

Jak dbać o oczy

Istnieją łatwe, sprawdzone sposoby na to, by utrzymać oczy w dobrej kondycji.

1. Lepiej zapobiegać niż leczyć.

Regularne badania kontrolne przynajmniej raz w roku są istotnym elementem dbania o oczy.

2. Dieta

Jak wykazują badania, dobra dieta dla oczu to zawierająca: kwasy omega-3, luteinę, cynk oraz witaminy A, C i E. Urozmaicona dieta bogata w warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste, orzechy i ryby.

3. Mrugaj pracujesz przy komputerze przez wiele godzin

Fizjologicznie człowiek mruga ok. 8-12 razy na minutę. Prawidłowy film łzowy jest stabilny przez minimum 15 sekund, co w przypadku takiej ilości mrugnięć zapewnia jego ciągłość.

4. Ćwiczenia na oczy przed komputerem

Można ich uniknąć stosując zasadę 20-20-20 polegającą na robieniu przerwy od pracy przy komputerze co 20 minut. Podczas niej należy patrzeć na punkt znajdujący się z dala od nas, minimum 6 metrów (20 stóp) przez 20 sekund.

5. Zasad higieny i ergonomii miejsca pracy, min.:

- robienie raz na godzinę 5 minutowych przerw od pracy przy komputerze,
- umieszczenie monitora komputerowego w odpowiedniej odległości (50-70 cm) i o 10-20 stopni poniżej poziomu oczu (zmniejszy to wielkość szpary powiekowej i pozwoli zredukować parowanie filmu łzowego),
- stosowanie monitorów o odpowiednio dużej przekątnej, minimum 14 cali,

- dostosowanie wielkości czcionki pozwalającej na swobodne czytanie,
- stosowanie adekwatnej do wady refrakcji korekcji okularowej z ochronną powłoką antyrefleksyjną,
- zapewnienie odpowiedniej temperatury (20-22 stopnie), czystości i poziomu nawilżenia powietrza (powyżej 50%),
- odpowiednie oświetlenie, najlepiej naturalne (jeżeli sztuczne, to nie skierowanie bezpośrednio na ekran monitora),
- utrzymywanie prawidłowego poziomu płynów w organizmie.

6. Noś okulary przeciwsłoneczne

Chronią one oczy przed nadmiarem światła i szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB.

7. Masz wadę wzroku - koryguj ją.

Nie tylko dlatego by widzieć dobrze. Udowodniono, np. że brak lub niewłaściwa (za słaba) korekcja krótkowzroczności przyczynia się do jej progresji.

8. Uprawiaj sport.

Regularna aktywność i ćwiczenia fizyczne mają wpływ na usprawnienie krążenia krwi i jej dopływu do wszystkich narządów, także naczyń narządu wzroku.

7. Masaż dla oczu.

Warto wykonywać go 3 razy w tygodniu masując delikatnymi okrężnymi ruchami powieki górne oraz ruchami od środka na zewnątrz powieki dolne. Kojące dla naszych oczu mogą też być okłady/kompresy z ziół, szczególnie z:

- świetlika lekarskiego, który ma właściwości ściągające i przeciwzapalne, łagodzi podrażnienia i pomaga zmniejszyć obrzęk,
- rumianku, działającego łagodząco i przeciwzapalne,
- nagietka lekarskiego działającego przeciwzapalne i bakteriobójczo,

Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka