

# Miej oko na wzrok,

czyli wszystko o zdrowiu naszych oczu

**Najczęściej to co widzimy jest tym co zapamiętujemy i odczuwamy najbardziej. Dlatego większość z nas to wzrokowcy, kodujący informacje z otoczenia właśnie za pomocą oczu.**

Oko wychwytuje najwięcej informacji o otaczającym nas świecie, a my nie nauczyliśmy się o nie dbać tak jak na to zasługuje. Przeciążamy je pracą, czytamy przy niewłaściwym oświetleniu, nie nawilżamy odpowiednio, a także co wydaje się błahe, nie chronimy dostatecznie przed promieniowaniem słonecznym. Skutki takich zaniedbań są błyskawiczne i mogą być bardzo groźne. Powszechnie znanym problemem w środowisku okulistów jest fakt, że codzienne korzystanie z komputera i wpatrywanie się godzinami w ekran monitora często prowadzi do dolegliwości związanych ze zmęczeniem oczu.

## Oko - mały wehikuł

Nasze oczy przypominają niepozorną maszynę - sterują naszym odbiorem świata, barwami, nasyceniem światła, a także ostrością. Wciąż jednak niewystarczająco dużo wiadomo o ich wrażliwej części, skupionej wokół nerwu wzrokowego - odpowiadającego za przesyłanie informacji o otoczeniu bezpośrednio do mózgu. A właśnie tam, w dnie oka, mieszczą się strategiczne dla naszego widzenia mikrostruktury, które umożliwiają odbiór obrazu. Szczególnie ważna jest plamka żółta - odpowiadająca za ostrość widzenia, wrażliwa na promienie UV oraz światło niebieskie.

## AMD - co to takiego?

Istnieją teorie, że chorobę oczu można zdiagnozować przez ich wygląd. Nie jest to jednak do końca prawdą, bowiem okolice plamki żółtej są głęboko ukryte i o stanie dna oka dowiadujemy się jedynie z badań okulistycznych. Uszkodzenie i osłabienie jej aktywności może prowadzić do AMD (zwyrodnienie plamki związane z wiekiem). Choroba może przebiegać przez 10 lat bezobjawowo, a zanik czynności plamki postępuje, doprowadzając do

rozpadu komórek i utraty nie tylko ostrości widzenia, ale rozmywania się widzianych kształtów i „falowania” obrazu. Łatwo to sprawdzić, wykonując w domu samodzielny i prosty test Amslera (znajdą go Państwo w każdym opakowaniu preparatu MaxiVision). W zaawansowanym AMD może dojść nawet do nierozróżniania kolorów przez chorego, a w skrajnych przypadkach do ślepoty.

## Uważaj na...

Najbardziej narażone są osoby powyżej 50. roku życia, a u kobiet do rozwinięcia AMD przyczyniają się zmiany hormonalne związane z okresem menopauzy.

W etiologii AMD nie możemy wykluczyć czynnika genetycznego oraz koloru oczu.

Osoby o niebieskich oczach, pochodzenia kaukaskiego chorują na zwyrodnienie plamki żółtej częściej. Ale my sami, bez względu na czynniki biologiczne i genetyczne - sprawiamy sobie kłopoty z oczami. Do AMD prowadzi bowiem: brak ochrony oczu przed promieniowaniem słonecznym, palenie tytoniu, nadciśnienie, siedzący tryb życia, nadużywanie alkoholu, dieta uboga w składniki odżywcze i antyoksydanty diety.

## Trochę lżej, ale też nieprzyjemnie

Astenopia akomodacyjna zwana inaczej zmęczeniem oczu pojawia się najczęściej u osób, które pracują przy komputerze, korzystając z monitora podczas pracy od 4 do 7 godzin dziennie. Ich wzrok staje się zmęczony, ponieważ oko jest skupione na obiekcie w stałej odległości przez dłuższy czas.

