

Twoje spojrzenie ma znaczenie!

Jak dbać o oczy?

Poradnik dla seniorów.



TWOJE SPOJRZENIE
MA ZNACZENIE

Niezależnie od wieku

Czy wiesz, że oko człowieka:

jest w stanie rozpoznać około **10 milionów** różnych kolorów,



widzi światło o natężeniu od **0,0001** do **120 000** luksów,

potrafi rozpoznawać kształty, kontury, odcienie i ruch w zaledwie **13 milisekund**,



jest jedynym miejscem w ciele, gdzie można zobaczyć żywe nerwy,

powierzchnia rogówki oka to jedna z najszybciej rozwijających się tkanek w naszym ciele, która regeneruje się co **48 godzin**,



soczewka oka jest jedną z najbardziej elastycznych, a jednocześnie najtwardszych tkanek w ciele człowieka,

gdyby oko było aparatem fotograficznym, robiłoby zdjęcia w rozdzielczości **576 megapikseli**.



Oko w oko ze wzrokiem

Oko. Magiczna kulka o średnicy 24 mm i wadze ok. 7-8 gramów, która niczym szklana kula z baśni pokazuje nam świat. Bez jego cichej, precyzyjnej pracy świat byłby nieczytelną mozaiką światła i konturów. Ten niewielki, kulisty strażnik naszych wrażeń działa jak perfekcyjna kamera, która nieustannie wprowadza do mózgu tysiące drobnych sygnałów. Przez przezroczystą rogówkę wpada światło, tęczówka ustawia je niczym doświadczony operator filmowy, soczewka skupia obraz, a siatkówka zamienia wszystko na impulsy elektryczne. W ułamku sekundy mózg tworzy z nich to, co nazywamy widzeniem: twarz bliskiej osoby, litery w książce, czerwień jabłka, bezkres morza.



Choć oko jest jednym z najbardziej wytrzymałych narządów, z biegiem lat staje się bardziej wrażliwe. Nie dlatego, że się psuje (choć potocznie mówimy, że wzrok nam się popsuł), ale dlatego, że tak jak całe nasze ciało, podlega naturalnym zmianom wynikającym z procesu starzenia. Soczewka traci elastyczność, powierzchnia oka wysycha szybciej, a siatkówka potrzebuje więcej troski, by działała bez zarzutu. Na pewno już dostrzegasz, że tekst staje się mniej wyraźny niż kiedyś, światło bardziej męczy, a wieczorne czytanie, oglądanie telewizji czy przeglądanie zdjęć w telefonie wymaga odrobiny wysiłku. To normalne – i zupełnie nie musi oznaczać rezygnacji z komfortu widzenia.

Właśnie dlatego warto na nowo zaprzyjaźnić się ze swoim wzrokiem, poznać jego potrzeby i zrozumieć, co sprawi, że w dojrzałym życiu może on funkcjonować lepiej. Oko lubi, gdy traktujemy je z czułością: gdy zapewniamy mu odpoczynek, nawilżenie, właściwe oświetlenie i regularne kontrole u specjalisty. Lubi, gdy pamiętamy o drobiazgach, które na pozór nic nie znaczą, a w praktyce budują całe fundamenty dobrego widzenia – od odpowiedniej diety, higieny korzystania z ekranów, przez nawilżenie kroplami, aż po ochronę przed słońcem.

Ten poradnik jest zaproszeniem do świadomej troski o wzrok, bo dbanie o oczy jest proste, intuicyjne i – co najważniejsze – naprawdę skuteczne. Choć technologia tworzy dziś szkła, krople i sprzęty bardziej zaawansowane niż kiedykolwiek, najważniejsze zasady pozostają zaskakująco analogowe. Wzrok potrzebuje dokładnie tego samego, czego my wszyscy: odpoczynku, dobrego odżywiania, ochrony i odrobiny uważności.

Zanim więc przejdziemy do praktycznych wskazówek, zatrzymajmy się chwilę przy tym, jak fascynujący i delikatny jest świat widzenia. Bo aby o coś dbać, trzeba wiedzieć, dlaczego warto. A oczy – nasze osobiste okna na rzeczywistość – bezwzględnie na to zasługują.

Pamiętaj: Twoje spojrzenie ma znaczenie! Dla Ciebie, Twojej rodziny, przyjaciół i bliskich.

Co się dzieje z oczami w miarę upływu czasu?

Pierwsze zmiany dotyczą zwykle soczewki. Z młodej i elastycznej, która potrafiła błyskawicznie zmieniać kształt, by ustawić ostrość na bliskich czy dalekich przedmiotach, powoli staje się twardsza i mniej podatna na odkształcenia. To właśnie wtedy litery zaczynają wyglądać tak, jakby ktoś je rozmazał, a czytanie gazety wymaga odsunięcia jej o kilka centymetrów dalej. Ten proces, dotyka wszystkich bez wyjątku. Nie jest chorobą, a naturalnym etapem życia, tak przewidywalnym jak zmarszczki.

Stopniowo zaczyna też zmieniać się powierzchnia oka. Film łzowy staje się mniej stabilny, oczy szybciej wysychają, a powieki nie zawsze domykają się tak szczelnie, jak kiedyś. Pojawia się uczucie „piasku pod powiekami”, szczypania, zamglenia widzenia po dłuższym korzystaniu z komputera czy czytaniu. To znak, że oko potrzebuje nawilżenia.

Zmianom ulega również siatkówka, szczególnie jej najważniejsza część: plamka żółta, odpowiedzialna za widzenie szczegółowe. Z czasem staje się ona bardziej wrażliwa na uszkodzenia, a jej komórki potrzebują więcej tlenu i ochrony. Dlatego właśnie w starszym wieku rośnie znaczenie antyoksydantów w diecie,

odpowiedniej ilości światła i regularnych badań okulistycznych. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że zdrowy styl życia potrafi spowolnić procesy, które zachodzą w plamce nawet o kilkanaście lat.

