

Akys – svarbiausias žmogaus jutimo organas. Net 80 proc. visos informacijos gauname per akis.

Kasmet antrasis spalio ketvirtadienis (šiais metais tai spalio 11-oji) minimas kaip pasaulinė regėjimo diena. Šios dienos tikslas – didinti žmonių informuotumą apie regėjimo sutrikimus ir aklumą. Šią dieną žmonės skatinami pasirūpinti savo akimis, apsilankyti pas gydytoją.

Akys padeda mums pažinti aplinkinį pasaulį, grožėtis juo ir apsisaugoti nuo pavojų. Akys vadinamos sielos veidrodžiu. Privalome jomis rūpintis, nenumoti ranka į akių nuovargį ir skausmus. Menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia žmogui daug problemų. Dažnai net nesusimąstome, kaip turime tausoti, saugoti akis ir joms padėti.



Regėjimo sutrikimų priežastys gali būti įvairios: infekcinės ir neinfekcinės (pvz., hipertentinė liga, aterosklerozė, cukrinis diabetas ir kt.) ligos, mechaniniai pažeidimai, medžiagų apykaitos sutrikimai, vitaminų ar mineralų trūkumas, paveldimumas, užteršta aplinka, įtemptas regimasis darbas, senėjimas ir kt.

#### ***Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis:***

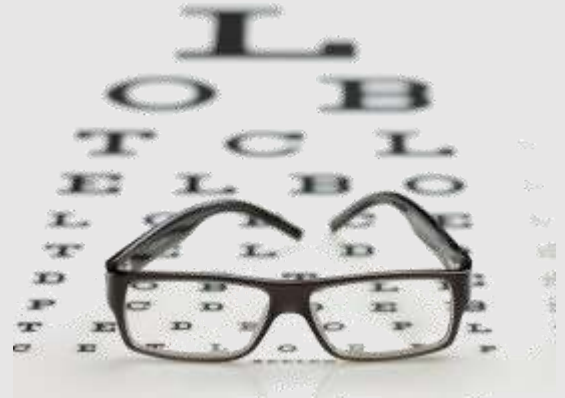
- apytikriai 285 milijonai pasaulio gyventojų turi regos sutrikimų, iš jų 39 milijonai – akli, 246 milijonai – turi vidutinio sunkumo arba sunkių regos sutrikimų;
- apie 90 proc. aklųjų gyvena mažas pajamas gaunančiose šalyse;
- net 80 proc. regėjimo sutrikimų galima išvengti juos gydant ar vykdant profilaktiką;
- aklumas dėl infekcinių ligų per pastaruosius 20 metų smarkiai sumažėjo;
- apie 65 proc. visų regos negalią turinčių asmenų – vyresni negu 50 metų amžiaus;
- pasireiškiant gyventojų senėjimo procesui, daugės ir su amžiumi susijusių regos sutrikimų;
- pagrindinės regos sutrikimų ir aklumo priežastys – glaukoma ir katarakta.

Kasmet vis daugėja vaikų, turinčių regos sutrikimų. Didžiausią vaidmenį vaidina visuomenės evoliucija, į kasdienį gyvenimą atnešusi didžiausius regėjimo priešus – televizorių, kompiuterį, išmaniuosius telefonus. Vaikams augant, ypač pradėjus lankyti mokyklą, padidėja jų akims tenkantis krūvis, jos greičiau pavargsta.

Tėveliai ir pedagogai turėtų nuolat stebėti vaikus, atkreipti dėmesį į tai, ar nėra kokių nors požymių, galinčių rodyti silpną ar silpstantį vaiko regėjimą. Laiku pradėję gydyti regėjimo sutrikimą, galima ne tik sustabdyti silpnėjantį regėjimą, bet ir visiškai jį atkurti.

### Priežastys, kodėl silpnėja mūsų regėjimas?

- Įtemptas darbas;
- Sausas oras;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkama mityba;
- Ultravioletiniai spinduliai;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Darbas kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimas, išmanieji telefonai ir kt.;
- Rūkalų dūmai;
- Nuovargis ir stresas;
- Nereguliarus miegas.



