

Niedoleczone zwyrodnienie plamki żółtej jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku. Na chorobę najbardziej narażone są osoby o jasnym kolorze tęczówki, osoby cierpiące na schorzenia układu sercowo-naczyniowego, z nadciśnieniem, z wysokim poziomem cholesterolu, osoby z nadwagą oraz palące papierosy. Zwyrodnienie plamki żółtej szczególnie często dotyka osoby w grupie wiekowej powyżej 65 roku życia.

A

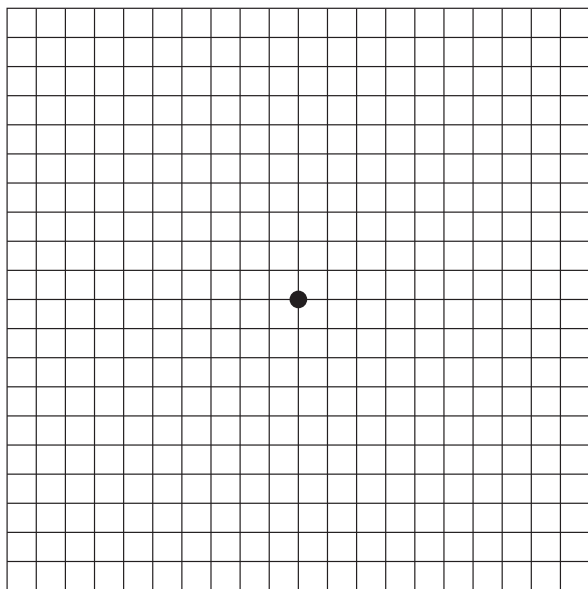
Ty?? Czy dobrze widzisz??

Specjalnie dla naszych czytelników zamieszczamy cztery testy sprawdzające wzrok!!!

Test Amslera

Test Amslera sprawdza prawidłowe funkcjonowanie siatkówki.

Popatrz na obrazek z odległości 30 centymetrów. Jeśli nosisz okulary do czytania, załóż je. Zakryj jedno oko, a wzrok drugiego skoncentruj na czarnej kropce, znajdującej się na środku siatki. Następnie obserwuj, czy nie pojawiły się jakiegokolwiek zniekształcenia obrazu – skrzywienie linii, zmiana wielkości kwadratów.



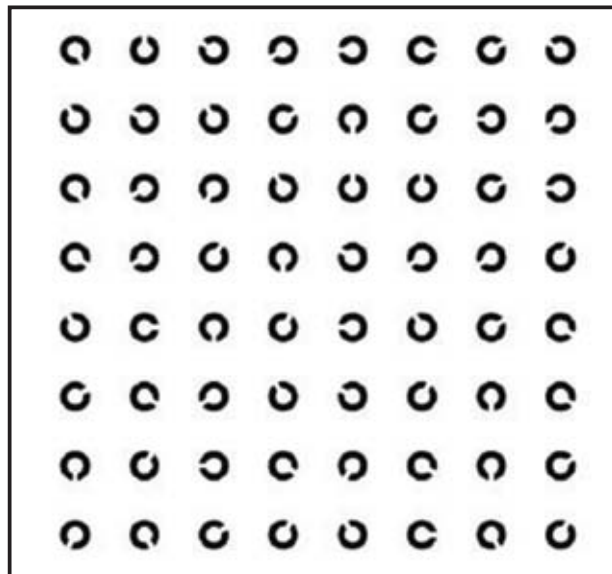
Pamiętaj! Jeśli w którymś miejscu siatka wydaje się zniekształcona, może to oznaczać początkowe stadium zwyrodnienia plamki żółtej. Należy niezwłocznie przebadać wzrok u okulisty.

Test Landolta

Test nazywany jest także pierścieniem lub „C” Landolta (od nazwiska okulisty Edmunda Landolta). Test Landolta bada ostrość wzroku i pozwala – orientacyjnie – sprawdzić, czy mamy silny wzrok, czy jesteśmy krótkowidzami, czy mamy skrzywienie rogówki.