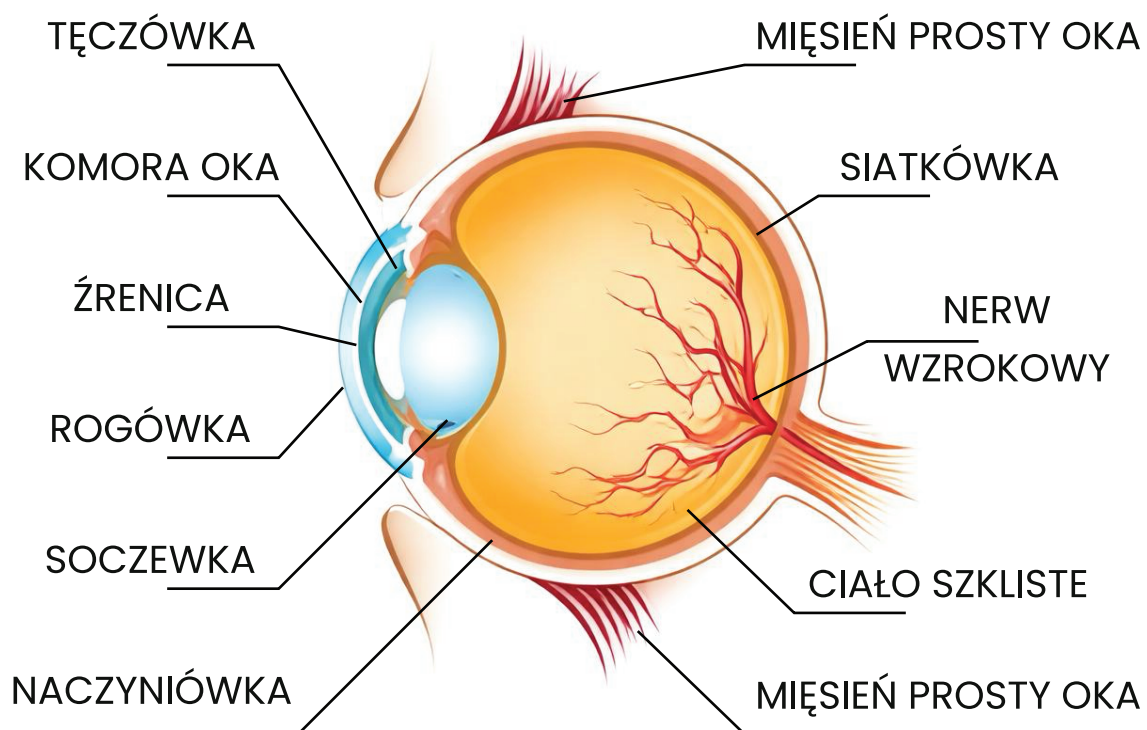
Nie bez zmian pozostaje również ciało szkliste – żelowa substancja wypełniająca wnętrze gałki ocznej. Z biegiem czasu staje się bardziej płynna i zaczyna się kurczyć, co może powodować pojawianie się w polu widzenia „mętów” – drobnych ruchomych cieni, które suną jak maleńkie chmurki. W większości przypadków to zupełnie naturalny objaw starzenia, choć czasami wymaga kontroli, by wykluczyć ewentualne poważniejsze problemy, takie jak odwarstwienie siatkówki. Wreszcie, starzeje się także nerw wzrokowy – przewód, który przekazuje obraz do mózgu.

Wraz z wiekiem włókna nerwowe stopniowo tracą swoją szybkość przewodzenia, a organizm staje się bardziej podatny na choroby, takie jak jaskra. Dlatego tak ważne jest regularne mierzenie ciśnienia wewnątrzgałkowego i badanie pola widzenia.

Oko w podeszłym wieku wciąż potrafi widzieć pięknie i wyraźnie, ale wymaga większej uważności. Nie dlatego, że jest słabsze, ale dlatego, że jego elementy pracują intensywnie przez całe życie, dzień po dniu, bez wytchnienia. To, że zaczynają sygnalizować potrzebę wsparcia, jest po prostu naturalne.

A my, mając tę świadomość, możemy zrobić naprawdę wiele, by zachować dobrą jakość widzenia na długie lata.

BUDOWA OKA



Miej oko na swoje oczy

DBAJ O WZROK TAK SAMO, JAK O NAJBLIŻSZYCH, UKOCHANEGO ZWIERZAKA, SAMOCHÓD CZY SWÓJ DOM!

- Co najmniej raz w roku odwiedzaj okulistę.
- Jeśli lekarz zaleci, noś okulary lub szkła kontaktowe.
- Używaj kropli nawilżających, by unikać wysuszenia oczu, szczególnie przed ekranem.
- Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- Chroń oczy przed wiatrem, pyłem czy dymem papierosowym.
- Dbaj o dobre naświetlenie miejsc, w których przebywasz.
- Uprawiaj zdrowy styl życia: odpowiednia dieta, nawodnienie i sen wspierają kondycję oczu.

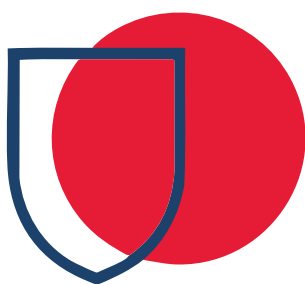
**Czy
wiesz,
że...**

Twoje oczy potrafią rozróżnić około 10 milionów kolorów? Ale nie wszystkie barwy postrzegamy jednakowo. Nasze oczy są bardziej wrażliwe na pewne długości fal światła. Dlatego np. odcienie zieleni wydają się nam często bardziej intensywne niż niektóre czerwienie czy błękity. Dzięki temu świat, który widzimy, jest pełen niuansów i detali, które mózg łączy w niezapomniane obrazy, od zachodów słońca po wielobarwne krajobrazy w mieście.