### Pagrindiniai regos sutrikimai

**Glaukoma** – tai akių liga, kai dėl skysčių tekėjimo sutrikimų akyje padidėja akies vidinis spaudimas, pažeidžiantis regos nervą ir tinklainės ląsteles. Glaukomos vystymuisi turi įtakos paveldimumas, cukrinis diabetas, hipertentinė liga, dažnas kavos, arbatos gėrimas, emocinė įtampa, kūno atšalimas ar perkaitimas, sunkus fizinis darbas. Negydant glaukomos galima apakti. Glaukoma dažniausiai serga vyresnio amžiaus toliaregiai.

**Katarakta** – tai akių liga, kuomet lęšiukas pamažu netenka skaidrumo, todėl pradedama blogiau matyti. Pagrindiniai rizikos veiksniai yra amžius, paveldimumas, patirtos traumos, uždegimai, ultravioletinių spindulių poveikis, cukrinis diabetas, tam tikros akių ligos, kai kurių vaistų vartojimas, medžiagų apykaitos sutrikimas – sutrikęs skysčių nutekėjimas arba per didelė skysčių gamyba akyje.

**Konjunktyvitas** – tai akių junginės uždegimas. Pagrindiniai ligos sukėlėjai yra virusai ir bakterijos, tačiau gali pasitaikyti ir alerginio pobūdžio konjunktyvitas. Ligos simptomai: paraudimas, išskyros, ašarojimas, akių skausmas, niežėjimas, patinę vokai.

**Trumparegystė** – tai akių refrakcijos yda, kai žmogus blogai mato toli esančius daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę. Trumparegių akys greitai pavargsta, jie sunkiai įžiūri toli esančius daiktus.

**Toliaregystė** – akių refrakcijos yda, kai žmogus blogai mato arti esančius daiktus ir šiek tiek pablogėja toli matomų daiktų atvaizdų kokybė, nes matomų objektų vaizdas susidaro už tinklainės. Toliaregių akys greičiau pavargsta, pradeda skaudėti galvą, liejasi vaizdas, trūkčioja ar netgi parausta vokai.

**Astigmatizmas** – tai dviejų skirtingo laipsnio refrakcijų susidarymas vienoje akyje. Sergantys astigmatizmu žmonės mato labai neryškiai, daikto vaizdas tinklainėje nėra tiksliai atkuriamas. Ši būklė dažniausiai būna paveldėta arba įgimta.

**Žvairumas** – tai netaisyklinga akių padėtis, kai viena arba abi akys yra nukrypę (į vidų, išorę, aukštyn arba žemyn) ir praradę gebėjimą vaizdą sulieti į vieną. Paprastai žvairumas pastebimas dar kūdikystėje (iki 6 mėnesių), tačiau kartais ir vėliau, taip pat gali pasireikšti ir vaikui pilnai suaugus.

### **Leiskite savo akims pailsėti!**

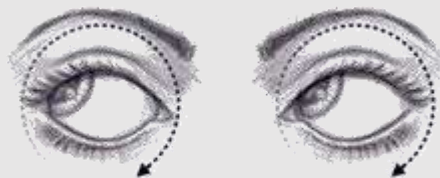
Kompiuteris – mūsų pagalbininkas darbe, tačiau akių įtampa ir jos sukelti negalavimai – dažni dirbančiųjų su videoterminalais nusiskundimai. Vienas iš daugelio negalavimų – sausų akių sindromas. Sausų akių sindromas (SAS) (naujai vadinama sausų akių liga – SAL) yra daugelio veiksnių sukeliama ašarų ir akių paviršių liga, pasireiškianti nemaloniais pojūčiais (simptomais), regėjimo sutrikimais bei ašarų plėvelės nestabilumu, kuris gali sukelti akies paviršiaus pažeidimus. Mūsų akys yra nuolat drėkinamos tam tikro drėkinamojo sluoksnio – ašarų plėvelės, kuri saugo akis nuo įvairių infekcijų. Ragenoje atsiradus sausai vietelei, akys iš karto įreaguoja lyg į svetimkūnį – parausta, bijo šviesos, dega. Tai reiškia, kad žmogaus akys yra nepakankamai drėkinamos, būtent dėl ašarų plėvelės sutrikimo – nepakankamo drėgmės kiekio. Tiems, kurie dirba su kompiuteriais, dažnai žiūri televizorių, dievina kompiuterinius žaidimus, akys sausėja nuo nepakankamo mirksėjimo. Normaliai žmogus mirksi apie 12-15 kartų per minutę, o įsistebeilijus į ekraną mirksime daug rečiau, tad ašarų plėvelė mažiau drėkina mūsų akis. Dirbantiems kompiuteriu visuomenės sveikatos specialistai rekomenduoja pasinaudoti papildomomis ir specialiomis pertraukomis. Jų tikslas – išsaugoti darbuotojų darbingumą, gerinti darbo našumą ir kokybę, apsaugoti darbuotojus nuo nuovargio ar pervargimo, kad būtų išvengta profesinių ligų ir nelaimingų atsitikimų darbe, mažėtų galimas nepalankių sveikatai veiksnių poveikis.