Z odległości około 3 metrów popatrz na kartkę. Jedno oko zakryj dłonią i śledź umieszczone na rysunku znaki. Czy widzisz okręgi? Czy – posługując się kierunkami świata lub godzinami na tarczy zegarowej – potrafisz wskazać miejsca, w których znajdują się w nich szczeliny? Jeśli nie, musisz skorzystać z konsultacji okulistycznej.

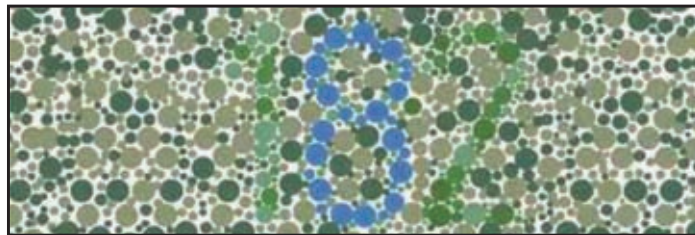
Przetestuj
swój wzrok!



Test kolorów

Kolor odgrywa ważną rolę w naszym życiu: z powodu doznań wzrokowych i bezpieczeństwa widzenia – to decydujący czynnik w ruchu ulicznym. Czy widzisz właściwie kolory?

Popatrz na obrazy i spróbuj rozpoznać liczby lub litery. Dopiero wtedy przeczytaj opis pod nimi. Patrz na obrazek.



Czy widzisz numer 182? Jeśli tak, to znaczy, że wszystko jest w porządku. Jednak, jeśli widzisz tylko liczbę 8, to wskazuje na problem z kolorami czerwonym i zielonym. A jeśli widzisz tylko liczbę 12, to możesz mieć problem z kolorami niebieskim oraz żółtym.



Jeśli widzisz tutaj liczbę 3, to wszystko jest w porządku. Jeśli nie widzisz liczby, możliwy jest problem z kolorami czerwonym oraz zielonym. Test jest tylko wskazówką. Jeśli jego wyniki pokazały, że nie możesz wcale rozpoznać kolorów, zalecane jest poddać oczy profesjonalnej opiece.

Test na spostrzegawczość

Przypatrzyć się uważnie ilustracji i odpowiedzieć na pytanie: ile koni widzisz?



Prawidłowa odpowiedź: 5 koni

Pamiętaj, że o oczy trzeba dbać!

Wzrok to najważniejszy ze zmysłów. Tak delikatne narzędzie, jakim jest oko, wymaga specjalnej pielęgnacji. Przemęczone oczy słabną, są bardziej podatne na zakażenia i podrażnienia, a także mniej odporne na powstawanie wad i rozwój chorób, czasem bardzo poważnych w skutkach. Jak zatem dbać o oczy? Przestrzegaj podstawowych zasad pielęgnacji oczu!

Zasada 1: Nawilżaj

Oko samo nawilża się w ten sposób chroni się przed bakteriami i wirusami. Jest to możliwe dzięki, pokrywającej spojówkę i rogówkę, cienkiej warstwie łez, która co kilka sekund odnawia się podczas mrugania. Niestety, niekorzystne czynniki środowiskowe wysuszają oczy i zaburzają produkcję łez. Szczególnie szkodliwe jest przebywanie w klimatyzowanych i zadymionych pomieszczeniach oraz wielogodzinne wpatrywanie się w monitor komputera lub ekran telewizora. Podrażnione oczy dokuczają nam często. Wówczas najlepiej sięgnąć po dostępne w aptece „sztuczne łzy”: żele lub krople z zawartością kwasu hialuronowego, które nie uzależniają i przynoszą natychmiastową ulgę.

