

Akys – brangiausias mūsų turtas

Kasmet antrąjį spalio ketvirtadienį minima Pasaulinė regėjimo diena. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į aklumo problemas visame pasaulyje. Pasaulyje yra 37 milijonai aklų žmonių. Lietuvoje yra daugiau nei tūkstantis aklų ir silpnaregių vaikų, apie 33 proc. pastarųjų prognozuojamas regėjimo neįgalumas.



Vaikams būdingos akių ligos – žvairumas, trumparegystė ir toliaregystė. Sergant šiomis ligomis būtina dažnai lankytis pas akių ligų gydytoją. Vaikams kas pusmetį yra keičiami akinukai, taip koreguojamas vaiko regėjimas, kol galiausiai jis ima gerai matyti. Vaikams akyles reikėtų tikrinti kartą metuose, o nešiojantiems akinius ir dažniau. Ypač svarbu, kad jiems akių ligos būtų diagnozuotos laiku, nes tik tada galimas efektyvus jų gydymas.

Lietuvoje yra per 7 tūkst. žmonių, priklausančių Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungai. Jos atstovų teigimu, sergančiųjų akių ligomis šalyje gali būti ir daugiau. Pasaulinės aklųjų asociacijos duomenimis 177 pasaulio šalyse priskaičiuojama apie 160 mln. aklų ir silpnaregių žmonių.

Dažniausiai pasitaikančios regėjimo sutrikimo priežastys:

- ✓ nuolatinis darbas kompiuteriu;
- ✓ besaikis televizijos žiūrėjimas;
- ✓ įpročio reguliariai tikrintis akis nebuvimas;
- ✓ ilgas ir įtemptas vairavimas.



Šiuolaikiniame pasaulyje didžiausią grėsmę kelia vis į daugiau gyvenimo sričių įsibraunančios informacinės technologijos, vis daugiau darbų nuderbame kompiuterio pagalba. Taip, tai labai patogiu ir greitu, tačiau ar susimąstome, kad mokame savo sveikatos (ypač regėjimo) kainą?

Tikriausiai visi esame girdėję apie tokias akių ligas kaip katarakta, glaukoma.

Katarakta – tai neaiškus matymas. Ši liga gali būti ir paveldima, ypač jauniems žmonėms, tačiau dažniau ją sukelia ultravioletinių spindulių (UV) poveikis, todėl yra būtina nešioti akinius nuo saulės su UV filtru.

Glaukoma – viena iš plačiausiai ištyrinėtų akių ligų, tačiau vis dėl to išlieka pačia pavojingiausia. Reikia atkreipti dėmesį, kad Jūs nejaučiate jokių simptomų, tačiau ištyrus gali paaiškėti, kad liga jau stipriai progresavusi. Glaukoma atsiranda dėl aukšto akispūdžio, sutrikus jo savireguliacijai. Negydoma glaukoma sukelia aklumą. Taip atsitinka dėl regos nervo patiriamo

didelio slėgio akies viduje. Glaukomos gydymas svyruoja nuo vaistų lašinimo ankstyvoje ligos stadijoje, iki gydymo lazeriu ir sunkiais atvejais – operacijos.

Privalote žinoti, kad pažeisto nervo negalima atstatyti. Tačiau sveikus nervus galima apsaugoti. Įprasta glaukomos profilaktika (kartą per metus) pas savo akių gydytoją yra vienas iš PRIVALOMŲ DALYKŲ kiekvienam, kuris rūpinasi savo sveikata. Tai neskausminga – Jūs tiesiog turite tai atlikti.