DLACZEGO WARTO REGULARNIE BADAĆ WZROK?

- ➔ Badanie wzroku może również wykrywać inne choroby, takie jak cukrzyca czy nadciśnienie.
- ➔ Badania profilaktyczne mogą pomóc w wykryciu problemów na wczesnym etapie, zanim staną się one poważniejsze.
- ➔ Dopasowanie odpowiednich okularów korekcyjnych lub soczewek kontaktowych do aktualnej wady wzroku, tak by mieć pewność, że okulary lub soczewki są nadal odpowiednio dopasowane do Twoich potrzeb.

Zdrowe oczy – lepsza jakość twojego życia

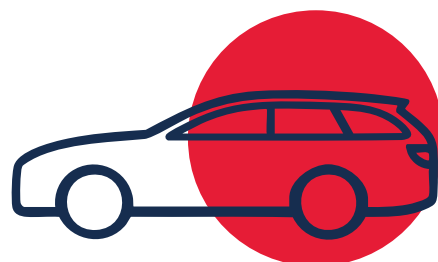


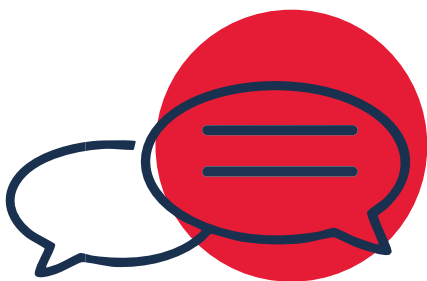
BEZPIECZEŃSTWO

Twoje oczy odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi i pewnym poruszaniu się. To dzięki nim mózg wie, gdzie jesteśmy i jak ustawić ciało, by bezpiecznie chodzić, stać, wchodzić po schodach czy prowadzić samochód. Wzrok to nasz naturalny nawigator, który wspiera każdy ruch.

NIEZALEŻNOŚĆ I MOBILNOŚĆ

Dzięki wzrokowi możemy poruszać się samodzielnie i wykonywać codzienne czynności. Wyraźne widzenie sprawia, że poradzimy sobie na ulicy, w sklepie czy w urzędzie, a to daje nam poczucie bezpieczeństwa i swobody.





EMOCJE I KOMUNIKACJA

Oczy są zwierciadłem duszy – dzięki nim możemy powiedzieć więcej niż tysiąc słów. Ale wzrok pozwala nam także odczytywać wyraz twarzy, gestów i mowy ciała innych osób, co ułatwi nam zrozumienie ich intencji i emocji.

EDUKACJA I PRACA

Potrzebujemy oczu do czytania, pisania i korzystania z komputera czy telefonu. Gdy wzrok się pogarsza, trudniej nam uczyć się nowych rzeczy, pracować czy śledzić wiadomości. Dlatego tak ważne jest, by dbać o oczy i reagować na pierwsze sygnały zmian.



ŻYCIE RODZINNE I TOWARZYSKIE

Spotkania z najbliższymi zabawy z dziećmi i wnukami, radości i wzruszenia – wzrok pomaga nam być naprawdę obecnymi w najważniejszych momentach życia. Kiedy w naszych oczach i w oczach naszych bliskich i przyjaciół odbija się cały świat, możemy w pełni być jego częścią.

ROZRYWKA

Dobra książka, ciekawy film, fascynująca wystawa czy podróż życia – oczy pomogą nam w pełni cieszyć się chwilą i zapamiętać to, co najpiękniejsze. Wzrok pozwala nam zanurzyć się w tych chwilach, dzięki niemu odbieramy życie pełniej i intensywniej.



ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Dobre widzenie wpływa na nasze życie pod każdym względem. Gdy widzimy wyraźnie, czujemy się pewniej, jesteśmy bardziej aktywni i chętniej wychodzimy z domu. Komfort widzenia zmniejsza stres i zmęczenie, a problemy ze wzrokiem mogą prowadzić do frustracji, izolacji i obniżenia nastroju. Nie lekceważ żadnych objawów!

Twoje oczy przed ekranem



Polacy spędzają każdego dnia przed ekranem 6 godzin i 27 minut. To niewiele mniej niż średnia światowa, która wynosi 6 godzin i 38 minut. Takie dane przynosi platforma DataReportal, która zebrała i porównała dane z całego globu. Niezależnie, czy oglądamy telewizję, pracujemy przy komputerze, czy przeglądamy nasz telefon, emitowane przez ekrany niebieskie światło nie pozostaje bez wpływu na nasze oczy.

**Czy
wiesz,
że...**

Długotrwałe patrzenie na ekran może prowadzić do zmniejszenia częstości mrugania? To może wywoływać zespół suchego oka – stan, w którym oczy nie są wystarczająco nawilżone, co prowadzi do podrażnienia, zaczerwienienia i uczucia piasku pod powiekami. Podpowiemy Ci, co robić, by tego uniknąć.

Oczy pieką, litery się zlewają, a ekran zaczyna drażnić bardziej niż reklamy w telewizji? Jeśli tak – Twój wzrok woła o przerwę. I mamy na to genialnie prostą metodę.

Zasada 20-20-20

To technika rekomendowana przez American Optometric Association, która pomaga zredukować zmęczenie oczu.

Co zrobić?

