Oczami niewidomego: Nie bagatelizujmy tego

Data publikacji: 26.10.2023 16:00

Październik jest miesiącem w którym szczególną uwagę poświęcamy osobom z dysfunkcją wzroku. W tym miesiącu przypada Światowy Dzień Wzroku (12.10.) oraz Międzynarodowy Dzień Białej Laski (15.10.). Szacuje się, że wadę wzroku posiada ponad połowa Polaków powyżej 18 roku życia. Większości z nich do poprawnego funkcjonowania wystarcza zastosowanie okularów korekcyjnych lub soczewek kontaktowych. Zdarza się jednak, iż wada wzroku jest na tyle poważna, że utrudnia, a czasem całkowicie uniemożliwia normalne życie.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Zgodnie z ustaleniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), niewidomą określa się osobę, która nie ma poczucia światła lub ostrość widzenia ograniczona jest do 5% (0,05) w lepszym oku po skorygowaniu wady. Ślepotę stwierdza się również u pacjentów posiadających pole widzenia w obu oczach ograniczone do 10 stopni od punktu fiksacji. Osoba ociemniała natomiast to osoba, która została pozbawiona widzenia począwszy od 5 roku życia, czyli w wieku 20 czy nawet 70 lat. Dolna granica wieku określa czas, kiedy człowiek posiada już pamięć obrazów wzrokowych, a więc zdążył zapamiętać jak wyglądają poszczególne elementy jego otoczenia.

Pogarszanie się możliwości wzrokowych oraz ewentualna utrata widzenia mogą mieć miejsce na skutek przebytych chorób lub urazów mechanicznych. Poziom funkcjonowania wzrokowego a także kwalifikacja do którejś z powyższych grup zależne są więc od postępów choroby, jej przebiegu, czy rozległości doznanego urazu. Jednak nie wszyscy muszą liczyć się z pogarszaniem lub utratą wzroku. Poniżej kilka spostrzeżeń na jakie musimy zwrócić uwagę aby nasz wzrok był jak najdłużej prawidłowy.

1. Wolne czytanie, słabe zrozumienie czytanego tekstu, trudności z zapamiętywaniem tego, co przeczytałeś, przybliżanie się do książki/zeszytu żeby coś zapisać.
2. Mrużenie, zamykanie, przysłanianie jednego oka podczas czytania lub pisania, nienaturalne przechylanie głowy podczas czytania i pisania, pomijanie linii podczas czytania lub przepisywania, gubienie się podczas czytania.
3. Ponowne czytanie lub przepisywanie tego samego wyrazu, odwracanie liter, cyfr lub wyrazów, używanie palca lub pisaka, żeby nie gubić się podczas pisania lub czytania.
4. Ból głowy po intensywnej pracy wzrokowej, Bolące, zmęczone oczy po pracy z bliska, nienaturalnie duże zmęczenie po pracy wymagającej intensywnego patrzenia, podwójne widzenie, zamazane widzenie z daleka,
5. Nadmierne mruganie, Nadmierne pocieranie oczu, Suche oczy, Załzawione oczy, Zaczerwienione oczy, Wrażliwe na światło oczy, Trudności w śledzeniu wzrokiem poruszających się obiektów,
6. Słaba koordynacja ciała, wrażenie, że jedno oko się włącza i wyłącza, Jedno oko widzi lepiej niż drugie nawet w okularach, senność podczas czytania, mylenie prawej i lewej strony, Musisz dotknąć, poczuć rzecz, aby ją „zobaczyć" – słaba wyobraźnia wzrokowa.

Jeżeli zauważymy, że nasz organizm wysyła nam informację o pogarszaniu się naszego narządu wzroku pierwszą reakcją powinna być wizyta w poradni, gabinecie lekarskim gdzie otrzymamy diagnozę jak dalej postępować. Wizyta i badanie nie jest bolesne, a świat widziany wyraźnie i w kolorach naprawdę jest piękniejszy.