

10 CONSIGLI PER LA VISTA

1

Occhio ai segnali: non trascurare alterazioni della visione come scintille o lampi luminosi, annebbiamento della vista, stanchezza nella lettura.

2

Mangia tutti i giorni frutta e verdura fresca, bevi perlomeno un litro di acqua al giorno, sottoponiti ad una visita oculistica, comprensiva di esame del fondo oculare:

- ogni sei mesi se sei affetto da diabete, malattie del sistema immunitario, da patologie vascolari;
- ogni 5-10 anni (sotto i 40 anni), ogni 2-4 anni (fra 40 e 54 anni), ogni 1-3 anni (fra 55 e 64 anni), ogni 1-2 anni (da 65 anni in su), in assenza di fattori di rischio.

3

Periodicamente prova a leggere ed a guardare lontano chiudendo un occhio alla volta. Se noti che un occhio vede peggio dell'altro o che le righe appaiono storte, recati dall'oculista.

4

Cura l'igiene degli occhi pulendo i margini delle palpebre con detergenti neutri e diluiti. Non utilizzare cosmetici nella parte interna dell'occhio, previeni il contatto con gli occhi di polveri e detersivi.

5

Se usi le lenti a contatto:

- non adoperare acqua del rubinetto o saliva per pulirle, ma solo liquidi specifici;
- evita di utilizzarle in piscina, al mare o mentre fai la doccia;
- non dormire con le lenti, se non su precisa indicazione di uno specialista;
- non adoperare colliri senza consultare il tuo oculista ed usa lacrime artificiali prive di conservanti.

6

Se passi molto tempo davanti al computer, effettua una pausa di 5 minuti ogni tre quarti d'ora oppure di 15 minuti ogni 2 ore e posiziona lo schermo leggermente più in basso rispetto all'altezza degli occhi e a 90° rispetto alla fonte di luce naturale.

7

Utilizza occhiali da sole con filtri a norma di legge (CE) al mare, in montagna, in tutte le condizioni di forte esposizione alla luce solare. La qualità delle lenti solari è importante come per gli occhiali da vista.

8

Proteggi gli occhi durante le attività domestiche: se effettui lavori di giardinaggio, pulizia, bricolage, utilizza occhiali di protezione.

9

In caso di corpi estranei nell'occhio o contatto con liquidi aggressivi o caldi: tieni aperto l'occhio sciacquandolo subito con abbondante acqua corrente. Se persistono dolore, arrossamento, calo della vista, rivolgiti subito ad un medico.

10

Per il tuo bambino è utile:

- una visita ortottica entro i primi tre anni di età;
- una visita oculistica e ortottica se noti che frequentemente si strofina gli occhi, lacrima, ha gli occhi arrossati, chiude un occhio in presenza del sole o forte illuminazione, tiene la testa inclinata o si stanca con facilità quando legge, scrive o guarda la TV, avvicina troppo gli oggetti al viso, ha gli occhi storti.