

Profilaktyka od najmłodszych lat

Jeżeli dziecko mruży i pociera oczy, podchodzi zbyt blisko rzeczy, które chce zobaczyć lub trzyma zbyt blisko twarzy książkę, rysunek, często się potyka, skarży się na bóle głowy, oczu bądź w rodzinie występują choroby oczu, skonsultuj się z okulistą.

U dzieci w wieku rozwojowym ważna jest urozmaicona dieta, bogata w witaminę A.

Gdzie szukać okulisty dziecięcego:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

Przydatne linki:

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://diety.nfz.gov.pl>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka chorób oczu



Choroby oczu

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na całym świecie co najmniej 2,2 miliarda ludzi ma zaburzenia widzenia.
- Prawie 50% Polaków w wieku 16-54 lat nie widzi poprawnie.
- W Polsce na jaskrę cierpi ok. 800 tys. osób, a tylko 65 tys. z nich jest leczonych. 70% przypadków wykrywanych jest zbyt późno.

CZY WIESZ

Czym są choroby oczu?

Choroby narządu wzroku zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych, powodują zaburzenia lub utratę zdolności widzenia. Dzisiejszy styl życia: niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej, praca przy komputerze, sztuczne oświetlenie sprawiły, że coraz częściej choroby oczu występują w młodym wieku i nie dotyczą tylko osób starszych.

Choroby cywilizacyjne oczu

Choroby oczu często rozwijają się powoli, a ich wystąpienie może być powiązane ze stylem życia oraz z występowaniem chorób tj. cukrzyca.

- **AMD (zwyrodnienie plamki żółtej)** - stanowi główną przyczynę utraty centralnego widzenia u osób w wieku podeszłym. Czynnikiem rozwoju są m.in. wiek i płeć, niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, promieniowanie UV. Objawy: falowanie linii, zniekształcenie obrazu – jego powiększenie lub pomniejszenie, trudności w rozróżnianiu kolorów, plama w centrum pola widzenia.
- **Choroby oka wywołane cukrzycą** – retinopatia cukrzycowa – DR, czyli uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka, może prowadzić do cukrzycowego obrzęku plamki – DME, czyli nagromadzenia płynu w plamce - centralnej części siatkówki. Czynnikiem rozwoju retinopatii cukrzycowej są m.in.: czas trwania i niewyrównanie metaboliczne cukrzycy, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia gospodarki lipidowej. Objawy cukrzycowego obrzęku plamki: pogorszenie ostrości widzenia, szczególnie przy patrzeniu „na wprost”, nieostry obraz, zniekształcone zarysy przedmiotów.
- **Zaćma** – może mieć charakter wrodzony, rozwijać się z wiekiem lub być wynikiem chorób (np. cukrzyca). Charakteryzuje się częściowym lub całkowitym zmętnieniem soczewki oka. Objawy: niewyraźne widzenie, problemy z rozpoznawaniem kształtów i męczliwość oczu.
- **Jaskra** - zaniedbana lub nieleczona może prowadzić do całkowitej utraty wzroku. U 80% chorych występuje jaskra otwartego kąta, która nie daje żadnych objawów. U 20% chorych występuje jaskra zamkniętego kąta charakteryzująca się bardzo wysokim ciśnieniem w oku, któremu towarzyszy silny ból oka, bóle głowy, nudności i wymioty. W przypadku ostrego ataku jaskry wymagana jest natychmiastowa konsultacja lekarska.

Stres oksydacyjny

Stres oksydacyjny to stan, w którym dochodzi do zaburzenia równowagi w organizmie między wolnymi rodnikami (utleniaczami) i antyoksydantami (przeciwutleniaczami). Może doprowadzić do chorób naczyniowo – krążeniowych tj. zawał, udar oraz do **uszkodzenia bardzo delikatnych naczyń włosowatych oczu**. Przyczyny stresu oksydacyjnego to m.in. niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, stres, brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenie środowiska a także wiek.

Profilaktyka

Ryzyko wystąpienia chorób oczu mogą zmniejszyć zmiany w trybie życia:

- **Zdrowe żywienie.** Wybieraj produkty bogate w luteinę odpowiedzialną za ochronę naczyń włosowatych siatkówki (jarmuż, szpinak, borówka amerykańska, natka pietruszki, brokuły, cukinia), kwasy omega-3 (łosoś, makrela i tuńczyk), cynk, karotenoidy i witaminy A, C i E.
- **Aktywność fizyczna.** Uprawiaj regularnie, umiarkowaną aktywność fizyczną 150–300 minut tygodniowo.
- **Rezygnacja z używek.** Rzuć palenie. Ogranicz alkohol.
- **Ochrona oczu przed urazami i szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym.** Noś okulary ochronne oraz z filtrem UV.
- **Higiena pracy z komputerem.** Dbaj o prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy, odpowiednią odległość od monitora (min. 70 cm). Zrób przerwę po 30 min. pracy i przeznacz ją na ćwiczenia oczu - pomrugaj, przenoś wzrok w dal; wietrz pomieszczenie, jeśli masz wysuszone oczy, nawilżaj je specjalnymi kroplami do oczu.
- **Higiena narządu wzroku.** Myj twarz i oczy czystą wodą, nie pocieraj oczu brudnymi rękoma. Pamiętaj o higienie soczewek kontaktowych.
- **Regularne badania okulistyczne.** Podstawowe badania okulistyczne trwają kilkanaście minut, są bezbolesne i bezpieczne.

Oczy są jednym z najważniejszych narządów.
Dbaj o nie!