**Oczy pod szczególną ochroną. Jak dbać o wzrok?**

**O oczy trzeba dbać cały czas. Są jednak takie okresy w roku, gdy trzeba się o nie zatroszczyć bardziej niż zwykle. A gdy dochodzą do tego trapiące ten organ schorzenia i choroby, to tym więcej czasu i uwagi powinno się jego higienie poświęcać.**

Mocne słońce, plażowy piasek i słona woda. Wielu z nas z tymi właśnie rzeczami kojarzy letni czas urlopowy. Jednak o ile dla dużej grupy osób są to największe zalety beztroskiego, zasłużonego lenistwa, tak dla tych mających różnego rodzaje choroby oczu są to wyjątkowo trudne chwile. Na szczęście na każdą niewygodę jest rozwiązanie – wystarczy tylko przestrzegać podstawowych zasad dbania o tę część ciała.

|  |
| --- |
| **Warto wiedzieć – kontrola wzroku a zaćma**Na zaćmę choruje coraz więcej osób, coraz częściej też mówi się o tym, że jest to schorzenie genetyczne. Jeśli więc w rodzinie ktoś chorował lub choruje na kataraktę, bliscy powinni regularnie badać swój wzrok pod kątem pola widzenia i ostrości. Wrażenie obcego ciała w oku, pogorszenie wyraźnego widzenia czy ból – te objawy mogą świadczyć o tym, że organ ten zaczyna poważnie chorować. |

**Mokre oko to zdrowe oko**

Pierwszym i zarazem najpowszechniejszym problemem, jaki w ciepłe dni lata napotykają osoby o wrażliwych oczach, jest ich nadmierna suchość. Nic dziwnego: ciepłe suche powietrze może być powodem takich objawów, jak pieczenie, wrażenie tzw. piasku pod powiekami czy łzawienie. Najlepiej więc zaopatrzyć się w zwykłe krople nawilżające. Nie tylko pomogą utrzymać właściwą wilgotność oka, ale ułatwią też oczyszczanie go z różnego rodzaju ciał obcych. Nie należy też przy okazji unikać spacerów po świeżym powietrzu – pomogą właściwie dotlenić ten organ.

**Bogata dieta na dobry wzrok**

W lecie wiele osób lubi sobie pofolgować. Czas relaksu to również czas wyjścia z okowów codziennego życia, pracy i zobowiązań, które na urlopie przestają mieć znaczenie. I jest to też idealny moment na „popuszczenie pasa” – wszelkie tzw. zdrowie diety odchodzą wówczas w niepamięć. Niestety, często negatywnie zmiana sposobu odżywiania na bardziej ubogie w wartości odżywcze odbija się na zdrowiu, w tym również kondycji oka. Dlatego warto na urlopie mimo wszystko urozmaicać jadłospis w produkty bogate w witaminy A, C i E, cynk, luteinę i kwasy omega-3, które pomagają utrzymać wzrok w świetnej formie. Bez obaw (i wstydu): za marchewkę chrupaną na środku ulicy jeszcze nikogo nie wtrącono do więzienia.

**Te „złe” promienie słoneczne**

Od lat głośno mówi się o tym, że promieniowanie słoneczne może być źródłem takich schorzeń oczu, jak np.: skrzydlik, zapalenie spojówki i rogówki, zwyrodnienie plamki żółtej związanego z wiekiem, zaćmy, a nawet nowotwór. Ludzkie oko wyposażone jest wyposażone w naturalny filtr UV w postaci rogówki i soczewki. To właśnie one razem funkcjonują jak swoista bariera ochronna. Szkodliwe promieniowanie słoneczne „zatrzymuje się” na niej, nie uszkadzając siatkówki – najdelikatniejszej i zarazem najbardziej czułej na ich działanie części oka. Jednak z wiekiem ich efektywność maleje, dlatego noszenie w lecie okularów przeciwsłonecznych z atestowanymi filtrami to bardziej konieczność, a nie tylko kwestia mody czy wygody.

|  |
| --- |
| **Zaplanuj operację usunięcia zaćmy przed urlopem**Zanim wyjedzie się na długo wyczekiwany urlop, warto pomyśleć o zabiegu usunięcia katarakty i zaplanowaniu go minimum dwa miesiące przed wypoczynkiem. Co prawda chory już tego samego dnia usunięcia starej soczewki i wszczepienia nowej widzi jak dawniej, ale trzeba pamiętać, że rogówka musi się po takiej ingerencji chirurgicznej zregenerować. W przeciwnym wypadku pojawią się powikłania, które mogą skrócić letni wypoczynek przez nagłą wizytę w szpitalu. |

**Zaćma a inne choroby wzroku**

I wreszcie zaćma – choroba, która w lecie może dawać się szczególnie we znaki. Można z nią jednak walczyć w jeden skuteczny sposób: regularnie odwiedzając okulistę i gdy ten stwierdzi, że choroba jest w początkowym stadium, usunąć ją operacyjnie. Im szybciej się ją przeprowadzi, tym lepiej, bo jej wykonanie już we wczesnym stadium jest o wiele łatwiejsze i skutkuje mniejszą liczbą powikłań, niż gdy wykona się ją za późno. Sam zaś zabieg jest bezbolesny, a rekonwalescencja po nim o wiele „przyjemniejsza”, niż się można spodziewać. Wystarczy tylko wspomnieć, że np. oko nie boli po zabiegu, a chory odzyskuje prawidłową ostrość widzenia praktycznie w tym samym dniu operacji – jak tylko ściągnie opatrunek. – *Pacjenci pytają też, czy mogą mieć operację zaćmy, gdy chorują jednocześnie na np. jaskrę* – mówi Tomasz Marzec z One Day Clinic. – *Odpowiedź jest jedna: oczywiście, że tak. Podobnie sprawa ma się z uszkodzoną plamką żółtą, przy której usunięcie katarakty również jest nieproblemowe. Wbrew pozorom przeciwskazań do wykonania tego zabiegu jest bardzo mało, za to płynących z niego zalet ogromnie dużo. To jest też najlepszy sposób na to, by o wzrok zadbać. Bo cieszyć się zdrowym wzrokiem chce przecież każdy. I to oczywiście jak najdłużej.*

<http://www.onedayclinic.pl/>