

xenophontos
magazine
opticians

eyetips



Να είστε διατροφικά έξυπνοι!

Οπωσδήποτε υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε έτσι ώστε να διατηρείτε την καλή υγεία των ματιών σας και ένα από αυτά είναι να ακολουθείτε ένα υγιεινό διαιτολόγιο. Οφθαλμολογικές παθήσεις όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, ο καταρράκτης και ακόμα το σύνδρομο της ξηροφθάλμιας έχουν συνδεθεί με κακή διατροφή. Αν το να τρέφεστε σωστά, βρίσκεται ανάμεσα στους στόχους σας, αλλά δεν το έχετε ακόμα πετύχει απόλυτα, απλά ξεκινήστε από σήμερα, αφήνοντας τις κακές και ανθυγιεινές διατροφολογικές συνήθειες σας στο παρελθόν!

Να ακολουθείτε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που να συμπεριλαμβάνει άφθονα φρούτα και λαχανικά. Έχει επιστημονικά αποδειχτεί, ότι η φυσιολογική μείωση της ευαισθησίας της κεντρικής οπτικής οξύτητας (της ευαίσθητης κεντρικής όρασης) που συμβαίνει σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας, μπορεί να αποφευχθεί με την κατανάλωση τροφών που έχουν ψηλή περιεκτικότητα λουτεΐνης και ζεαξανθίνης. Αυτά τα ιχνοστοιχεία, μπορούν να ενισχύσουν την αποθήκευση χρωστικής



στην ωχρά κηλίδα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα, η οποία είναι το σημείο του ματιού υπεύθυνο για την ευαίσθητη κεντρική όραση. Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, βρίσκονται σε φυλλώδη πράσινα χορταρικά και χρωματιστά φρούτα και λαχανικά. Αυτά συμπεριλαμβάνουν το σπανάκι, τα πράσινα φασόλια και το μπρόκολο, τις πορτοκαλιές και κίτρινες πιπεριές, το καλαμπόκι, τις κολοκύθες, τα καρότα και τα χρωματιστά φρούτα όπως για παράδειγμα τα ροδάκινα. Τα μούρα Goji περιέχουν ψηλές ποσότητες βιταμίνης Γ και αποτελούν την ψηλότερη γνωστή πηγή ζεαξανθίνης. Περιέχουν επίσης σίδηρο, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, ωμέγα-3 και ακόμα περισσότερο

κάλιο και από την μπανάνα. Δοκιμάστε να ψήσετε πολύ ελαφριά το σπανάκι σας, έτσι ώστε να μπορέσετε να συμπεριλάβετε άφθονο σε ένα σας γεύμα και φουσκώστε τα μούρα Goji σας σε νερό κατά τη διάρκεια της νύχτας για να κάνετε τη γεύση τους πιο ευχάριστη και ενδιαφέρουσα.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά τα οποία βρίσκονται στο ψάρι, έχουν αναγνωριστεί ως χρήσιμα για την καλή υγεία των ματιών και η ευεργετική τους δράση έχει συνδεθεί κυρίως με συμπτώματα που σχετίζονται με το σύνδρομο της ξηροφθάλμιας. Τα ωμέγα-3 λιπαρά βρίσκονται επίσης και σε τροφές όπως τα καρύδια αλλά η πηγή τους είναι κυρίως το



ψάρι (και τα φύκια στην φαρμακευτική βιομηχανία). Γενικά θα μπορούσε κάποιος να πει, ότι το ψηλό σε λιπαρά ψάρι, είναι και το ψάρι που είναι πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά.

Παραδείγματα τέτοιων ψαριών είναι ο σολομός, το σκουμπρί, οι σαρδέλες και ο φρέσκος τόνος. Οι αστακοί και τα καβούρια έχουν ψηλή περιεκτικότητα καροτενοειδών (στα οποία οφείλουν και το κόκκινο τους χρώμα), τα οποία είναι επίσης χρήσιμα για την καλή υγεία των ματιών.

