółtka jaj. Nie należy zapominać również o kwasach omega-3 występujących w rybach i składnikach bogatych w witaminy A, E i C, które również pełnią ważną rolę w zwalczaniu wolnych rodników, chroniąc tym samym nasz wzrok.

**Profilaktyka podczas sportów zimowych**

Zima to również sezon sportów zimowych. W trakcie szusowania na stokach należy posiadać odpowiednio dobrane i wyposażone w filtry UVA i UVB gogle ochronne. Ważne aby dokładnie zakrywały oczy, dzięki czemu będą również chronić wzrok przed bocznymi odbiciami światła. Okulary ograniczają pole dobrego widzenia, co podczas uprawiania sportów może być wyjątkowo niewygodne. Poza tym łatwo je zniszczyć podczas upadku i spowodować urazy oczu. Osoby noszące okulary na stałe wiedzą, jak bardzo pogarszają dobre widzenie krople deszczu i śnieg osadzające się na szkłach. Trochę bardziej pomocne mogą być soczewki kontaktowe, jednak zimne, suche powietrze powoduje, że oko zostaje narażone na uczucie suchości i dyskomfortu.

Osoby, którym przeszkadza dyskomfort wiążący się z noszeniem soczewek lub okularów mogą zastosować nowoczesne metod korekcji wad wzroku. Jedną z nich jest mało jeszcze znana w Polsce metoda ortokorekcji.

*Jest to nieinwazyjna metoda, którą można stosować u krótkowidzów. Umożliwia prawidłowe widzenie przez cały dzień dzięki specjalnym soczewkom ortokeratologicznym zakładanym na noc, które w trakcie snu nadają rogówce odpowiedni kształt, co gwarantuje dobrą jakość widzenia przez kilkanaście godzin po zdjęciu soczewek. Jest to metoda odwracalna – po zaprzestaniu zakładania soczewek rogówka powraca do swojego kształtu* - tłumaczy optometrysta, Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

W trakcie zimowych miesięcy nie należy zapominać o odpowiedniej profilaktyce oczu bez względu na to czy przebywamy w pomieszczeniach, czy dobrze bawimy się na stoku, ponieważ czasem nawet niewielkie zaniedbanie może spowodować znaczne i trudne do wyleczenia zmiany.