



Υγεία των ματιών Eye health



Η καλή όραση είναι σημαντική για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας, να παραμείνετε σταθεροί και να μετακινείστε με ασφάλεια. Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε την καλή όραση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Συμβουλές για υγιή μάτια και όραση

Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τα μάτια σας και να τα διατηρήσετε υγιή καθώς γερνάτε:

- επιλέξτε γυαλιά που ταιριάζουν στη δραστηριότητα που κάνετε, για παράδειγμα, γυαλιά απόστασης όταν περπατάτε και γυαλιά ανάγνωσης όταν διαβάσετε
- σταματήστε και δώστε στα μάτια σας χρόνο να προσαρμοστούν όταν μετακινείστε μεταξύ φωτός και σκοταδιού
- φορέστε προστατευτικά γυαλιά ηλίου UV με φακούς polaroid και καπέλο για να μειώσετε την αντηλιά όταν είστε έξω
- διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης μιας ισορροπημένης διατροφής και τακτικής σωματικής δραστηριότητας
- περιορίστε τον χρόνο στην οθόνη και κάντε τακτικά διαλείμματα όταν εργάζεστε σε υπολογιστή ή παρακολουθείτε τηλεόραση
- αποφεύγετε το κάπνισμα
- αποφεύγετε την ανάγνωση σε χαμηλό φως

- φοράτε προστασία ματιών όταν κάτι μπορεί να μπει στο μάτι σας – για παράδειγμα, όταν εργάζεστε με χημικά, χρησιμοποιείτε ηλεκτρικά εργαλεία, παίζετε αθλήματα ή κάνετε εργασία στον κήπο.

Θα πρέπει να κάνετε τακτικούς ελέγχους ματιών για να βοηθήσετε στον εντοπισμό και τη θεραπεία προβλημάτων προτού γίνουν πιο σοβαρά. Περίπου το 90% της τύφλωσης και όλων των διαταραχών όρασης στην Αυστραλία μπορεί να προληφθεί ή να θεραπευτεί εάν εντοπιστεί νωρίς.

Πολλά κοινά προβλήματα ματιών στους ηλικιωμένους έχουν λίγα ή καθόλου συμπτώματα στα αρχικά τους στάδια.



Συμβουλή

Οι ενήλικες άνω των 65 ετών μπορούν να κάνουν ετήσιο οφθαλμολογικό έλεγχο μέσω της Medicare. Οι ενήλικες κάτω των 65 ετών μπορούν να κάνουν οφθαλμολογικό έλεγχο μέσω της Medicare κάθε 3 χρόνια.

Σημάδια ότι η όρασή σας μπορεί να αλλάξει

- Θολή ή διπλή όραση
- Κηλίδες ή «πλωτήρες» στην όρασή σας
- Απώλεια όρασης στο κέντρο ή στις άκρες της όρασής σας
- Μειωμένη χρωματική όραση
- Παραμορφωμένη όραση
- Αυξημένη ευαισθησία στην αντηλιά
- Ξαφνικός πόνος στα μάτια, δυσφορία ή ερυθρότητα
- Μειωμένη ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές φωτός
- Ξηροφθαλμία.

Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στην όρασή σας, ζητήστε βοήθεια από έναν οπτομέτρη.



Συμβουλή

Εάν αισθανθείτε ξαφνικό, σοβαρό πόνο στα μάτια και/ή απώλεια όρασης ή βλέπετε μικροσκοπικά αστέρια στα μάτια σας, **καλέστε το τριπλό μηδέν (000)** για υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Οφθαλμικές παθήσεις

Οι οφθαλμικές παθήσεις όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, το γλαύκωμα, ο καταρράκτης και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια μειώνουν την όραση.

Η μειωμένη όραση (απώλεια όρασης) μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσεων, καθώς είναι πιο δύσκολο για εσάς να δείτε κινδύνους όπως ανώμαλα μονοπάτια, άκρες σκαλοπατιών ή αντικείμενων και υγρές επιφάνειες.

Ο καταρράκτης είναι μια θόλωση του φακού του ματιού σας. Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας σχετικά με τον καταρράκτη. Εάν έχετε καταρράκτες, φροντίστε να τους αφαιρέσετε το συντομότερο δυνατόν.

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης οφθαλμικών παθήσεων όπως το κάπνισμα, ο διαβήτης τύπου 2, η υψηλή αρτηριακή πίεση και η υπέρβαση υγιούς βάρους. Η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε αυτούς τους παράγοντες κινδύνου υπό έλεγχο και να διατηρήσετε την καλή όραση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Συμβουλή

Τα νέα γυαλιά θα χρειαστούν χρόνο προσαρμογής. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν περπατάτε και μετακινείστε ενώ φοράτε νέα γυαλιά.

Η διατροφή και η όρασή σας

Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής σας βοηθά να πάρετε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικά που μπορούν να υποστηρίξουν την καλή υγεία των ματιών.

Τα αντιοξειδωτικά είναι φυσικές χημικές ουσίες που μπορούν να βοηθήσουν το σώμα μας να καταπολεμήσει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες που προκαλούν γήρανση. Είναι σημαντικά για τα μάτια μας και βρίσκονται σε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων.

Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε αυτά τα αντιοξειδωτικά στη διατροφή σας για να βοηθήσετε στη φροντίδα της όρασής σας:

Αντιοξειδωτικά	Πηγές τροφίμων
 Βιταμίνη C	Εσπεριδοειδή, μούρα, μπρόκολο, ντομάτα και πιπεριά (νωπά, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα)
 Λουτεΐνη και ζεαξανθίνη	Φυλλώδη πράσινα λαχανικά, λάχανο, μπιζέλια, σπανάκι και μπρόκολο ή κίτρινα λαχανικά όπως κολοκύθα και γλυκό καλαμπόκι (νωπά, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα)
 Ψευδάργυρος	Άπαχο κρέας, οστρακοειδή, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι
 Βιταμίνη E	Ξηροί καρποί, σπόροι, αβοκάντο, ελαιόλαδο
 Ωμέγα-3	Σολομός, τόνος, σκουμπρί και σαρδέλες



Συμβουλή

Το πλέγμα Amsler είναι ένα εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εντοπίσετε ορισμένα προβλήματα όρασης. Μπορείτε να παραγγείλετε ένα δωρεάν πλέγμα Amsler στον ιστότοπο www.mdffoundation.com.au