Να ασκήστε τακτικά και να διατηρείτε ένα υγιές



Βάρος

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η άσκηση και η διατήρηση ενός υγιούς βάρους δεν είναι μόνο απαραίτητα για καλή υγεία αλλά και μειώνουν δραστικά τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών όπως ο διαβήτης, η ψηλή αρτηριακή πίεση και τα ψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν σε επιπλοκές που μπορούν να απειλήσουν την όραση.

Κόψτε το κάπνισμα

Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο

παραστάσης παθήσεων όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας όπως και ζημιά στο οπτικό νεύρο. Πιστεύεται επίσης ότι το κάπνισμα συντείνει στην επιτάχυνση της δημιουργίας καταρράχτη (ο οποίος είναι έτσι και

αλλιώς συνδεδεμένος με την διαδικασία γήρανσης) κατά τον οποίο ο φυσιολογικός φακός που βρίσκεται μέσα στο μάτι σταδιακά χάνει το διαφανή του χαρακτήρα και μετατρέπεται από κρυστάλλινος σε ομιχλώδες.





οι οποίες υπάρχουν και στα δυο καταστήματα μας.

Παρακαλούμε να θυμάστε ότι τα παιδιά χρειάζονται μικρές εκδοχές αυθεντικών, προστατευτικών γυαλιών ηλίου και ΟΧΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ. Αν το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να ανεχθεί στο προσωπάκι του γυαλιά ηλίου, πάρτε του ένα καπέλο με πλατύ γύρο που θα μειώνει σημαντικά την ποσότητα της υπεριώδης ακτινοβολίας που φτάνει στα μάτια.