Co **20 minut** patrz przez **20 sekund** na coś oddalonego o **20 stóp (czyli polskie 6 metrów)**. I gotowe – Twoje oczy poczują się lepiej!

Mrugaj! Kiedy siedzisz przed ekranem będziesz mrugać nawet 5 razy rzadziej. Dlatego świadomie mrugaj co kilka sekund, aby twoje oczy miały chwilę na regenerację. Pamiętaj, czasem jedno zamknięcie i otwarcie oczu wystarczy, by poprawić komfort widzenia. Zaczynaj teraz!

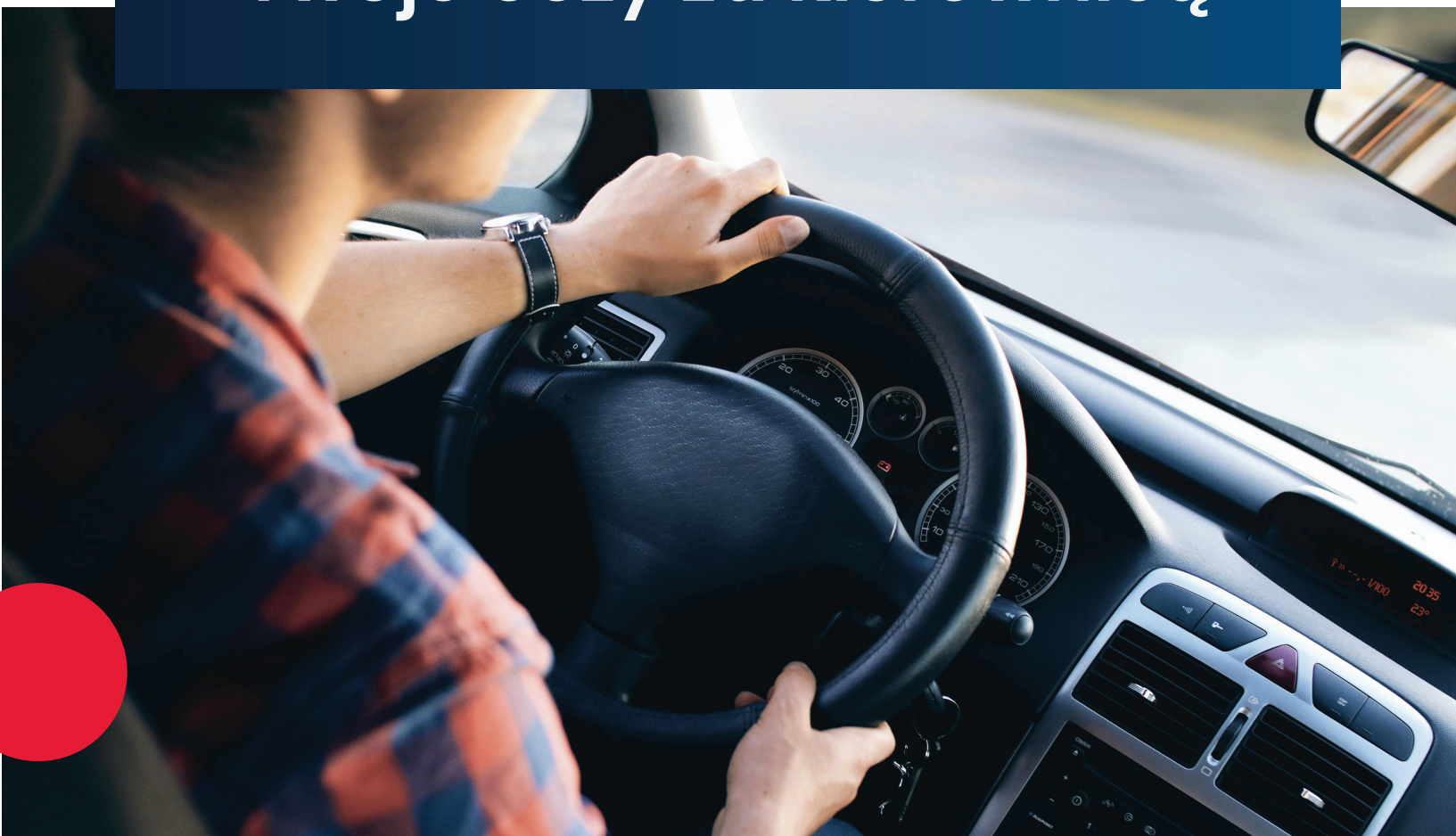
SKORZYSTAJ Z MOŻLIWOŚCI OCHRONY WZROKU, JAKIE DAJĄ NOWOCZESNE URZĄDZENIA:

- Włącz filtr niebieskiego światła w komputerze czy telefonie.
- Ustaw kontrast i jasność ekranu tak, by było Ci najwygodniej.
- Powiększ czcionkę w komunikatorze czy na stronie internetowej.
- Korzystaj z trybu „czytania” lub ciemnego motywu, który zmniejsza zmęczenie oczu.
- Ustaw ekran tak, by znajdował się trochę poniżej linii wzroku, co zmniejsza wysychanie oczu i napięcie mięśni.

15 lipca obchodzony jest dzień bez telefonu komórkowego? Ale tak naprawdę dzień bez ekranu możesz obchodzić, kiedy tylko chcesz. Wybierz sobie dzień, w którym odłożysz na bok laptop czy telefon i poświęć ten czas na inne aktywności. Spacer, czytanie, krzyżówki, joga, taniec, spotkania i rozmowy z bliskimi – świat pełen jest możliwości i kolorów poza ekranem!

