



SAUGOKIME REGĖJIMĄ!



Akis – svarbiausias žmogaus jutimo organas. Net 80 proc. visos informacijos gauname per akis. Regėjimo sutrikimų priežasčių gali būti daug: infekcinės ir neinfekcinės ligos, mechaniniai pažeidimai, medžiagų apykaitos sutrikimai, vitaminų ar mineralų trūkumas, paveldimumas, užteršta aplinka, įtemptas regimasis darbas, senėjimas. Vaikų regą pirmą kartą rekomenduojama patikrinti iki vienerių metų. Po to jau profilaktiškai siūloma tikrinti trejų ir šešerių metų. Jei gydytojas ir nenustato jokių regėjimo sutrikimų vaikams siūloma riboti televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus prie kompiuterio. Įprastai tai turėtų trukti ne ilgiau kaip pusvalandį.

Kas daro įtaką mūsų akims?

- Įtemptas darbas;
- Sausas oras;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkama mityba;
- Ultravioletiniai spinduliai;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Darbas kompiuteriu;
- Televizoriaus žiūrėjimas;
- Rūkalo dūmai;
- Nuovargis ir stresas;
- Nereguliarus miegas.



REKOMENDACIJOS:

- **Tinkama mityba.** Maisto produktuose turi būti pakankamas vitaminų kiekis, pats maistas – įvairus: valgykite daug šviežių geltonos ir oranžinės spalvos vaisių bei daržovių. Omega-3 riebalų rūgštys svarbios akių skysčio cirkuliacijai, reguliuoja akispūdį, mažina riziką pasireikšti sausų akių sindromui.
- **Neskaitykite valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje.**
- **Ribokite laiką prie kompiuterio, televizoriaus.** Nopertraukiamai dirbti kompiuteriu ar žiūrėti televizorių galima ne daugiau kaip 1 val. Atstumas nuo akių iki monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 40 cm. Optimaliausias atstumas tarp televizoriaus ir žiūrovo – penkis šešis kartus didesnis nei televizoriaus įstrižainės ilgis.
- **Pasirūpinkite akių poilsiu.** Pavargusias akis pirmiausia atgaivinkite šaltu vandeniu, paskui uždėkite ramunėlių, medetkų ar juodosios arbatos kompresą. Nepamirškite bent keletą kartų per dieną atlikti akių mankštą.

