pacjent.gov.pl

Dbaj o oczy

Data aktualizacji
2024-10-04

O oczy dbaj w każdym wieku. Regularnie raz w roku odwiedzaj okulistę. Dzięki temu nie tylko dowiesz się, jak widzisz i czy Twoje oczy są zdrowe. Zwiększysz także szanse na wczesne wykrycie chorób oczu i innych chorób, których objawy widać na dnie oka. Takimi chorobami są np. cukrzyca, choroby naczyniowe, choroby tarczycy. Wczesne wykrycie chorób pozwala na zatrzymanie procesów chorobowych na wczesnym etapie, a niekiedy nawet na ich cofnięcie.

Najczęstsze problemy w zależności od wieku

Dzieci i młodzież

Jeżeli dziecko mruży i pociera oczy, podchodzi zbyt blisko do rzeczy, które ogląda, lub trzyma zbyt blisko twarzy książkę czy rysunek – skonsultuj się z okulistą. Zaniepokoić powinno Cię też, gdy często się potyka, skarży na bóle głowy czy oczu bądź w rodzinie występują choroby oczu.

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

Gdy dziecko idzie do szkoły, sprawdź, jak widzi. Jeśli okulista stwierdzi wadę wzroku, właściwie dobrane okulary ułatwią dziecku naukę. Plagą u dzieci w wieku szkolnym jest krótkowzroczność, do której przyczynia się liczba godzin spędzonych przed laptopem czy komórką. Zjawisko to spotęgowała jeszcze pandemia.

Dorośli, zwłaszcza po ukończeniu 40–45 lat

W tym wieku często pojawiają się choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, czy choroby krążenia związane ze stresującym trybem życia. Często lekceważymy pierwsze ich objawy i gdy okulista je wykrywa, jesteśmy zdziwieni. Groźna dla oka jest zwłaszcza cukrzyca. Niekontrolowana uszkadza małe naczynia krwionośne w siatkówce oka, a to prowadzi do postępującej, nieodwracalnej utraty wzroku.

Osoby starsze i w podeszłym wieku

W tym okresie rozwijają się takie choroby wzroku, jak np. zaćma czy jaskra. Nie lekceważ tego! Początkowe przymglenie widzenia może prowadzić do całkowitej utraty wzroku. Utrata wzroku, wraz z innymi problemami tego okresu, jak np. niesprawność ruchowa, najczęściej oznacza wycofanie z życia, skazanie się na stałą opiekę innej osoby.

Zasady profilaktyczne, których należy przestrzegać

- **Zdrowo się odżywiaj.** 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
    - witaminy A, C i E.

- **Dbaj o aktywność fizyczną.** Ćwicz regularnie przez 150–300 minut tygodniowo. Dzięki ćwiczeniom odstresujesz organizm i usprawnisz krążenie.
- **Zrezygnuj z używek.** Rzuć palenie. Ogranicz alkohol. Zmniejsz liczbę wypijanych kaw.
- **Chroń oczy przed urazami.** Noś okulary ochronne np. gdy jeździsz na rowerze, rolkach. Dzięki temu zapobiegniesz wpadnięciu ciała obcego do oka.
- **Chroń oczy przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym.** Noś okulary z filtrem UV, gdy przebywasz na słońcu. Pomaga też osłanianie głowy kapeluszem lub czapką z daszkiem.
- **Stosuj zasady higieny pracy z komputerem.** Dbaj o prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy, odpowiednią odległość od monitora (minimum 70 cm). Rób przerwy po 30 minutach pracy i przeznaczaj je na ćwiczenia oczu – mrugaj, przenoś wzrok w dal. Wietrz pomieszczenie. Jeśli masz wysuszone oczy, nawilżaj je specjalnymi kroplami do oczu.
- **Stosuj zasady higieny narządu wzroku.** Myj twarz i oczy czystą wodą, nie pocieraj oczu brudnymi rękoma. Pamiętaj o higienie soczewek kontaktowych.
- **Regularnie rób badania okulistyczne.** Odwiedzaj okulistę co najmniej raz w roku. Podstawowe badania okulistyczne trwają do kilkunastu minut, są bezbolesne i bezpieczne. Szybko pozwalają stwierdzić, jaki jest stan oka.

Znajdź okulistę

Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć okulistę blisko Twojego domu.

- Otwórz **wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ**.

- Wybierz z listy specjalizacji „okulistykę” lub „okulistykę dziecięcą”, jeśli szukasz lekarza dla dziecka.
- Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”.
- Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

Znajdź okulistę blisko domu.

Obejrzyj film, na którym lekarz okulista Agnieszka Kamińska, ordynator oddziału okulistycznego w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie, wyjaśnia, dlaczego tak ważne jest dbanie o oczy.

Obejrzyj film i dowiedz się więcej o ochronie oczu.