



4seasonswithgeo.com
Αλλιώς κοιτάζουν τα μάτια στο βιβλίο ή στο τετράδιο κι αλλιώς στον Η.Υ.

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Μάτια που δε βλέπονται... Μάτια που πονούν σε μια οθόνη...

τ. 202 12-05-2020 με κορονοϊό

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΟΦΘΑΛΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ - ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Στο πλαίσιο προαγωγής της σφαιρικής υγείας του οφθαλμού και της όρασης, ιδιαίτερη σημασία διαδραματίζει η υγιεινή και η φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης ευρύτερα.

Η όραση είναι μία λειτουργία που σχετίζεται με διάφορες παραμέτρους οι οποίες συνδέονται με την κατάσταση του οφθαλμού και της οπτικής του ικανότητας, την παθολογία αυτού, την ύπαρξη βλαβών ή διαταραχών, το φυσικό περιβάλλον, την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση με τις στάσεις και τις κοινωνικές συμπεριφορές, τις γνώσεις και τις εμπειρίες κάθε ανθρώπου, καθώς και τις ιδιαιτερότητες της κάθε στιγμής.

Η λήψη κατάλληλων μέτρων προάσπισης της υγείας των οφθαλμών, πρόληψης διαφόρων παθήσεων, καθώς και η αποφυγή παραγόντων κινδύνου που είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε σοβαρές βλάβες ή και σε σημαντική απώλεια της όρασης, είναι καθοριστική σε κάθε επίπεδο της καθημερινής μας ζωής.

Για την κατάλληλη υγιεινή και φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης κάθε ατόμου, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη σε προσωπικό ή και σε συλλογικό επίπεδο, διάφορες συμβουλές και οδηγίες, οι οποίες εξειδικεύονται σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας και που αναφέρονται ενδεικτικά, ως ακολούθως:

1. Η σπουδαιότητα των δακρύων

α) Τα δάκρυα παράγονται συνεχώς από τους οφθαλμούς μέσω των δακρυϊκών αδένων. Δημιουργούν μια λεπτή στρώση στο πρόσθιο τμήμα του ματιού, διατηρώντας τους υγρούς και απομακρύνοντας την σκόνη, λόγω αντιστηπτικών ιδιοτήτων. **Είναι απαραίτητη η παρουσία τους για την υγιεινή των ματιών.**

β) Προκειμένου να διατηρούνται τα δάκρυα στους οφθαλμούς και να επιτελούν την λειτουργία τους, ο καθαρισμός αυτών συνιστάται να γίνεται με καθαρά χαρτομάντιλα, με απαλές κινήσεις στα βλέφαρα και στις γωνίες (όχι πιεστικά και τρίβοντας γιατί υπάρχει κίνδυνος ερεθισμού). Δεν καθαρίζουμε τα δάκρυα με τα χέρια χωρίς να τα πλύσουμε ιδίως όταν ασχολούμαστε με αγροτικές ή κτηνοτροφικές εργασίες ή με χρήση χημικών προϊόντων. Η χρήση πετσετών ή άλλων υφασμάτων που μπορεί να έχουν σκόνη ή υγρασία είναι δυνατόν να μολύνουν επίσης τα μάτια.

γ) Οι οφθαλμοί χωρίς δάκρυα πονούν, ερεθίζονται και τσούζουν. Αν τα μάτια στεγνώνουν συχνά και ξηραίνονται, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τεχνητά δάκρυα τα οποία ενυδατώνουν και προστατεύουν την οφθαλμική επιφάνεια. Σε περίπτωση που συνυπάρχουν προβλήματα στο πρόσθιο μέρος του ματιού, όπως βλεφαρίτιδα, η οποία μπορεί να επιδεινώνει την ξηρότητα των οφθαλμών (ξηροφθαλμία) μπορείτε να ξεπλένετε τα μάτια με φυσιολογικό ορό και με ειδικά αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια. Οι ζεστές κομπρέσες με νερό ή χαμομήλι μπορούν επίσης να ανακουφίσουν από τα συμπτώματα.