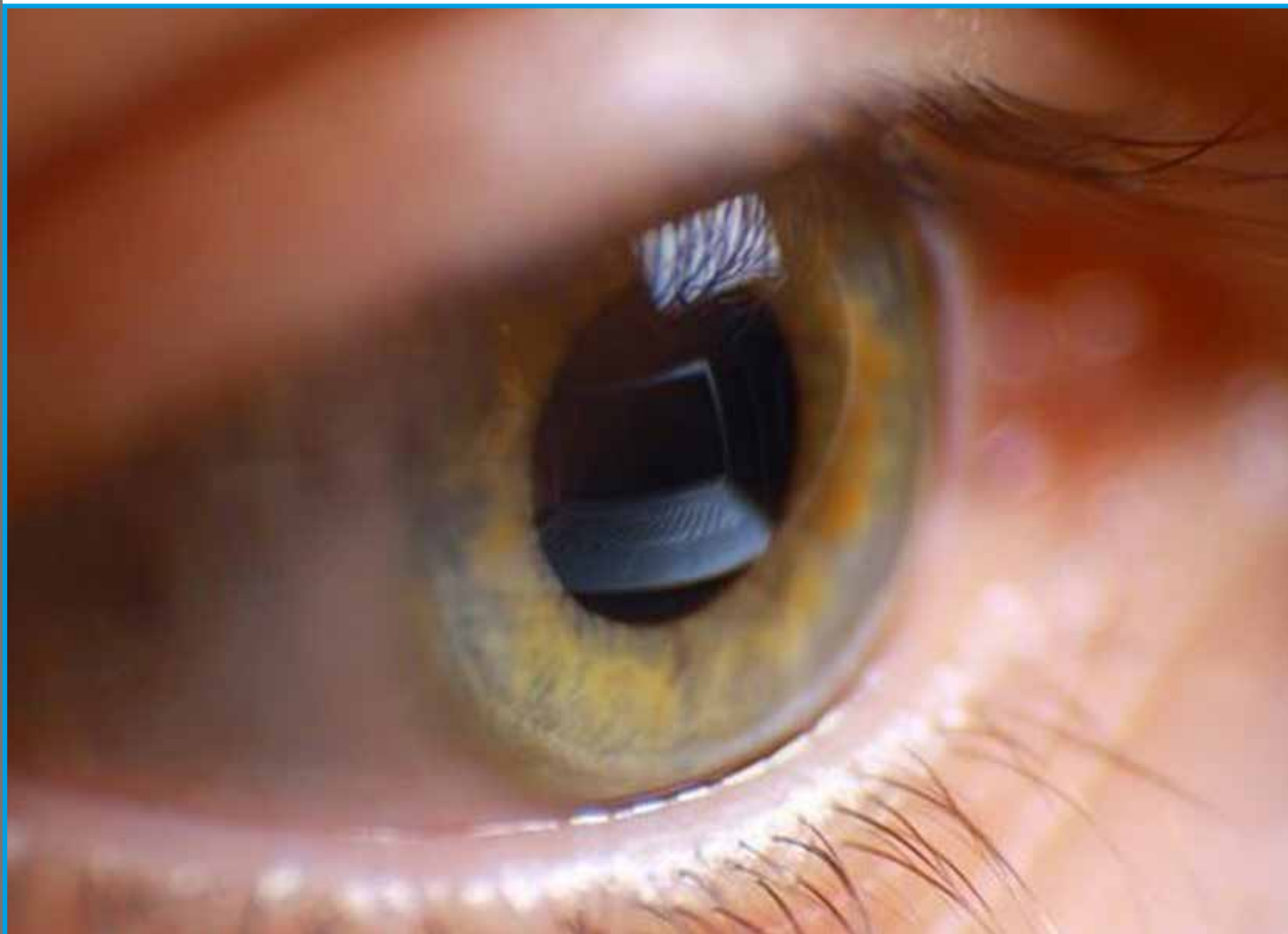
Προστατέψτε τα μάτια σας από τον ήλιο

Με τα αυξημένα επίπεδα της υπεριώδης ακτινοβολίας που φτάνει στην επιφάνεια της γης, κυρίως λόγω της φθοράς του στρώματος του όζοντος, είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις για την προστασία των ματιών μας. Μακροχρόνια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία

μπορεί να επηρεάσει τόσο τους εξωτερικούς ιστούς του ματιού όπως για παράδειγμα τα βλέφαρα, όσο και τους εσωτερικούς ιστούς του ματιού όπως τον κρυσταλλοειδή φακό. Μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο χωρίς επαρκή προστασία για τα μάτια μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης οφθαλμολογικών παθήσεων όπως ο καταρράκτης, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, η φωτοκερατίτιδα, το

πτερύγιο και ακόμα κάποια είδη καρκίνου του βλεφάρου.

Απλά να θυμάστε ότι πρέπει να προστατεύετε τα μάτια σας με ένα καλό ζευγάρι γυαλιών του ήλιου, το οποίο εφαρμόζει τέλεια στο πρόσωπο σας και έχει επιλεχθεί προσεκτικά ειδικά για εσάς. Επιλέξτε με τη βοήθεια μας από τις τελευταίες επώνυμες συλλογές γυαλιών ηλίου



Σκέψεις για το χώρο εργασίας

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στα προβλήματα με τα μάτια που έχουν σχέση με την υπέρμετρη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Πολλές ώρες μπροστά από τις οθόνες, σε συνδυασμό με την ραγδαία εξέλιξη των συσκευών που χρησιμοποιούνται για προσωπική ενασχόληση, βάζουν τα μάτια μας κάτω από συνεχή πίεση.