## Jesteś tym co jesz

To co spożywamy i jaką dietę stosujemy ma ogromne znaczenie. Pewne substancje obecne w pożywieniu korzystanie wpływają na funkcjonowanie plamki żółtej, chroniąc i regenerując jej strukturę. Amerykański badacz Seddon potwierdził, że spożywanie 6 mg luteiny opóźnia



**Powszechnie znanym problemem w środowisku okulistów jest fakt, że codzienne korzystanie z komputera i wpatrywanie się godzinami w ekran monitora często prowadzi do dolegliwości związanych ze zmęczeniem oczu.**

początki AMD i obniża prawdopodobnie zachorowanie na tę chorobę. Podobny wpływ na zdrowie oczu ma astaksantyna - wymiatająca wolne rodniki i zmniejszająca odkładaniu się cholesterolu. Borówka czernica ma do zaoferowania dla oka aktywne substancje zwane antocyjanozydami, działające regenerująco na czerwień wzrokową i widzenie o zmierzchu. Ponadto wiążą się one z kolagenem - substancją nadającą elastyczność i uszczelniającą kruche naczynka krwionośne oka. Dzięki nim nie dochodzi do wylewu osocza krwi, a także do mikrowylewów i stanów zapalnych, a nasze oczy są lepiej ukrwione i odżywione. Ponadto witaminy: A, C i E to antyoksydanty, które usuwają wolne rodniki, odżywiają i nawilżają zewnętrzną powłokę oka. Wreszcie - cynk i selen - mikroelementy wiążące aminokwasy i pomagające w działaniu enzymom, pełnią funkcję chroniącą komórki przed starzeniem.

Uszkodzeń plamki żółtej oka i wielu innych jego tkanek nie można zregenerować, jednakże dzięki stosowaniu specjalnie opracowanych preparatów (MaxiVision czy też MaxiVision Total) zawierających m.in.: luteinę, można wspomóc kondycję swoich oczu. To także istotne w profilaktyce zmęczenia oczu, a więc astenopii akomodacyjnej.

## Dbajmy o oko, póki mamy jeszcze czas

Panuje dość powszechne przekonanie (a może i cicha akceptacja), że od pewnego momentu życia wzrok słabnie i zaczynamy gorzej widzieć. Jest w tym dużo prawdy. Jednak wiele zależy od nas samych. Prowadząc zdrowy dla oczu tryb życia, szybko reagując na alarmujące sygnały wysyłane przez oczy, jesteśmy w stanie na dłużej zachować dobry wzrok lub przynajmniej opóźnić jego pogarszanie się.

*Apetyt na zdrowie*

## Spójrz na liczby

**2/3** - tyle powierzchni oka zajmuje siatkówka.

**6** - tyle miligramów luteiny przyjmowanej dziennie skutecznie wpływa na opóźnienie początków problemów ze wzrokiem.

**15** - przez tyle pierwszych minut pracy, monitor komputera promieniuje najsilniej.

**20** - procent pacjentów zgłaszających się do okulisty skarży się na objawy typowe dla zespołu suchego oka.

**24** - milimetry to najczęstsza długość średnicy oka.

**40-75** - o tyle centymetrów powinien być oddalony monitor komputera od twarzy użytkownika.

**45-53** - to granica ilości błysków na sekundę jaką może zarejestrować ludzkie oko.

**50** - metrów to średni zasięg naszego wzroku.

**55** - rok życia to wiek osób, którym najbardziej grozi zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD)

**55** - tyle procent diabetyków cierpi również z powodu problemów ze wzrokiem.

**95** - tyle procent promieni słonecznych odbija świeży śnieg.

**95/100** - osób pracujących przy komputerze ma dolegliwości okulistyczne.

**20 tysięcy** - Polaków rocznie traci wzrok z powodu zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (AMD)

**500 tysięcy** - tyle dzieci rocznie traci wzrok z powodu niedoboru witaminy A.

**13 milionów** - ludzi otyłych w najbliższych latach straci wzrok.

**40 milionów** - osób na świecie choruje na ślepotę.

Stosuj regularnie MaxiVision i wzmacniaj Swoje oczy.

MaxiVision Reguluje jakość i ostrość widzenia

DOSTĘPNY BEZ RECEPTY



Warto Widzieć Więcej!

Spędzasz conajmniej 2 godziny przed komputerem? Widzisz nieostro?