**Czy
wiesz,
że...**

Twoje oczy za kierownicą



Czas spędzony na prowadzeniu samochodu to wyjątkowy wysiłek dla Twoich oczu. Skupienie na drodze, śledzenie ruchu w lusterkach, wymaga dobrej koncentracji wzroku. Nie pozwól, by cokolwiek rozpraszало Twoje spojrzenie, dlatego podczas krótkiej czy długiej podróży zadbaj o komfort oczu – dla bezpieczeństwa swojego i innych.

- ➔ Pamiętaj o okularach, jeśli masz je przepisane do jazdy samochodem.
- ➔ Jeśli prowadzisz bez okularów, nie zapominaj o okularach przeciwsłonecznych, by nie dać się oślepić słońcu.
- ➔ Miej w samochodzie krople nawilżające – ukoją Twoje zmęczone oczy.
- ➔ Podczas dłuższej podróży rób przerwy, by wzrok mógł odpocząć. To szczególnie ważne po zmroku.

DLACZEGO SENIORZY CZĘSTO MAJĄ TRUDNOŚCI Z PROWADZENIEM POJAZDÓW PO ZMROKU?

- Zmniejszona zdolność adaptacji do ciemności – z wiekiem nasze oczy wolniej przystosowują się do zmieniających się warunków oświetleniowych.
- Zwiększona wrażliwość na odblaski – reflektory samochodów jadących z naprzeciwka mogą być bardziej oślepiające.
- Zmniejszona ostrość widzenia – nawet niewielkie jej zmniejszenie może utrudniać rozpoznawanie znaków drogowych i przeszkód.
- Zaćma – prowadzi do pogorszenia widzenia w słabym świetle i zwiększonej wrażliwości na odblaski.

Dlatego ważne jest regularne badanie wzroku, szczególnie po 60. roku życia i stosowanie się do zaleceń lekarzy okulistów. Jeśli czujesz, że po zmroku prowadzenie samochodu nie jest dla Ciebie komfortowe, odwiedź swojego okulistę.

Twoje spojrzenie ma znaczenie – za kierownicą szczególnie!

Twoje oczy na wakacjach

Suche, zmęczone oczy, które pieką i drapią? To nie jest to, co chcielibyście przeżywać na wakacjach z wnukami czy z przyjaciółmi. Klimatyzacja w hotelu, silny wiatr znad morza oraz słońce i piasek mogą podrażnić i wysuszyć wrażliwe oczy.

Jeśli chcesz czuć piasek tylko pod stopami, a nie pod powiekami, pamiętaj o kilku zasadach:

1

Noś okulary z filtrem UV – promieniowanie słoneczne może uszkodzić oczy, prowadząc do zaćmy czy zwyrodnienia plamki żółtej.

2

Zakładaj okulary pływackie podczas pływania w jeziorze, morzu czy basenie. Morska sól czy chlor mogą powodować podrażnienia oczu.

3

Unikaj kierowania nawiewu wprost na twarz i oczy w samolocie czy samochodzie.

4

Nawilżaj oczy regularnie, szczególnie w suchych czy klimatyzowanych miejscach.

5

Zabieraj ze sobą czapkę z daszkiem czy kapelusz z szerokim rondem – to dodatkowa tarcza chroniąca oczy przed słońcem i wiatrem.

6

Rób przerwy od telefonu – na wakacjach oczy wolą widok krajobrazów niż podświetlany ekran.

**Czy
wiesz,
że...**

Tak naprawdę nie ma niebieskich oczu? W tęczówce człowieka nie ma ani grama niebieskiego barwnika. Kolor naszych oczu zależy wyłącznie od tego, ile melaniny – czyli naturalnego pigmentu – znajduje się w tęczówce. Gdy melaniny jest dużo, oczy są ciemne. Gdy jest jej mało, nie robią się niebieskie, tylko... zaczynają tak wyglądać. To, co widzimy jako niebieski kolor, jest tak naprawdę złudzeniem optycznym. W oku zachodzi efekt podobny do tego, który sprawia, że niebo jest błękitne. Światło krótkofalowe – czyli właśnie niebieskie – rozprasza się mocniej niż pozostałe barwy. I to właśnie to rozproszone światło wraca do nas, tworząc wrażenie niebieskiej tęczówki. Innymi słowy: oczy są niebieskie tylko dlatego, że światło robi nam psikusa. Ale robi to wyjątkowo pięknie.

Codziennie ćwiczenia dla oczu



PALMING

Rozgrzej dłonie. Energicznie potrzyj je o siebie przez kilkanaście sekund, aż poczujesz ciepło. Zamknij oczy i przyłóż dłonie do powiek. Delikatnie. Nie naciskaj. Pozwól, by ciepło i przyjemność otuliły Twój wzrok. Oddychaj spokojnie przez minutę lub dwie. To chwila tylko dla Ciebie. Twoje spojrzenie zasługuje na odpoczynek.

ŚLEDZENIE ÓSEMKI

Wyobraź sobie, że przed Tobą wisi ogromna pozioma ósemka (∞), mniej więcej na wysokości oczu, w odległości 2-3 metrów. Nie ruszając głową, śledź wzrokiem kształt ósemki – powoli, dokładnie przez 30 sekund w jedną stronę, potem zmień kierunek.

Krople do oczu

Wybór odpowiedniego dla Ciebie preparatu jest bardzo ważny. To, co pasuje Twojej przyjaciółce czy koledze z pracy, może nie być najlepsze dla Ciebie. Pamiętaj, aby zawsze wybierać odpowiednie krople dla swoich potrzeb i stosować się do zaleceń na ulotce. Dlatego, zanim zdecydujesz się na zakup, warto skonsultować się z Twoim lekarzem okulistą lub farmaceutą. Pamiętaj też o tym, aby prawidłowo aplikować krople do oczu. Często zakraplamy je do wewnętrznego kącika, a powinno być odwrotnie: zawsze do zewnętrznego.

