

# „Czym karmić swoje oczy” u wiślańskich seniorów

Data publikacji: 24.09.2021 15:01

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) w Wiśle prowadzi projekt „Usługi opiekuńcze w Gminie Wisła” w którym jednym z zadań jest prowadzenie Klubu „Senior plus). Od lipca 2021 r. do 31 grudnia 2022 roku członkowie koła, których jest 20 spotykają się w budynku centrum przesiadkowego przy ul. 1 Maja 69.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

W piątek (17.09.) na zaproszenia klubu odpowiedziała i spotkała się z członkami dr okulista Agata Plech – ordynator oddziału okulistyki w cieszyńskim szpitalu oraz właścicielka Centrum Medycznego „Beskidmed”. Przygotowała dla klubowiczów wykład pt. „Czym karmić swoje oczy”.

Przed wykładem z klubowiczami spotkał się niepełnosprawny, który mówił o swojej dysfunkcji, co spowodowało, że stracił wzrok, o tym jak próbuje się odnajdować w życiu codziennym. Przedstawił kilka przykładów osób niepełnosprawnych z naszego powiatu, które świetnie odnajdują się m.in. w sporcie, mówił o audiodeskrypcji w kinie, teatrze, audiobookach oraz wykonywaniu czynności dnia codziennego bez wykorzystywania do tego wzroku.

Później przyszedł czas na wykład w którym dr Plech mówiła m.in. o tym jak ważne jest poprawne działanie układu pokarmowego – trawienie przy udziale soków trawiennych. Niewłaściwe działanie układu może powodować wzdęcia, zaparcia, bóle, choroby przewlekłe. Wspomniała również, że to co zakłóca pracę jelit to przede wszystkim dieta bogata w cukry. Cukier uzależnia bardziej niż kokaina czy inne środki odurzające.

**- Innymi uzależniającymi substancjami są sól i tłuszcz, nośnik smaków. Tak łatwo przy szczególnie smakowicie dobranych połączeniach nie kierować się uczuciem sytości tylko jeść więcej niż trzeba, bo pyszne. Sól co prawda konserwuje, ale w nadmiarze zmienia zawartość elektrolitów we krwi, tłuszcze natomiast w prosty sposób przyczyniają się do nadmiernego gromadzenia kilogramów, obciążenia naszego układu naczyń krwionośnych składnikami prowadzącymi do miażdżycy, a w konsekwencji zatorów, udarów, zawału, niedokrwienia oraz wszelkiego rodzaju chorób oczu** – mówiła w wykładzie dr Plech.

Następnie poruszyła wszelkiego rodzaju choroby związane z narządem wzroku. Najgroźniejszymi i najczęściej występującymi są: AMD - zwyrodnienie siatkówki związane z wiekiem. Jest to jednocześnie schorzenie, w którym związek z dietą rozumianą jako wieloletnie schematy żywieniowe jest niezaprzeczalny oraz cukrzyca – „choroba, która nie boli ale wyniszcza organizm”, która może doprowadzić nawet do ślepoty.

**- Nie zapominajmy, że dieta sprzyja zdrowiu lub powstawaniu chorób, nie tylko oczu. Nie można patrzeć na poszczególne części ciała wyrywkowo, nie biorąc pod uwagę całego organizmu. Jesteśmy całością, wspólnie działającą i zależną od siebie nawzajem. Dbając o prawidłową funkcję układów, które są w naszym ciele wpływamy na całość** – podsumowała wykładowniczy.

Zarówno podczas wykładu jak i również po nim pojawiały się pytania zarówno związane z tematem ale i ogólnie z okulistyką. Ze spotkania zadowoleni byli zarówno klubowicze jak i prowadząca.

AK