



→ **Ochrona oczu przed urazami, ciałami obcymi** w czasie prac polowych, ogrodowych, przydomowych w postaci osłon goglami ochronnymi.



→ **Higiena pracy podczas używania komputera.** Należy zapewnić dobre oświetlenie stanowiska, wygodne krzesło i monitor na poziomie oczu przy wyprostowanej sylwetce, odległość monitora min. 70 cm. Należy ponadto pamiętać o przerwach co 30 min i ćwiczeniach oczu – mruganiu, patrzeniu w dal, wietrzeniu pomieszczeń, stałym nawilżaniu oczu kroplami nawilżającymi bez konserwantów.



→ **Higiena narządu wzroku i aparatu ochronnego oka.** Należy dbać o regularne mycie oczu i twarzy czystą wodą przynajmniej dwa razy dziennie. Trzeba pamiętać o unikaniu dotykania oczu i okolic brudnymi rękoma. Należy pamiętać o wyjmowaniu soczewek kontaktowych na noc i przechowywaniu soczewek wielorazowych w higienicznych warunkach, zgodnie z zaleceniami producenta.



→ **Kontrola ciśnienia tętniczego krwi.**

Należy dokonywać pomiarów ciśnienia tętniczego krwi:  
- zgodnie z zaleceniami lekarza w przypadku przyjmowania leków obniżających nadciśnienie tętnicze,  
- raz w roku przy wartościach prawidłowych i konsultować wyniki z lekarzem.



→ **Kontrolować poziom glikemii „cukru” we krwi żyłnej.** Pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą powinni wykonywać samobadanie poziomu glikemii z krwi włośniczkowej za pomocą glukometru paskowego oraz co 3 miesiące badać wynik glikemii i hemoglobiny glikowanej z krwi żyłnej pobranej w laboratorium. W przypadku wyników nieprawidłowych należy skonsultować się z lekarzem w celu zastosowania skuteczniejszego leczenia, by wartości mieściły się w granicach norm. Zbyt wysokie wartości glikemii we krwi niezależne od przyjmowania leków są przyczyną nieodwracalnych zmian narządowych! W sytuacji osób dotychczas zdrowych, niezależnie od wieku należy, raz w roku wraz z profilaktycznym badaniem morfologii krwi kontrolować poziom glikemii.



→ **Dbać o prawidłowy poziom lipidów we krwi.** Należy wykonywać raz w roku badanie z krwi żyłnej i konsultować wyniki z lekarzem.



→ **Kontrolować wzrok raz w roku u lekarza okulisty.** Należy regularnie uczęszczać na okulistyczne badania profilaktyczne narządu wzroku z pełnym badaniem okulistycznym, pomiarem ciśnienia wewnątrzgałkowego, badaniem dna oka w lampie szczelinowej z rozszerzonymi za pomocą kropli żrenicami, badaniem tomografii (OCT) siatkówki.

# DO BRY WZROK MAZOWSZAN



[mazovia.pl](http://mazovia.pl)

Marszałek Województwa  
Mazowieckiego  
**zaprasza na bezpłatne  
badania okulistyczne**

# Profilaktyka chorób cywilizacyjnych oczu

Według Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie **2,2 mld ludzi cierpi na zaburzenia widzenia.**

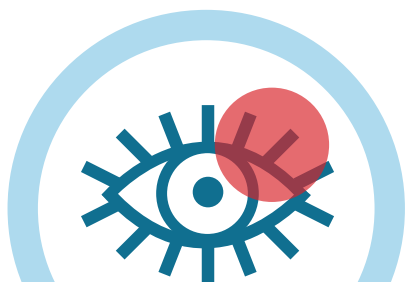
Prawie **50% Polaków w wieku 16-54 lat nie widzi poprawnie.**

**W Polsce na jaskrę cierpi ok. 800 tys. osób**, a 65 tys. jest leczonych. 70% przypadków wykrywanych jest zbyt późno.

**Choroby oczu często rozwijają się bezobjawowo**, a ich wystąpienie może być powiązane ze stylem życia i innymi chorobami.