Η κούραση των ματιών και το σύνδρομο της ξηροφθαλμίας είναι τα πιο σύνηθες παράπονα σε σχέση με την παρατεταμένη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Προσπαθήστε να κάνετε συχνά διαλείμματα όταν δουλεύετε μπροστά από τον υπολογιστή. Αυτά τα διαλείμματα δεν θα βοηθήσουν μόνο στο να ξεκουράσετε τα μάτια σας αλλά και όλο σας το σώμα διορθώνοντας την στάση της σπονδυλικής στήλης. Κάθε 20 περίπου λεπτά, να προσπαθείτε να κοιτάξετε στην απόσταση, όπως για παράδειγμα έξω από ένα

κοντινό παράθυρο. Το να αλλάζετε το σημείο που εστιάζουν τα μάτια από κοντά μακριά, θα βοηθήσει στο να ξεκουράσετε τα κουρασμένα σας μάτια. Είναι γενικά αποδεχτό ότι όταν είμαστε συγκεντρωμένοι στην οθόνη ενός υπολογιστή, ο εγκέφαλος 'ξεχνά' να στείλει συχνά αλλά απαραίτητα μηνύματα για τον βλεφαρισμό του ματιού. Όμως είναι κατά τον βλεφαρισμό του ματιού που παρέχεται σε αυτό η απαραίτητη ενυδάτωση. Η ενυδάτωση του ματιού είναι ύψιστης σημασίας τόσο για την οφθαλμική

άνεση όσο και για την κρυστάλλινη όραση. Μπορεί να ακουστεί παράξενο, αλλά να θυμίζετε συνεχώς τον εαυτό σας να ανοιγοκλείνει τα μάτια καθώς δουλεύει πάνω στον υπολογιστή. Να ανοιγοκλείνετε, να ανοιγοκλείνετε και να ανοιγοκλείνετε ξανά! Ίσως κάθε φορά που πατάτε το κουμπί enter! Βεβαιωθείτε ότι κλείνετε τα βλέφαρα εντελώς και ολοκληρωτικά, με το πάνω βλέφαρο να κλείνει εντελώς και να βρίσκει το κάτω βλέφαρο κάθε φορά.



Να προστατεύετε τα μάτια σας στο χώρο εργασίας αν χρειάζεται!

Είναι απαραίτητο να φοράτε πάντα τον προστατευτικό εξοπλισμό για τα μάτια σας αν η εργασία σας το απαιτεί. Πάντα να ακολουθάτε τους κανονισμούς στο χώρο εργασίας προσεχτικά και ποτέ μην παραλείπετε να προστατεύετε τα μάτια σας από επικίνδυνες συνθήκες οποιεσδήποτε και είναι αυτές. Τα ατυχήματα στο χώρο εργασίας μπορεί να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή και ο προστατευτικός εξοπλισμός είναι απαραίτητος για την αποφυγή τραυματισμού των ματιών που πιθανό να αποφέρει απώλεια όρασης.

Να προστατεύετε τα μάτια σας ενώ αθλείστε

Εάν ασχολείστε με αθλήματα που έχουν συνδεθεί με σοβαρά περιστατικά τραυματισμού των ματιών, όπως για παράδειγμα το σκουός, είναι πολύ σημαντικό να προστατεύετε τα μάτια σας με αθλητικά γυαλιά. Λόγω του μεγέθους της μπάλας που είναι

συγκρίσιμο με το μέγεθος του οφθαλμικού κόγχου, τα περισσότερα αθλήματα ρακέτας έχουν συνδεθεί με κατάγματα του οφθαλμικού κόγχου και αποκολλήσεις του αμφιβληστροειδή χιτώνα. Αθλητικά γυαλιά μπορούν επίσης να ετοιμαστούν με τη συνταγή σας για ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο. Αθλητικά γυαλιά χωρίς συνταγή είναι επίσης χρήσιμα για προστασία από περιβαλλοντικούς παράγοντες εάν ασχολείστε για παράδειγμα με αθλήματα όπως η ποδηλασία..

