

Uloga diplomirane medicinske sestre/tehničara u očuvanju zdravlja oka

Adnan Balić

Septembar, 2016.


Poreč

Uvod



Okolo je organ, koji nam osigurava najuvjerljiviji kontakt sa okolinom.

Najvrijednije osjetilo za čovjeka je vid i njegovo oštećenje ili gubitak značajno ograničava kvalitet života, stoga moramo štiti naše oči.



Ljudsko oko je vrlo specifičan organ. Njegov funkcionalni dio je očna leća, koja omogućava da zrake svjetla koje prolaze kroz rožnicu pravilno padaju na mrežnicu. Te promjene utiču na strukture mrežnice i podražaj se prenosi dalje do mozga.

Očna leća je jako osjetljiva i ima neobičnu strukturu. Njena neobičnost je u tome, što za razliku od drugih dijelova tjela ne sadrži krvne kapilare koji bi je opskrbljivali hranjivim materijama. Zato ima ograničenu sposobnost regeneracije.


Ciljevi

Očima prijete razne negativne pojave. Neke uticaje možemo smanjiti ili ublažiti, a druge ne.

Najveći neprijatelji vida su:

UV zračenje- Oči bi trebali zaštititi naočalama sa UV filterom. Često izlaganje jakom Suncu ne donosi samo bore na licu, već UV zrake mogu nepovratno oštetiti očnu leću i mrežnicu.

Nekvalitetna ishrana- Hrana koja nema dovoljna antioksidansa potrebnog za regulaciju slobodnih radikala.

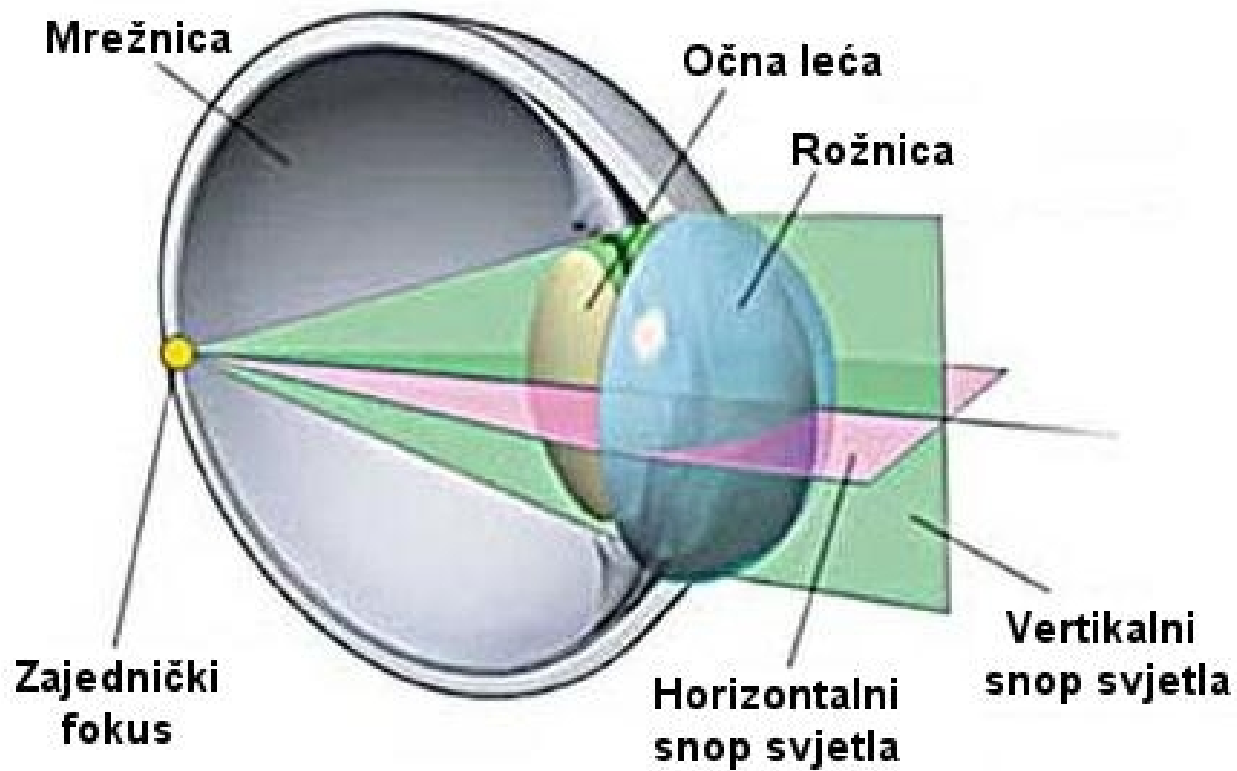


Pretjerano naprezanje očiju- Čitanje pod slabim ili neadekvatnim svjetlom , dugotrajno gledanje televizora ili dugotrajan rad na računaru.

Zagađenje zraka- Zagađen zrak kao što je smog, dim cigareta ili industrijski zagađeni zrak sadrže tvari koje su izvor slobodnih čestica. One utiču na zdravlje očiju i na zdravlje cijelog organizma.

Glavni dio

Diplomirana medicinska sestra ima značajnu ulogu u savjetovanju pacijenata o uticaju pravilne ishrane na zdravlje naših očiju, a i cjelokupnog organizma. Naučna istraživanja pokazuju da važnu ulogu za zdravlje očiju može imati odgovarajući i uravnotežen unos određenih vitamina i minerala. Moraju se unijeti putem hrane, jer ih sam organizam ne može proizvesti. Mogu biti korisne i multivitaminske tablete sa mineralima. Vitamini su potrebni za dobar vid, za čuvanje zdravlja naših očiju od djetinjstva do odrasle dobi.



Određeni vitamini i minerali štite oči tako da:

- * Održavaju funkciju očnog živca
- * Smanjuju rizik od noćne sljepoće
- * „Bore se“ protiv slobodnih radikala i na taj način štite oči od oksidativnog oštećenja.



Zaključak

Zdrave oči nisu samo „dar sudbine“. U velikoj mjeri njihovo stanje je u našim rukama.

Za održavanje zdravlja očiju veliku ulogu ima konzumiranje uravnotežene ishrane bogate voćem i povrćem, dodatci ishrani koji su bogati vitaminima i mineralima, zaštita očiju od Sunca, čak i kada je slabije jačine preporučuje se nošenje sunčanih naočala.

Test s naočalama

Ukoliko mislite da imate dobre polarizirane naočale, možete ih provjeriti jednostavnim testom. Stavite naočale i jedno oko prekrijete rukom. Pogledajte u neku ravnu liniju i glavu polako pokrećite s lijeva na desno, zatim odozgo prema dolje. Leća je kvalitetna ukoliko linija u koju gledate u svakom položaju ostane ravna. Ukoliko je linija u bilo kojem položaju iskrivljena, naočale nisu polarizirane.

Drugi test je da stavite naočale, uzmete mobitel u ruke i pogledate u ekran. Polako počnite rotirati naočale u okomiti položaj (90 stepeni). Slika s ekrana bi vam trebala nestati. Ukoliko se to ne dogodi, naočale nisu polarizirane.



Literatura:

Optometrija.net

Hvala na pažnji !