Specialios pertraukos suteikiamos darbuotojams, kurie dirba su videoterminalais (su įrenginiais, turinčiais monitorių ir klaviatūrą, pvz., kompiuteriais).

Dirbant 8 val. darbo dieną, reglamentuotos (specialios) 5 (10) min. trukmės pertraukos nustatomos po 1 val. nuo darbo su videoterminalu pradžios. Dirbant 12 valandų darbo dieną (40 val. darbo savaitę), reglamentuotos (specialios) pertraukos pirmosioms 8 val. nustatomos pagal 8 val. darbo pamainos režimą, likusias 4 val. po kiekvienos darbo valandos daroma 15 min. pertrauka.

Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui rekomenduojama atliekant specialius akių ir fizinius pratimus darbo vietoje ir/arba poilsio patalpoje. Pratimai gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant.

#### *Pratimai akims:*



Stipriai užsimerkite ir būkite užsimerkus 3–5 sekundes. Pratimą kartokite 6–8 kartus.

Greitai mirksėkite 1–2 minutes.

Žiūrėkite į toli esantį objektą 2–3 sek., tada 3–5 sek. į 30–40 cm atstumu laikomą pieštuką. Kartokite 10–12 kartų.

Užsimerkite ir 1 min. lengvais rankų pirštų judesiais masažuokite akių vokus.

5–10 kartų pakreipkite akis į dešinę, į kairę, į viršų ir apačią. Po to akimis „sukite ratus“ į dešinę ir į kairę pusę.

Išplėskite akis kiek galima labiau ir keletą sekundžių nemirksint žvelkite priešais save. Po to kuo stipriau užsimerkite. Kartokite 5 kartus.



#### *Patarimai, kaip sumažinti kompiuterio įtaką regėjimui bei akių nuovargiui:*

- Pasirūpinkite geru natūraliu ir dirbtiniu (bendruoju ir vietiniu) apšvietimu;
- Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje, kad saulės šviesa neatsispindėtų monitoriaus ekrane;

- Nepamirškite, kad ant monitorių ekranų kaupiasi dulkės, todėl jas reikia nuolat valyti drėgna šluoste;
- Dirbdami kompiuteriu sąmoningai stenkitės dažniau mirksėti – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje bei kiti su tuo susiję nemalonūs pojūčiai akyse;
- Pertraukų metu pasišalinkite nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimkite visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.

### ***Maisto produktai, gerinantys ir stiprinantys regėjimą:***

**Mėlynių uogos** ir jose esantys aktyvūs komponentai. Jie sustiprina tinklainės kapiliarus, saugo akis nuo žalingo aplinkos poveikio, padeda palaikyti tinklainės ir regos nervo mitybą.

**Karotinoidai ir liuteinas.** Šių medžiagų gausu geltonos, raudonos ir oranžinės spalvos vaisiuose ir daržovėse, kiaušinio trynyje, žaliose lapinėse daržovėse, grūduose, jos pristabdo kataraktos, senatvinio aklumo, glaukomos progresavimą, padeda išvengti tinklainės geltonosios dėmės degeneracijos.