- ➔ Przed aplikacją dokładnie umyj ręce, aby zapobiec przeniesieniu bakterii, a następnie osusz dłonie.
- ➔ Odchyl głowę do tyłu, palcem wskazującym odchyl dolną powiekę i zaaplikuj jedną kroplę do kieszonki dolnej powieki, czyli do worka spojówkowego. Nie zakraplaj preparatu bezpośrednio na gałkę oczną.
- ➔ Przytrzymaj przez chwilę wewnętrzny kącik oka, aby zapobiec dostaniu się preparatu do dróg łzowych.
- ➔ Końcówkę zakraplającą trzymaj ok. 1 cm nad gałką oczną, pilnuj, aby nie dotykać nią do powiek, rzęs i dłoni.
- ➔ Po wpuszczeniu kropli zamknij oczy na ok. 2 minuty, w tym czasie nie zaciskaj powiek i nie mrugaj.

Przed zakupem kropli do oczu upewnij się, że po otwarciu mogą być używane przez wystarczająco długi czas. Ile? Najlepiej pół roku bądź dłużej. Dzięki temu nie musisz się martwić o datę ważności tylko skupić się na tym co najważniejsze – komforcie widzenia!

**Czy
wiesz,
że...**

Tak naprawdę kolory nie istnieją? Są tylko fale światła o różnych długościach, a nasz mózg robi z nich prawdziwą magię. Światło, które dociera do przedmiotów, częściowo się od nich odbija i trafia do oka. W siatkówce czekają na nie czopki - około sześć milionów małych, wyspecjalizowanych komórek, które wysyłają do mózgu sygnał: „hej, to wygląda na czerwone”, „to przypomina zieleń”, „tu mamy coś niebieskiego”. Dopiero mózg zamienia te sygnały w to, co widzimy jako kolory. Zdrowy człowiek potrafi odróżnić około 160 podstawowych barw i nawet 600 tysięcy ich odcieni. To nasza własna prywatna tęcza, którą nosimy cały czas w sobie.

Dieta dla oczu

Mówi się, że jemy oczami. Ale nasze oczy też kochają jedzenie, które dostarcza im witamin i wpływa na polepszenie ich kondycji.

Co lubią jeść oczy?

- morele,
- awokado,
- marchew,
- brokuły,
- pomidory,
- banany,

- truskawki,
- otręby pszenne,
- brązowy ryż i kaszę gryczaną,
- białą fasolę i soję,
- drób, zwłaszcza pierś z indyka,
- mleko, jogurty, sery,
- jajka,
- podroby,
- łososią, makrelę, dorsza,
- orzechy
- olej lniany i olej z orzechów włoskich.

Wszystkie te produkty dają naszym oczom niezbędne witaminy i minerały. Witamina A (retinol) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Witamina B2 znana także jako ryboflawina to jedna z ważniejszych w kontekście wzroku witamin z grupy B. Wywiera ona pozytywny wpływ zarówno na siatkówkę, jak i soczewkę oka.

Witamina B6 odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie filmu łzowego. Witamina B12 odgrywa ważną rolę w procesie nawilżenia oczu i jest szczególnie istotna w przypadku osób cierpiących na zespół suchego oka. Cynk jest konieczny dla produkcji melaniny, naturalnego pigmentu, który chroni oczy. Jest również ważny dla utrzymania zdrowej siatkówki i może zapobiegać tzw. nocnej ślepcie, czyli pogorszonemu widzeniu w warunkach złego oświetlenia. Kwasy tłuszczowe omega-3 są składnikiem warstwy lipidowej filmu łzowego.

Przepis na koktajl dla oczu:

Składniki: 1 burak, 1 marchewka, 1 jabłko, 1 szklanka wody mineralnej

Sposób przygotowania:

1. Umyj buraki, jabłko oraz marchewkę i pokrój na małe kawałki.
Nie musisz obierać warzyw.
2. Następnie zmiksuj pokrojone warzywa do uzyskania jednorodnego, gęstego musu.
3. Wymieszaj mus z wodą i dodaj odrobinę cytryny, aby uzyskać wyjątkowy smak.

... Gdzie są moje okulary?

Na pewno wielu z Was niejednokrotnie czuło się jak bohater wiersza Juliana Tuwima, który po całym domu szukał swoich szkieł, by ostatecznie odnaleźć je na własnym nosie. Dlatego warto wyrobić sobie nawyk odkładania okularów w jedno i to samo miejsce. Może to być stół w pokoju, nocna szafka przy łóżku albo półka z książkami – ważne, by w razie potrzeby od razu wiedzieć, gdzie je znajdziemy.

Jeśli lekarz okulista przepisał Ci okulary, to znaczy, że Twój wzrok ich potrzebuje. Wiemy, że na początku może być Ci ciężko się do nich przyzwyczaić, ale spójrz, ile mogą Ci przynieść korzyści

POPRAWA OSTROŚCI WZROKU

Okulary korygują takie wady jak krótkowzroczność (minusowe soczewki), dalekowzroczność (plusowe soczewki) czy astygmatyzm (korekcyjne soczewki cylindryczne). Dzięki temu poprawi się Twoja ostrość widzenia, a obiekty staną się wyraźniejsze.

REDUKCJA ZMĘCZENIA OCZU

Praca przy komputerze, czytanie, prowadzenie pojazdów – wszystkie te czynności mogą obciążać nasze oczy. Okulary korygujące pomagają w skupianiu obrazu, co zmniejsza napięcie mięśni oczu i zmęczenie wzroku.

OCHRONA PRZED SZKODLIWYM PROMIENIOWANIEM UV

Okulary z filtrem UV chronią nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym, które może prowadzić do uszkodzenia rogówki i siatkówki.

