

LUMINA OCHILOR TĂI cere cea mai mare atenție!

 **alphega**
farmacie
aproape de tine

Primul dintre simțuri și cel mai prețios, vederea, ne așează în lume. Din păcate, trecem cu vederea faptul că afecțiunile oftalmologice se pot agrava.

Vorbiți din timp cu farmacistul Alphega: vă poate îndruma spre oftalmolog, dacă este cazul. Și astfel, privitorul va continua să reflecte frumusețea lumii.



Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținută în prezentul material și/sau alte materiale informative ale companiei „Lumina ochilor tăi cere cea mai mare atenție” este pusă la dispoziție doar în scop informativ și nu reprezintă o consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijirea profesională calificată. De asemenea, informațiile medicale și/sau recomandările de sănătate comunicate prin prezentul material și/sau alte materiale informative ale companiei „Lumina ochilor tăi” pot conține informații care nu sunt adecvate tuturor persoanelor. Pentru mai multe informații, vă recomandăm să consultați un profesionist în domeniul sănătății. Nu vom fi responsabili pentru orice daune fizice sau materiale care pot rezulta din utilizarea sau neutilizarea informațiilor conținute în prezentul material și/sau alte materiale informative ale companiei „Lumina ochilor tăi” sau din utilizarea sau neutilizarea informațiilor conținute în prezentul material și/sau alte materiale informative ale companiei „Lumina ochilor tăi” care cere cea mai mare atenție.”

Proiect susținut de
 **Théa**
let's open our eyes

În parteneriat cu



Comunitatea
Asociațiilor de
Pacienți

Sănătatea ochilor, de la A la Z: ce măsuri simple putem aplica?

Pentru a ne asigura sănătatea ochilor, consultul periodic la medicul oftalmolog este esențial, însă putem aplica o serie de sfaturi simple:

STAREA GENERALĂ DE SĂNĂTATE

- Menține o stare de sănătate în limitele normale - glicemia, tensiunea arterială și colesterolemia - diabetul zaharat, hipertensiunea arterială și hipercolesterolemia pot avea efecte devastatoare asupra vederii
- Interesează-te de sănătatea oculară a membrilor familiei - anumite boli oftalmologice pot fi moștenite
- Renunță la fumat - acesta crește riscul de boli precum degenerența maculară, cataracta sau afectarea nervului optic

DIETĂ

- Adoptă o dietă sănătoasă, bogată în fructe, legume, dar și surse de lipide sănătoase (acizi grași omega 3), precum peștele
- Menține o greutate corporală adecvată, pentru a evita boli precum diabetul zaharat, cu potențial impact la nivel ocular

ACCESORII CARE AJUTĂ

- Poartă ochelari de protecție care blochează 100% din radiațiile UVA și UVB pentru anumite activități care pot provoca leziuni oculare - de exemplu, sporturi nautice (canotaj, yachting), sporturi de iarnă (schi, snowboarding)
- În plus, se pot administra și lacrimi artificiale fără conservanți, cu filtru UV.
- Protejează ochii în mod adecvat la locul de muncă - de exemplu dacă activitatea implică sudură, lucrări mecanice, șlefuire, sau alte activități care emit praf sau posibili corpi străini
- Dacă porți lentile de contact, urmează în mod strict regulile de întreținere și igienă. Este esențială spălarea mâinilor înainte și după manevrarea lentilelor de contact, dezinfectarea și înlocuirea acestora conform sfaturilor medicului, dar și folosirea lacrimilor artificiale

ÎNGRIJIREA OCHILOR LA LOCUL DE MUNCĂ

- Odihnește ochii - atunci când lucrezi neîntrerupt la calculator sau prestezi alte activități care necesită concentrare. Se recomandă regula 20-20-20, la fiecare 20 de minute de lucru, privește timp de 20 de secunde "în zare" (adică la o distanță de peste 6 metri, de exemplu pe fereastră).
- Acordă atenție sporită clipitului - în timpul lucrului la calculator, există riscul de a clipi mai rar, iar dacă te confrunți cu simptome date de uscăciunea oculară, medicul oftalmolog poate recomanda utilizarea frecventă a lacrimilor artificiale

ÎNGRIJIREA OCHILOR ÎN CĂLĂTORII SAU ÎN VACANȚE

- Dacă porți ochelari de vedere sau lentile de contact, asigură-te că ai în bagaj o pereche de rezervă, și suficiente lentile de contact necesare pe durata călătoriei
- Dacă apare o problemă vizuală, nu amâna vizita la oftalmolog, chiar în țări străine - afecțiunile acute ale ochilor necesită tratament prompt, pentru a evita

complicațiile și pierderea permanentă a vederii. Dacă apar modificări precum durerea, încheșarea vederii, senzația de fulgere, luminii, musculițe, pete sau o perdele care acoperă câmpul vizual, efectuează în mod rapid un consult oftalmologic.

- În avion aerul este uscat, iar riscul de producere a sindromului de ochi uscat este crescut. Dacă zborul durează câteva ore este necesar să folosești lacrimi artificiale. În cazul în care dormi, evită purtarea lentilelor de contact
- Dacă porți lentile de contact, ia la tine suficientă soluție de întreținere - în nici un caz nu se recomandă întreținerea lentilelor de contact cu apă obișnuită
- Dacă ai un tratament oftalmologic prescris, asigură-te că ai la tine suficiente picături, și câte un flacon de rezervă
- Dacă ai efectuat recent o intervenție oftalmologică, întreabă medicul dacă este sigur să zbori (de exemplu, după anumite intervenții chirurgicale asupra retinei trebuie să evităm călătoriile cu avionul până avem acordul medicului)

ÎNGRIJIREA OCHILOR ȘI MACHIAJUL

Igiena ochilor este importantă, însă în special pentru persoanele care poartă machiaj în jurul ochilor. Aplicarea următoarelor sfaturi scade riscul de a afecta ochii și regiunea perioculară datorită machiajului:

- Evită machiajul care conține **particule metalice sau pulbere** - acestea pot irita ochii sau pot conduce chiar la eroziuni ale corneei.
- În cazul în care ai deja un sindrom de ochi uscat, evită produsele de machiaj sub **formă de pulbere sau rimelul**, care pot accentua acest sindrom
- Aplică și îndepărtează **genele false** în condiții de siguranță și igienă optime
- **Nu împărți** aceleași produse cosmetice cu persoanele apropiate, și evită **produsele de testare** din magazine
- Utilizează produsele cosmetice doar în limita **termenului de valabilitate**
- Asigură **igiena corectă** a regiunii perioculare înainte să aplici machiaj
- Dacă dezvolti o infecție - precum conjunctivita - **aruncă toate produsele utilizate** în zona ochilor, și nu folosi machiaj până la vindecarea completă
- Identifică ingredientele la care ai dezvoltat **reații alergice sau iritative** și evită-le în alte produse cosmetice
- **Demachiază-te în fiecare seară**, în special dacă folosești mascara, folosind produse destinate regiunii oculare, fără ingrediente iritante și folosind mișcări ușoare
- Poți folosi un **bețișor de vată** de-a lungul genelor pentru a elimina toate particulele de machiaj

Află mai multe despre campaniile noastre



Material realizat de:

Dr. Maria Marinescu, Medic oftalmolog

Prof. Univ. Dr. Cătălina Corbu, Medic oftalmolog, doctor în științe medicale