Να ελέγχετε τακτικά τα μάτια σας, να γνωρίζετε το οικογενειακό ιστορικό σας, να μην αγνοείτε τυχόν συμπτώματα τα οποία έχετε παρατηρήσει

Η οφθαλμομέτρηση είναι ένα σημαντικό κομμάτι της φροντίδας των ματιών γιατί είναι περισσότερο από ένα απλό τεστ ελέγχου της όρασης. Πρέπει να αποτελεί μέρος της ρουτίνας ελέγχου υγείας του καθενός από εμάς αφού κατά τη διάρκεια

της μπορεί να εντοπιστούν πρώιμα σημάδια σοβαρών οφθαλμολογικών ασθενειών. Ο οπτομέτρης σας, ο οποίος και είναι ο επαγγελματίας που έχει εξειδικευτεί στην διεξαγωγή μιας εξειδικευμένης ολοκληρωμένης οφθαλμομέτρησης, μπορεί επίσης να εντοπίσει κατά την διάρκεια μιας οφθαλμομέτρησης, σε πολύ πρώιμο στάδιο, άλλα γενικά προβλήματα υγείας. Οι πιο πολλοί ενήλικες πρέπει να ελέγχουν τα μάτια τους κάθε δυο χρόνια εκτός και αν τους έχει συμβουλευτεί διαφορετικά ο οπτομέτρης τους. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε το οφθαλμολογικό ιστορικό της

δικής σας οικογένειας αφού αυτό μπορεί να καθορίσει την απόφαση ως προς το πόσο συχνά θα πρέπει να ελέγχετε τα μάτια σας. Αυτό γιατί πολλές οφθαλμολογικές παθήσεις είναι συχνά κληρονομικές. Ποτέ μην αγνοείτε οποιαδήποτε μείωση ή αλλαγές στην όραση σας, κόκκινα μάτια, πονοκεφάλους ή πόνο μέσα ή γύρω από τα μάτια. Πάντοτε να συμβουλευέστε το ιατρό σας ή να επισκεπτεστε τον οπτομέτρη σας προς διερεύνηση των συμπτωμάτων σας. Αν χρειαστεί, ο οπτομέτρης σας θα σας παραπέμψει στον οφθαλμίατρο σας για περαιτέρω διερεύνηση.





Να φροντίζετε σωστά τους φακούς επαφής σας

Αν είστε χρήστης φακών επαφής, να επισκέπτεστε τον οπτομέτρη σας τουλάχιστον μια φορά το χρόνο εκτός και αν αυτός σας έχει συμβουλέψει διαφορετικά.

Να χρησιμοποιείτε τους φακούς επαφής σας με προσοχή και να ακλουθείτε απλούς κανόνες υγιεινής για να τους φροντίζετε. Ρίξτε μια ματιά στο εγχειρίδιο των φακών επαφής μας (το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε στην αρχική σελίδα αυτής της ιστοσελίδας), για να μάθετε χρήσιμες και απλές πληροφορίες τις οποίες μπορεί να μην έχετε ξανακούσει ή απλά να μην τις έχετε

ξανασκεφτεί. Να θυμάστε τον χρυσό κανόνα: ΟΧΙ ΝΕΡΟ πάνω στους φακούς σας, ποτέ! Εκτός από τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο φακών επαφής, αν είστε γυναίκα, προσπαθήστε να θυμάστε τα ακόλουθα σε σχέση με τη χρήση των φακών επαφής σας. Πάντοτε να τοποθετείτε τους φακούς επαφής στα μάτια σας προτού μακιγιαριστείτε και πάντα να αφαιρείτε τους φακούς επαφής

σας (αφού βέβαια πρώτα πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας), προτού αφαιρέσετε το μακιγιάζ σας. Να προτιμάτε πάντοτε προϊόντα ειδικά για ευαίσθητα μάτια τα οποία είναι κατάλληλα για χρήστες φακών επαφής και να αφαιρείτε το μακιγιάζ των ματιών με υγρά προϊόντα ντεμακιγιάζ, χρησιμοποιώντας διαφορετικό βαμβάκι για το κάθε μάτι!