Rūpinkimės savo akimis

 Kasmet antrąjį spalio ketvirtadienį minima Pasaulinė regėjimo diena, kurios tikslas – didinti žmonių informuotumą apie regėjimo sutrikimus ir aklumą, skatinti rūpintis savo akimis, apsilankyti pas akių ligų gydytoją.

Akys – svarbiausias žmogaus jutimo organas. Net 80 proc. visos informacijos gauname per akis. Jos padeda mums pažinti aplinkinį pasaulį, grožėtis juo ir apsisaugoti nuo pavojų. Akims kenkia įtemptas darbas, sausas patalpų oras, netinkamas apšvietimas, netinkama mityba, ultravioletiniai spinduliai, netinkamai parinkti akiniai, darbas kompiuteriu, nuovargis ir stresas, nereguliarus miegas. Pagrindinės regos sutrikimų ir aklumo priežastys – glaukoma ir katarakta. Dirbantiems kompiuteriu patariama dažniau mirksėti, kad būtų drėkinama akių junginė, taip pat naudoti dirbtines ašaras. Kasmet vis daugėja vaikų, turinčių regos sutrikimų. Didžiausią vaidmenį vaidina visuomenės evoliucija: televizoriai, kompiuteriai, išmanieji telefonai. Vaikams augant, ypač pradėjus lankyti mokyklą, padidėja jų akims tenkantis krūvis, jos greičiau pavargsta. Tėveliai pastebėję silpstantį vaiko regėjimą turi nedelsiant kreiptis pas akių gydytoją. Laiku pradėję gydyti regėjimo sutrikimą, galima ne tik sustabdyti silpnėjantį regėjimą, bet ir visiškai jį atkurti. Dirbantiems kompiuteriu reikėtų kas valandą būtina bent 10 min. leisti akims pailsėti – nukreipti jas nuo kompiuterio, pasižiūrėti pro langą, atlikti akių mankštos pratimus. Jau nešiojančiam akinius pasitikrinti regą reikėtų bent kartą per metus, nes žmogui senstant keičiasi akių vidinės terpės, kinta ir reikalingų akinių stiprumas. Nuo 35 metų rekomenduojama pasitikrinti akis profilaktiškai bei pasimatuoti akių spaudimą, nes šio amžiaus žmonėms padidėja glaukomos ir kitų akių ligų grėsmė.

Regėjimo organas – akis, leidžia pažinti mus supantį pasaulį: matome spalvas, objektus, žmones taip pat išvengiame kliūčių bei orientuojamės aplinkoje. Nematant pasaulio gyventi būtų sunku. O, kad to išvengtume, turime rūpintis savo akimis:

*Sveika mityba*. Produktai turintys liuteino, antioksidantų, vitaminų E, C, A, D, B2 bei riebalų rūgščių omega 3 stiprina kapiliarus, saugo akis nuo žalingo aplinkos poveikio, stabdo kataraktos progresavimą, palaiko akies drėgmę ir t.t.

*Apsaugos dėvėjimas* .Akiniai nuo saulės apsaugo akis nuo žalingų UV spindulių, kurie gali sukelti akies junginės ir ragenos uždegimus.  Akiniai skirti darbui apsaugo akis nuo svetimkūnių patekimo į akis.

*Ribotas ekranų stebėjimas.* Mažyliams iki 3 metų televizoriaus žiūrėti nerekomenduojama, darželinukams prie ekrano derėtų praleisti ne ilgiau nei 30 min., pradinių klasių moksleiviams – 30-60 min. per dieną. Kas 45 min. patarčiau padaryti 5-10 min. pertrauką ir leisti akims pailsėti žiūrint pro langą arba tiesiog į tolį.

*Fizinis aktyvumas*. Fizinis aktyvumas yra prevenciją prieš daugybę ligų, ne išimtis diabetas –  liga galinti sukelti aklumą.

*Akių higiena*. Pastovus vokų, blakstienų plovimas padeda pašalinti nešvarumus šalia akių. Tai pat reikia nepamiršti jog neplautomis rankomis liesti veido, akių negalima, ypatingai ugdymo įstaigose tai yra konjuktyvito (akių junginės uždegimas) plitimą skatinanti aplinkybė.

 *Reguliari patikra*. Naujagimio regą pirmą kartą reikėtų patikrinti po 6 mėnesių, vėliau 3 metukų bei prieš einant į pirmą klasę.Tuo tarpu visiems 6-60 metų amžiaus žmonėms, kuriems nėra nustatyti jokie regėjimo sutrikimai, akis reikėtų tikrintis kas 1-2 metus. Sulaukus 60 metų, akis būtinai reikia tikrintis kasmet.

 Visuomenės sveikatos specialistė

 Jadvyga Grubliauskienė