**Choroby narządu wzroku są związane z postępem technologicznych i są zaliczane do tzw. chorób cywilizacyjnych. Stają się one przyczyną zaburzenia lub utraty zdolności widzenia, zmniejszając sprawność, samodzielność i jakość życia pacjentów. Wraz z predysponującym do rozwinięcia chorób metabolicznych (otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego) siedzącym trybem życia, niewłaściwym odżywianiem, brakiem aktywności fizycznej, pracą przy komputerze oraz sztucznym oświetleniem sprawiają, że dolegliwości chorobowe oczu występują w coraz młodszy wiek u obu płci i nie dotyczą tylko osób starszych.**



**Choroby cywilizacyjne oczu mogą przebiegać niepostrzeżenie i doprowadzić do nieodwracalnych zmian zachodzących w oku rzutujących na trwałe zaburzenie bądź utratę wzroku!**

Najczęstsze choroby oczu:

## **AMD / zwyrodnienie plamki związane z wiekiem /**

jest chorobą stanowiącą główną przyczynę utraty centralnego widzenia. Do czynników ryzyka rozwoju AMD należą 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.

**Retinopatia cukrzycowa** to jednostka chorobowa odpowiadająca za uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka mogąca prowadzić do szeregu bezobjawowych powikłań, które następnie są poważnym zagrożeniem dla zachowania prawidłowego wzroku. Czynnikiem ryzyka rozwoju retinopatii cukrzycowej są: długi czas trwania cukrzycy, niewłaściwie kontrolowana glikemia, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia gospodarki lipidowej.

→ **Objawy** źle rokujących powikłań cukrzycy w oku to: pogorszenie ostrości widzenia, szczególnie przy patrzeniu na wprost, nieostry obraz, zniekształcone zarysy przedmiotów.

**Jaskra** jest wiodącą przyczyną nieodwracalnej utraty wzroku na świecie, polegającą na uszkodzeniu nerwu wzrokowego wywołanego pośrednio przez wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego. Nieleczona bądź wykryta zbyt późno jaskra może stać się przyczyną całkowitej utraty wzroku. U 80% chorych występuje jaskra otwartego kąta, która jest bezobjawowa. U 20% chorych cierpi na jaskrę zamkniętego kąta charakteryzującą się bardzo wysokim ciśnieniem w oku, któremu towarzyszy silny ból oka, bóle głowy, nudności i wymioty.

→ Oba typy jaskry stanowią realne zagrożenie utraty wzroku, dlatego badania profilaktyczne mają duże znaczenie.

## Profilaktyka chorób cywilizacyjnych oczu. Metody ochrony wzroku

Bardzo istotną rolę odgrywa profilaktyka chorób oczu, która przybiera różne formy przynoszące wymierne korzyści w kontekście przeciwdziałania chorobom oczu.



→ **Zbilansowana, zdrowa dieta.** Należy regularnie spożywać pokarmy wspierające ochronę naczyń dna oka, bogate w luteinę (jarmuż, szpinak, borówka amerykańska, natka pietruszki, brokuły, cukinia), kwasy omega-3 (łosoś, makrela i tuńczyk), cynk, karotenoidy, witaminy A, C, E, odpowiadające za ochronę naczyń włosowatych siatkówki.



→ **Niekorzystanie z używek** – rezygnacja z tytoniu i alkoholu.



→ **Regularna aktywność fizyczna.** Należy wdrożyć umiarkowany, aerobowy wysiłek fizyczny 150-300 minut tygodniowo, który pozwoli na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz pomoże w zwalczaniu choroby metabolizmu węglowodanów i tłuszczów.



→ **Ochrona oczu przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym** w postaci okularów blokujących światło UV.