STYL I WYRAŻANIE SIEBIE

Okulary są modnym dodatkiem, który pozwala wyrazić charakter i osobowość. Dzięki różnorodności wzorów, kształtów i kolorów opravek możesz dopasować okulary do naszego indywidualnego stylu.

KOREKCJA WIDZENIA TRÓJWYMIAROWEGO

Niektórzy z nas mają trudności z dostrzeżeniem efektu trójwymiarowego. Okulary z soczewkami polaryzacyjnymi lub specjalnymi filtrami mogą pomóc w poprawie widzenia przestrzennego.

Pamiętaj, by nie kupować "gotowych" okularów! W celu odpowiedniego dopasowania ich do Twoich indywidualnych potrzeb zgłoś się do lekarza okulisty, a następnie do optyka.

Czy wiesz, jak dbać o okulary?

Brudne szkła potrafią nieźle zamazać obraz - i nagle świat traci ostrość. Krople deszczu, pył, odciski palców... to wszystko odbiera Ci wyraźne spojrzenie. Na szczęście wystarczy moment, by przywrócić okularom blask i znów widzieć świat w pełnej ostrości.

Do czyszczenia szkieł używaj miękkich ściereczek z mikrofibry oraz płynów przeznaczonych specjalnie do okularów. Domowe patenty, takie jak koszula, rękaw czy papierowa chusteczka, potrafią zniszczyć powłokę szkieł. Unikaj bliskości gorącej wody i pary - soczewki, zwłaszcza z powłokami antyrefleksyjnymi, mogą ulec uszkodzeniu pod wpływem wysokiej temperatury. Kiedy zdejmujesz okulary, odkładaj je zawsze szkami do góry lub do etui. To najprostszy sposób, by uniknąć mikrorys i matowienia powłok.

Warto również dbać o regularne dopasowanie oprawek. Po kilku miesiącach noszenia śrubki potrafią się poluzować, a noski - przestawić. Krótka wizyta w salonie optycznym sprawi, że okulary znów będą leżeć idealnie i nie będą uciskały albo zsuwały się z nosa.

Pamiętaj też, że okulary nie są wielozadaniowe. Nie zakładaj ich na czoło, nie traktuj jako opaski do włosów - szkła tego nie lubią, a oprawki szybko tracą kształt. Jeśli zadbasz o okulary, odwdzięczą Ci się one tym, co najcenniejsze: czystym, wyraźnym i komfortowym widzeniem każdego dnia.

Ciekawostki o naszych oczach

Czy
wiesz,
że...

Większość dzieci po narodzeniu ma oczy w odcieniach błękitu, szarego lub granatowego, a osiągnięcie docelowego koloru zajmuje nawet 3 lata? Wpływ na to ma niski poziom melaniny, a jej stężenie warunkowane jest miejscem naszego pochodzenia. Im dalej na południe naszego globu, tym częściej spotkamy osoby o ciemniejszych oczach. Dzięki temu ich wzrok jest bardziej odporny na szkodliwe promieniowanie słoneczne.

Kolor oczu dziedziczymy zarówno po swoich rodzicach jak i dalszych przodkach. Najpopularniejsze są oczy brązowe, posiada je aż **90%** ludzkości, a najrzadsze – szare, występujące u zaledwie **2%**. Niektórzy z nas mogą mieć oczy w dwóch kolorach – to przypadki dotykające zaledwie **1%** populacji. Ta wrodzona wada nazywana heterochromią nie ma negatywnych skutków, a często odbierana jest jako niezwykle oryginalna cecha podkreślająca urodę.

Film ławy czy film łowy? Brzmi podobnie, ale to nie to samo. Filmów ławych jest mnóstwo: *Casablanca*, *Przeminęło z wiatrem* czy *Titanic*. Film łowy jest tylko jeden i ma go każde oko. To naturalna warstwa ochronna oka, która nawilża i chroni je przed podrażnieniami. Gdy jest osłabiony, pojawia się uczucie suchości, pieczenie czy zaczerwienienie. Warto o niego dbać – stosować odpowiednie nawilżenie, robić przerwy i często mrugać siedząc przed ekranem, a także chronić oczy przed wiatrem i słońcem.

Badania NASA ujawniły fascynujące wnioski dotyczące wpływu podróży kosmicznych na narząd wzroku? Długotrwały pobyt w nieważkości może prowadzić do zmian w strukturze oka, takich jak spłaszczenie gałki ocznej i zwiększenie objętości płynów.

Czy
wiesz,
że...