Zasada 2: Odżywiaj

Najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia – nie tylko oczu, ale całego organizmu – jest właściwa, racjonalna dieta dostarczająca wszelkich niezbędnych wartości odżywczych. Dobrze odżywiony organizm jest pełen witamin i minerałów, które w ogromnym stopniu zapobiegają rozwojowi wielu chorób i dolegliwości. Dla zachowania dobrej kondycji oczu bardzo ważna jest witamina A. Zachowaniu dobrego wzroku sprzyjają również witaminy C i E – silne antyoksydanty, które opóźniają procesy starzenia. Równie ważnym związkiem dla kondycji wzroku jest cynk: jego brak lub niedobór powoduje pogorszenie się wzroku, zdolności adaptacji oka do ciemności, krótkowzroczność. Powinniśmy zadbać również o odpowiednią ilość kwasów omega-3. Nie zapominajmy o luteinie i jej pochodnej, zeaksantynie – barwnikach pomarańczowych i żółtych roślin. Luteina jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, gdyż chroni go przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Natomiast zeaksantyna ma właściwości antyoksydacyjne i chroni oko przed uszkodzeniami fotochemicznymi.

Zasada 3: Chroni

Oczy źle znoszą namiar ostrego światła. Promienie słoneczne mogą trwale osłabić wzrok. I to nie tylko latem, bowiem równie groźne jest zimowe słońce. Dlatego należy je chronić nosząc okulary przeciwsłoneczne. Warto zainwestować w dobrej jakości soczewkę – zapewni ona naszym oczom niemal całkowitą ochronę.

Zasada 4: Kontroluj

Z wiekiem wzrok osłabia się. Jeśli masz za sobą 50 urodziny, nie zwlekaj z wizytą u okulisty. Nigdy nie miałeś problemu ze wzrokiem? Zawsze dbałeś o nawilżanie oraz ochronę Twoich oczu i jesteś przekonany, że Ciebie ten problem nie dotyczy? Może masz rację, ale czy nie lepiej przekonać się o tym... na własne oczy? Regularne wizyty u okulisty pozwolą nam skorygować ewentualne wady wzroku, które mogą się zmieniać z czasem – to nieprawda, że jedne okulary starczą nam na kilka lat!

Zasada 5: Pozwól odpocząć

Jeśli chcesz cieszyć się sokolim wzrokiem przez długie, długie lata... nie wolno Ci zaniedbać tego punktu. Jeśli akurat jesteś w domu, zaparz dwie torebki rumianku i ciepłe położ na powieki. Pozostaw je tam, aż do całkowitego ostygnięcia. Zdecydowanie najlepszym lekarstwem dla zmęczonych oczu jest jednak porządny, co najmniej ośmiogodzinny sen, który doskonale zregeneruje cały organizm.

Zasada 6. Siegnij po suplementy diety!

Warto przeprowadzić wzmacniającą oczy kurację i sięgnąć po apteczne preparaty zawierające wysoką dawkę luteiny (12 mg) w połączeniu z zeaksantyną. Preparaty powinny posiadać w swoim składzie także kwasy Omega-3, wyciąg z borówki oraz witaminy i minerały. Suplementacja wysokimi dawkami luteiny przekłada się na wyższą skuteczność kuracji. Dobrze dobrany skład preparatu gwarantuje pełną ochronę wzroku i ostrości widzenia. Warto zwrócić uwagę zwłaszcza na te z witaminami C i E, glutationem, luteiną i zeaksantyną oraz z kwasami omega-3 i resweratrolom, które – zgodnie z ostatnimi badaniami okulistyckimi – wspierają procesy widzenia i korzystnie wpływają na tkanki narządu wzroku. Systematyczne przyjmowanie takich preparatów nie tylko chroni przed zwyrodnieniowymi chorobami, ale może nawet poprawić dotychczasową kondycję oka i zahamować rozwój niektórych schorzeń.

reklama



BIOLUTEINA

SUPLEMENT DIETY

TWÓJ WZROK POD WZMOCNIONĄ OCHRONĄ

**Naturalna ochrona
prawidłowej ostrości widzenia
i ulga dla zmęczonych oczu**





12

**wysoka
dawka
luteiny
aż 12 mg**

SKŁADNIKI:

- 🕒 Luteina i Zeaksantyna
- 🕒 Kwasy Omega-3
- 🕒 Ekstrakt z borówki
- 🕒 Ekstrakt z porzeczki
- 🕒 Trokserutyna
- 🕒 Witaminy i minerały

1 wygoda
stosowania
tabletki
optymalnie
dobre
składniki

BIOL/09/2010 