

Higiena oczu



Wiedza o higienie oczu sprowadza się zaledwie do stosowania kilku podstawowych zaleceń: częstego wietrzenia mieszkania, unikania dymu tytoniowego oraz ograniczania pracy przy komputerze do maksimum ośmiu godzin dziennie w trakcie, których należy robić kilkuminutowe przerwy na zamykanie oczu. Bardzo niewiele osób praktykuje natomiast zabieg czyszczenia brzegów powiek, polegający na regularnym myciu okolic oczu dwa razy dziennie szamponem dla dzieci lub mydłem. Wskazane są także ciepłe okłady z tamponów zmoczonych w gorącej wodzie, ale idealnie wyciśniętych. Kładzie się je na 15 minut na zamknięte powieki i w celu utrzymania ciepła przykrywa folią oraz złożonym, czystym ręcznikiem. Po zdjęciu okładu należy wykonać dokładny masaż powiek na poziomie nasady rzęs zwyczajnymi pałeczkami higienicznymi. Wacik pałeczki zanurza się w gorącej wodzie z dodatkiem niedrażniącego szamponu dla dzieci. Następnie pod kontrolą nie zamkniętego oka przeciera się powiekę drugiego w celu usunięcia strupków osadzonych w okolicy rzęs. Po takim masażu spłukuje się oczy czystą, ciepłą wodą, a na koniec starannie osusza.

Specjaliści zalecają, by do codziennej **pielęgnacji oczu** stosować także nawilżające krople, aby ochronić rogówkę przed wysuszeniem. Wkrapla się je do worka spojówkowego za każdym razem, gdy pocujemy pieczenie, tudzież uczucie piasku pod powiekami. Niezwykle ważna jest także tak zwana gimnastyka oczu, która polega na ćwiczeniu akomodacji i konwergencji oka. Innymi słowy chodzi o naprzemienne patrzenie na punkt bliży wzrokowej, a potem w dal. W razie alergii min. na pyłki roślin osoby zagrożone związanymi z tym dolegliwościami powinny pamiętać o używaniu okularów słonecznych z filtrem UV. Zapobiegają one rozwojowi zaćmy oraz zwyrodnieniu plamki żółtej.

Duży wpływ na kondycję wzroku bez wątpienia ma także stosowana przez nas dieta, często będąca lekarstwem na wysoką krótkowzroczność, czy też inne degeneracje oczu. Najlepiej spożywać następujące pokarmy: paprykę, pomarańcze oraz ryby morskie, a także posiłki o dużej zawartości witaminy A, takie jak pomidory, marchew, papryka, masło, żółtka jaj oraz wątrobę. Wymienione produkty zapobiegają bowiem powstawaniu tzw. **kurzej ślepoty**.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)