δ) Τα μάτια συνήθως στεγνώνουν από τα δάκρυά τους συχνότερα όταν ο καιρός είναι ξηρός, έχει ζέση, αέρα ή σε περιπτώσεις όπου στο χώρο εργασίας και του σπιτιού υπάρχουν ανεμιστήρες ή κλιματιστικά, αλλά και όταν ασχολούμαστε εντατικά με κοντινή εργασία όπως το επίπονο διάβασμα ή την χρήση οθονών (τηλεόραση, Η/Υ, κινητό τηλέφωνο, tablet κ.λ.π.) από κοντινή απόσταση. Στις περιπτώσεις αυτές φροντίστε αρχικώς να ανοιγοκλείνετε συχνά τα μάτια για να ανανεώνονται τα δάκρυα, αλλά και να τα υγραίνετε με τους τρόπους που αναφέρθηκαν ανωτέρω. Δεν τρίβουμε τα μάτια όταν είναι ξηρά, για να αποφευχθούν ερεθισμοί και τραυματισμοί.

ε) Συνιστάται να αποφεύγεται το λουτρό των φυσιολογικών ματιών, τα δάκρυα επαρκούν για να καθαρίσουν το μπροστινό μέρος των βολβών και αρκεί το απλό ανοιγοκλείσιμο αυτών.

στ) Σε περίπτωση που η παραγωγή των δακρύων είναι λιγότερη ή περισσότερη σε διάφορες περιόδους ή περιπτώσεις, είναι πιθανόν να υπάρχουν διάφορα προβλήματα στους δακρυϊκούς αδένες ή άλλες βλάβες που είναι απαραίτητο να εξεταστούν και να αντιμετωπιστούν από τον Οφθαλμίατρο.

2. Υγιεινή – περιποίηση οφθαλμών (πλύσιμο – καθαρισμός)

α) Να αποφεύγεται το αιφνίδιο πλύσιμο των ανοιχτών ματιών με κρύο νερό. Με κλειστά τα βλέφαρα το νερό ανακουφίζει τα μάτια, χωρίς να τα βλάπτει και να τα πονά.

β) Το ακατάλληλο λουτρό των ματιών, μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή να μολύνει τον οφθαλμό και τα τμήματά του.

γ) Αν θέλετε να απομακρύνετε κάτι από το μάτι, αφήστε να το ξεπλύνουν τα δάκρυα ή χρησιμοποιήστε ένα καθαρό αποστειρωμένο οφθαλμικό μαντηλάκι.

3. Ερεθισμός – ξηρότητα ματιών

Υπάρχουν πολλοί λόγοι – αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό – κοκκίνισμα των ματιών, καθώς και υπερύγραση ή ξηρότητα αυτών. Το γεγονός αυτό προειδοποιεί για διάφορα προβλήματα των οφθαλμών που απαιτούν παρακολούθηση, άμεση παρέμβαση ή χρόνια φροντίδα και πάντοτε με την συμβουλή του οφθαλμιάτρου.

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση σχετικών καταστάσεων είναι οι ακόλουθες:

α) Τα μάτια είναι δυνατόν να υπερυγραίνονται και να κοκκινίζουν όταν υπάρχει μεγάλη ροή δακρύων (δακρύρροια). Αυτό συχνά μπορεί να συμβεί σε μια προσπάθεια του οφθαλμού να ξεπλύνει ένα ξένο σώμα που τον ενοχλεί όπως μία βλεφαρίδα, σκόνη, αιωρούμενα μικροαντικείμενα κλπ, καθώς και όταν ερεθίζεται από καπνό ή από αντίδραση σε φυσικές ή χημικές ουσίες, π. χ κρεμμύδι, πιπεριά, κλπ.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, καλό είναι να αποφεύγεται ο έντονος καθαρισμός των δακρύων, να ξεπλένονται οι οφθαλμοί μαλακά με άφθονο νερό, καθώς και να ελέγχεται το μικροπεριβάλλον για να μην υπάρχει καπνός και άλλες χημικές ουσίες που επιβαρύνουν την κατάσταση, ιδιαίτερα όταν υπάρχει υπερευαισθησία στο θέμα αυτό.

