

Jak dbać o wzrok w wieku dojrzałym?

Data publikacji: 25.04.2018 17:20

We wtorek (24.04) na terenie sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego w Szpitalu Śląskim w Cieszynie odbyło się kolejne spotkanie z cyklu "Pro Salute". Tym razem dr n. med. Agata Plech, Ordynator Oddziału Okulistycznego w szpitalu opowiedziała, jak dbać o oczy w wieku dojrzałym.

Seniorzy mogą zmagać się z różnymi schorzeniami narządu wzroku. Ważna jest odpowiednia dbałość o oczy. Wszystko w rzeczywistości zaczyna się od kształtowania dobrych nawyków, które są w stanie zniwelować ryzyko powstania, lub pogłębiania się wad wzroku. Bardzo istotne w działaniach profilaktycznych są regularne kontrole u specjalistów. Szybkie wykrycie wady wzroku daje duże szanse na wykrycie i zahamowanie występujących problemów.

Jeżeli chcemy dbać o wzrok, warto zwrócić uwagę na odpowiednie nawilżenie oczu. Dużo osób styka się z zespołem suchego oka. Aby oko dobrze funkcjonowało, powinna znajdować się na nim tak zwana warstwa łez. Brak odpowiedniego nawilżenia oczu może powodować uczucie dyskomfortu, pieczenie oraz uczucie „piasku” pod powiekami. Rozwiązanie tego problemu to stosowanie kropli do oczu, które zadbają o odpowiednie nawilżenie narządu wzroku. Dobre krople do oczu powinny zawierać kwas hialuronowy.

W wielu przypadkach problemem może okazać się brak odpowiedniego oświetlenia, na przykład w czasie korzystania z komputera, bądź też czytania. W godzinach wieczornych, czy nocnych dobrze jest zadbać o doświetlenie pomieszczenia, w którym pracujemy przy komputerze, patrzymy na telefon, czy też czytamy. Najlepiej jednak jest zdecydować się na przeniesienie tych czynności na godziny, kiedy występuje naturalne światło, gdyż nie obciąża ono wzroku tak bardzo.

W przypadku niektórych schorzeń jednak zbyt intensywne światło słoneczne nie jest wskazane. Dlatego właśnie seniorzy na czas ostrego słońca powinni zaopatrzyć się w specjalne okulary – **dobrze jest korzystać z okularów przeciwsłonecznych z odpowiednią warstwą ochronną. Nie są to jednak okulary z ciemniejszymi szklami, kupione na targ. Okulary takie powinny być dobrej jakości, gdyż wtedy spełniają swoje zadanie odpowiednio chroniąc narząd wzroku** – tłumaczyła prowadząca w czasie trwania wydarzenia.

- **Osoby starsze bardzo często mają tendencje do bagatelizowania problemów z narządem wzroku. Przez lata noszą okulary z takimi samymi soczewkami, odkładają wizyty u specjalisty, bądź też nie chronią oczu w odpowiedni sposób. Troska o oczy w wieku dojrzałym jest szczególnie ważna, gdyż bez zdiagnozowania wady i podjęcia odpowiednich działań początkowo nawet niewielka wada może przerodzić się w poważny problem** – zaznaczała Agata Plech.