**Selenas ir cinkas.** Jie pasižymi stipriu antioksidaciniu poveikiu, cinkas padeda įsisavinti vitaminą A, o šis apsaugo nuo regėjimo pablogėjimo tamsiuoju paros metu. Pagrindinis seleno šaltinis yra grūdai ir mėsa. Natūralus cinko šaltinis yra mėsa, sūris, kruopos, pupos, riešutai, kava, arbata. Nemažai cinko yra kalakutienoje, vėžiagyviuose bei moliuskuose (austre, krevetė, omaruose), kiaušiniuose.

**Antioksidantai vitaminas E ir vitaminas C.** Jie yra būtini akies gleivių gamybai, palaiko akies drėgmę, lėtina senėjimą. Natūralus vitamino E šaltinis – kviečių daigai, kukurūzai, riešutai, špinatai, alyvuogės, šparagai, avokadai, kukurūzų, sėmenų, alyvų bei saulėgrąžų aliejus. Vitamino C gausu citrusiniuose vaisiuose, pomidoruose, bulvėse, kopūstuose, svogūnuose, papajose, brokoliuose, Briuselio kopūstuose, juoduosiuose serbentuose, braškėse, špinatuose, kiviuose, erškėtuogėse.

**Vitaminas A.** Jis padeda akies tinklainei skirti šviesą, tamsą ir spalvas. Daugiausia jo randama žuvų taukuose, svieste, kiaušinio trynyje, taip pat menkės ir jaučio kepenyse, pieno produktuose, morkose, moliūguose, pomidoruose, kopūstuose, špinatuose, brokoliuose ir kitose žaliose daržovėse, abrikosuose.

**Vitaminas D.** Jis gerina natūralų regėjimo aštrumą bei stiprumą. Šio mikroelemento gausu žuvų taukuose, ikruose, svieste, įvairiuose sūriuose, mėsoje, kiaušinio trynyje, lašišoje. Žmogaus organizme jis susidaro veikiant saulės spinduliams. Žiemą rekomenduojama jo vartoti papildomai.

**Vitaminas B2.** Jis reikalingas akių junginei. Per didelis akių jautrumas šviesai gali reikšti vitamino B2 trūkumą. Šio vitamino daugiausia randama lapinėse daržovėse, grikių kruopose, kviečiuose, alaus mielėse, mėsos, žuvies ir pieno produktuose, kiaušiniuose.

**Omega-3 riebalų rūgštys.** Jos stabdo akių sausėjimą, reguliuoja akispūdį. Rekomenduojama valgyti šiaurinių jūrų žuvį – lašišas, skumbres, silkes, sardines, tuną. Žuvį galima pakeisti žuvų taukais. Kitas omega-3 riebalų rūgščių šaltinis – tai graikiniai riešutai, tamsiai žalios lapinės daržovės, linų sėmenų aliejus.

### ***Kaip dar galime padėti savo akims?***

- Poilsiaukite gamtoje, neužterštoje aplinkoje, laikykitės dienos ir poilsio režimo, užsiimkite atpalaiduojančia, mėgstama veikla.
- Atkreipkite dėmesį į akių nuovargį ir skausmus, pašalinkite juos.
- Ribokite darbo kompiuteriu laiką, televizijos žiūrėjimą.
- Nuo 35-erių metų ir vyresniems, net ir gerai matantiems, rekomenduojama pasitikrinti regėjimą profilaktiškai.
- Labai svarbu tinkamai maitintis.
- Neskaitykite valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje.
- Skaitant knygą ar rašant prie kompiuterio stalo, patariama šiek tiek sumažinti bendrą patalpos apšvietimą ir naudoti stipresnį vietinio apšvietimo šaltinį, pavyzdžiui, stalinę lempą.

***Atminkite!***

***Sveika mityba, akių mankšta, darbo ir poilsio režimas yra svarbiausi dalykai, norint turėti sveikas akis. Saugokite savo regėjimą!***