β) Σε περιπτώσεις που υπάρχει υπερύγραση των ματιών και συνάχι χωρίς ερεθισμό, υπάρχει υποψία βλάβης στο σύστημα αποχέτευσης των δακρύων.

γ) Σε περιπτώσεις όπου υπάρχει υπερύγραση, κοκκίνισμα και κολλάει ο οφθαλμός, υπάρχει υποψία επιπεφυκίτιδας, γεγονός που απαιτεί άμεση επίσκεψη στον οφθαλμίατρο.

δ) Όταν τα μάτια ξηραίνονται συχνά, ο κερατοειδής χιτώνας είναι ευερέθιστος, χάνει την διαφάνειά του και είναι δυνατόν να προκληθούν διάφορες επιπλοκές. Οπότε είναι απαραίτητο να φροντίζετε για την συνεχή ύγρασή του, με πλύσιμο των ματιών ή με τοποθέτηση τεχνητών δακρύων.

ε) Σε περιπτώσεις όπου η ξηρότητα εμφανίζεται επίμονα και σε διάφορες περιόδους, είναι απαραίτητο να συμβουλευέστε τον οφθαλμίατρο σας, γιατί μπορεί να υπάρχουν καταστάσεις που απαιτούν θεραπευτική παρέμβαση.

στ) Ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται σε ηλικιωμένα άτομα ή σε ασθενείς που έχουν διάφορα χρόνια νοσήματα, όπου μπορεί να εμφανίζουν ξηρότητα στα μάτια, είτε λόγω των παθήσεων τους π.χ ρευματοειδή αρθρίτιδα, είτε διότι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή που έχει ως παρενέργεια την ξηρότητα των οφθαλμών.

ζ) Προκειμένου να ελεγχθούν και να μειωθούν οι παράγοντες που προκαλούν ξηρότητα στους οφθαλμούς συνίσταται να:

Αυξάνεται η υγρασία στο σπίτι ή στην εργασία, μειώνοντας την ξηρότητα της ατμόσφαιρας από την κεντρική θέρμανση.

Αποφεύγεται η οδήγηση με αναμμένο το καλοριφέρ του αυτοκινήτου, ιδίως όταν στρέφεται στο πρόσωπο.

Απομακρυνθούν από το σώμα και το πρόσωπο εστίες θερμότητας από σόμπες γκαζιού ή ηλεκτρικού.

Αποφεύγονται δραστηριότητες για μεγάλο και συνεχές χρονικό διάστημα, όπως το διάβασμα, το κέντημα, η θέαση τηλεόρασης, η εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, καθώς και άλλες εργασίες ή συνήθειες που απαιτούν επί μακρόν συγκεντρωμένη την προσοχή των ματιών σας σε αυτές και μειώνουν ακούσια τους βλεφαρισμούς. Όταν συμβαίνει αυτό, ανοιγοκλείνουν λιγότερο τα μάτια, συνεπώς δεν ανανεώνονται τα δάκρυα και προκαλείται ξηρότητα και ερεθισμός. (ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ)

Πηγή: Κείμενο με θέμα: «Υγιεινή και φροντίδα του οφθαλμού και της όρασης, Χρήσιμες Συμβουλές» Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης/ Τμήμα Αγωγής Υγείας και Πρόληψης σε συνεργασία με την Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών (Ε.Ο.Τ.), και την Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (Π.Ε.Α.)

ΕΠΙΛΟΓΗ: Κυριάκος Περβανάς (Τ.Ε.)