



Salute degli occhi

Eye health



Una buona vista è importante per aiutarti a rimanere indipendente, mantenere la stabilità e muoverti in sicurezza. Ci sono alcuni accorgimenti per mantenere a lungo una buona vista.

Consigli per occhi e vista sani

Di seguito trovi alcuni accorgimenti per prenderti cura dei tuoi occhi e mantenerli sani con l'avanzare dell'età:

- Scegli occhiali adatti all'attività che stai facendo; ad esempio, gli occhiali per vedere da lontano quando cammini e gli occhiali da lettura quando leggi.
- Fai una pausa e dai ai tuoi occhi il tempo di adattarsi quando ti sposti tra luce e buio.
- Indossa occhiali da sole con protezione UV e lenti polarizzate e indossa un cappello per ridurre l'abbagliamento all'esterno.
- Conduci uno stile di vita sano che includa una dieta equilibrata e attività fisica regolare.
- Limita il tempo trascorso davanti agli schermi e fai pause regolari quando lavori al computer o guardi la TV.
- Evita di fumare.
- Evita di leggere in penombra.
- Indossa una protezione per la vista quando c'è il rischio che agenti esterni entrino negli occhi, ad esempio quando lavori con prodotti chimici, utilizzi utensili elettrici, fai sport o giardinaggio.

Sottoponiti a controlli oculistici periodici per identificare e trattare i problemi prima che diventino più gravi. Circa il 90% di tutti i disturbi della vista e della cecità in Australia è prevenibile o curabile, se diagnosticato precocemente.

Molti problemi oculari comuni nelle persone anziane hanno pochi o nessun sintomo nelle fasi iniziali.



Suggerimento

Le persone adulte di età superiore ai 65 anni possono sottoporsi a un controllo oculistico annuale tramite Medicare. Le persone adulte sotto i 65 anni possono sottoporsi a un controllo oculistico tramite Medicare ogni 3 anni.

Segni di possibili cambiamenti della vista

- Vista offuscata o doppia
- Macchie o “corpi mobili” nella visione
- Perdita della vista al centro o ai bordi
- Visione ridotta dei colori
- Visione distorta
- Aumento della sensibilità all’abbagliamento
- Dolore oculare improvviso, fastidio o arrossamento
- Capacità ridotta di adattarsi ai cambiamenti di luce
- Occhi secchi

Se noti cambiamenti della vista, chiedi aiuto a un optometrista.



Suggerimento

Se hai dolori oculari improvvisi e gravi e/o perdita della vista o vedi piccole stelle negli occhi, **chiama il triplo zero (000)** per i servizi di emergenza.

Patologie oculari

Patologie oculari come degenerazione maculare, glaucoma, cataratta e retinopatia diabetica compromettono la vista.

La compromissione o la perdita della vista possono influire sulle attività quotidiane e aumentare il rischio di caduta, in quanto è più difficile vedere pericoli come marciapiedi sconnessi, bordi di gradini od oggetti e superfici bagnate.

La cataratta è un offuscamento del cristallino. Parlane con il tuo professionista sanitario. Se hai la cataratta, provvedi a farla operare non appena raccomandato.

Ci sono alcuni fattori di rischio che aumentano la probabilità di sviluppare patologie oculari, come il fumo, il diabete di tipo 2, l’ipertensione e il sovrappeso. Condurre uno stile di vita sano ti aiuta a tenere sotto controllo questi fattori di rischio e a mantenere più a lungo una buona vista.



Suggerimento

Serve tempo per abituarsi a nuovi occhiali. Presta particolare attenzione quando cammini e ti sposti indossando degli occhiali nuovi.

La tua alimentazione e vista

Seguire una alimentazione equilibrata ti aiuta ad assumere i nutrienti essenziali e gli antiossidanti necessari per la salute degli occhi.

Gli antiossidanti sono sostanze chimiche naturali che aiutano il corpo a combattere i radicali liberi nocivi che causano l’invecchiamento. Sono importanti per gli occhi e si trovano in un’ampia varietà di alimenti.

Cerca di includere questi antiossidanti nell’alimentazione per prenderti cura della tua vista:

Antiossidanti	Fonti alimentari
 Vitamina C	Agrumi, frutti di bosco, broccoli, pomodori e peperoni (freschi, surgelati o in scatola)
 Luteina e zeaxantina	Verdure a foglia verde, cavolo riccio, piselli, spinaci e broccoli, nonché verdure gialle come zucca e mais dolce (freschi, surgelati o in scatola)
 Zinco	Carne magra, crostacei, legumi, frutta a guscio e semi
 Vitamina E	Frutta a guscio, semi, avocado, olio d’oliva
 Omega-3	Salmone, tonno, sgombro e sardine



Suggerimento

La griglia di Amsler è uno strumento utilizzabile per rilevare alcuni problemi di vista. Puoi ordinare gratuitamente una griglia di Amsler su www.mdffoundation.com.au