Gry i zabawy dla Twojego wzroku

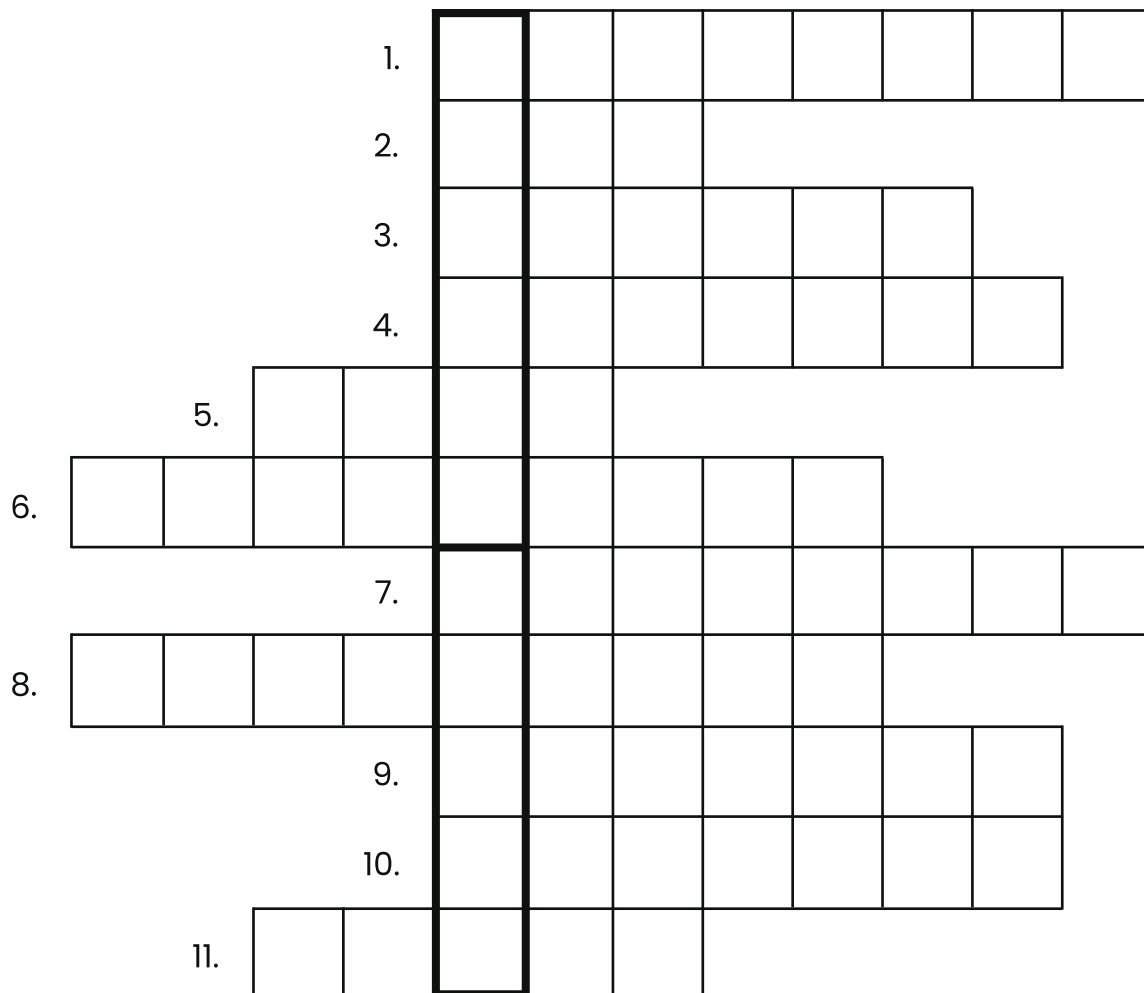
1. W poniższej wykreślance znajdź podane hasła związane z tematyką wzroku:

oczy, soczewka, rogówka, tęczówka, okulary,
film łzowy, wzrok, okulista, źrenica, optyk.

F	T	Ż	Z	S	N	G	H	R	N
I	O	Ę	C	O	F	I	K	O	R
L	K	Ż	C	C	Z	B	F	G	Ż
M	U	R	H	Z	H	B	P	Ó	O
Ł	L	E	O	E	Ó	S	D	W	K
Z	I	N	F	W	O	W	K	K	U
O	S	I	X	K	P	O	K	A	L
W	T	C	U	A	T	C	K	A	A
Y	A	A	X	C	Y	Z	O	N	R
V	W	Z	R	O	K	Y	P	P	Y



2. Rozwiń krzyżówkę.



1. Przezroczysty element oka, który ustawia ostrość widzenia.
2. Jedyne miejsce w ciele, gdzie można zobaczyć żywe nerwy i gdzie skóra się nie starzeje.
3. Najprostszy sposób na nawilżenie oka.
4. Cecha dobrego widzenia, pozwalająca dostrzegać szczegóły.
5. Może być łzawy albo łzowy.
6. Kolor oczu, którego... nie ma.
7. Proces, dzięki któremu mózg interpretuje światło jako obrazy.
8. Stan, który oczy odczuwają przy długiej pracy lub zbyt małej ilości odpoczynku.
9. Przednia, przezroczysta część oka, do której najpierw trafia światło.
10. Nosimy je, by lepiej widzieć.
11. Ostrość lub koncentracja na jednym punkcie.

3. Rozwiż rebus.

Z=T



~~E~~



A=O

~~Ż~~=RZ

NIE



~~K~~



~~K~~

NIE

Hasło:

4. Znajdź ukryte na poniższym obrazku przedmioty związane z tematyką wzroku



PRZEDMIOTY: OKULARY OPTYCZNE, OKULARY SŁONECZNE, KROPLE DO OCZU, TABLICA SNELLENA, TELEFON KOMÓRKOWY, OKULARY DO PLYWANIA, MARCHEWKA, BURAK.

HYLO®

HYLO COMOD® krople do oczu

- ✓ nawilżają oczy przy suchości, wywołanej negatywnym wpływem otaczającego środowiska, powodującego zaburzenia typu suche oko
- ✓ mogą być stosowane podczas noszenia soczewek kontaktowych
- ✓ nowoczesny aplikator gwarantujący sterylność do 6 miesięcy bezpiecznego stosowania
- ✓ łatwa aplikacja



Ryzyko wystąpienia: HYLO COMOD bardzo rzadka nadwrażliwość, pieczenie, nadmierne łzawienie, ból, uczucie ciała obcego, miejscowe podrażnienia.

Podmiot prowadzący reklamę: Ursapharm Poland sp. z o.o.
Wybrzeże Gdyńskie 27, 01-531 Warszawa
Producent: URSAPHARM Arzneimittel GmbH.

**To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**



TWOJE SPOJRZENIE
MA ZNACZENIE
Niezależnie **od wieku**