

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Health

Πώς θα έχετε “αετίσια” μάτια μέχρι τα βαθιά γεράματά σας!

Τα μάτια είναι από τα πιο πολύτιμα όργανά μας. Εξάλλου, δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι όταν θέλουμε να πούμε πως προστατεύουμε κάτι πολύτιμο, χρησιμοποιούμε την έκφραση «το φυλάω σαν τα μάτια μου»! Προστατεύουμε όμως τα μάτια μας όπως τους αξίζει; Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι για να έχουμε την όραση που θέλουμε πρέπει σε κάθε φάση της ζωής μας να λειτουργούμε προληπτικά αλλά και να κάνουμε τις απαραίτητες εξετάσεις.

ΑΠΟ 0 ΕΩΣ 6 ΕΤΩΝ: Οι έλεγχοι στα μάτια πρέπει να αρχίσουν από τη γέννηση ενός παιδιού, οπότε οι γιατροί με συγκεκριμένα τεστ αποκλείουν το ενδεχόμενο εκ γενετής ασθενειών. Αν όλα είναι καλά, το παιδί πρέπει να επισκεφτεί ξανά τον οφθαλμίατρο στα 3 του χρόνια για να ελεγχθεί για τυχόν αμβλυωπία, γνωστή και ως «τεμπέλικο μάτι». Υποχρεωτικός είναι ένας έλεγχος ματιών και στην ηλικία των 6, όταν το παιδί ξεκινάει σχολείο.

Οποσδήποτε στον οφθαλμίατρο αν:

- Το παιδί τρίβει τα μάτια του.
- Σκύβει όταν διαβάζει.
- Παραπονείται για πονοκεφάλους.
- Δεν έχει αντανάκλαστικά στο φλας όταν του τραβούν μια φωτογραφία.
- Έχετε υποψίες ότι το παιδί έχει στραβισμό.

ΑΠΟ 6 ΕΩΣ 18 ΕΤΩΝ: Σε αυτή τη



[Λίγο πριν το παιδί σας ξεκινήσει το σχολείο είναι απαραίτητος ο οφθαλμολογικός έλεγχος, που θα εντοπίσει πιθανές βλάβες των ματιών αλλά και της όρασης σε αυτή την τρυφερή ηλικία.]

φάση αρχίζει να αναπτύσσεται ο βολβός του ματιού και τότε μπορεί να εμφανιστεί μυωπία. Προσοχή γιατί πολλά παιδιά κρύβουν ότι δεν βλέπουν καλά για να μη φορέσουν γυαλιά. Γι' αυτό είναι απαραίτητη μια προληπτική επίσκεψη σε οφθαλμίατρο, ιδιαίτερα αν παιδιά και έφηβοι χρησιμοποιούν ποδήλατο ή και μηχανάκι. Βασικός είναι επίσης ένας οφθαλμολογικός έλεγχος στα κορίτσια που έχουν για πρώτη φορά έμμηνου ρύση και στα αγόρια όταν μπου στην εφηβεία.

Οποσδήποτε στον οφθαλμίατρο αν:

- Το παιδί βλέπει θαμπά κοντινά ή μακρινά αντικείμενα.
- Νιώθει συνέχεια κουρασμένα τα μάτια του.
- Παραπονείται για ενοχλήσεις στα μάτια ή πόνο.
- Τρίβει τα μάτια του γιατί καίνε.

Μπορεί να πρόκειται για επιπεφυκίτιδα, ενδεχομένως αλλεργικής μορφής.



[Οι προληπτικοί έλεγχοι με επισκέψεις στον οφθαλμίατρο είναι σχεδόν επιβεβλημένοι κάθε φορά που ο άνθρωπος μπαίνει σε... νέα φάση της ηλικιακής του διαδρομής.]

ΑΠΟ 18 ΕΩΣ 40 ΕΤΩΝ: Η ηλικία αυτή είναι ιδανική για πρόληψη προβλημάτων της όρασης, όπως αστιγματισμός, υπερμετρωπία, αλλά και άλλων που προκύπτουν από την πολύωρη χρήση υπολογιστή και βιντεοπαιχνιδιών. Οι μύopes 18-30 ετών σε μεγάλο ποσοστό βγάζουν τα γυαλιά και τα αντικαθιστούν με φακούς επαφής. Απαιτείται μεγάλη προσοχή στην επιλογή των φακών, στον καθαρισμό τους και στην εναλλαγή τους με γυαλιά όταν οι νέοι βρίσκονται σπίτι. Ανάμεσα στα 20 και τα 30 πρέπει να γίνει και μια εξέταση του βυθού του ματιού, αλλά και μέτρηση της πίεσης των ματιών, ειδικά αν υπάρχει κληρονομικότητα σε τέτοια προβλήματα.

Οποσδήποτε στον οφθαλμίατρο αν:

- Τα μάτια δακρύνουν και καίνε.
- Δεν βλέπετε καλά.
- Βλέπετε διπλά.
- Βλέπετε θολά.

ΑΠΟ 30 ΕΩΣ 50 ΕΤΩΝ: Το μάτι αρχίζει να γερνάει και από τα 40 έως τα

50 εμφανίζεται η προεσβυωπία, δηλαδή η δυσκολία να βλέπει κανείς κοντινά αντικείμενα, αλλά και ο διαβήτης, που επηρεάζει αρνητικά την όραση. Επίσης, εξαιτίας κυκλοφορικών προβλημάτων και υπέρτασης αρκετές φορές εκδηλώνεται και αμφιβληστροειδίτιδα, ενώ κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης εμφανίζεται έντονη ξηροφθαλμία. Μετά τα 40 και έως τα 50 καλό θα είναι να επισκέπτεται κανείς οφθαλμίατρο κάθε τρία χρόνια ή κάθε χρόνο αν πάσχει από διαβήτη.

Οποσδήποτε στον οφθαλμίατρο αν:

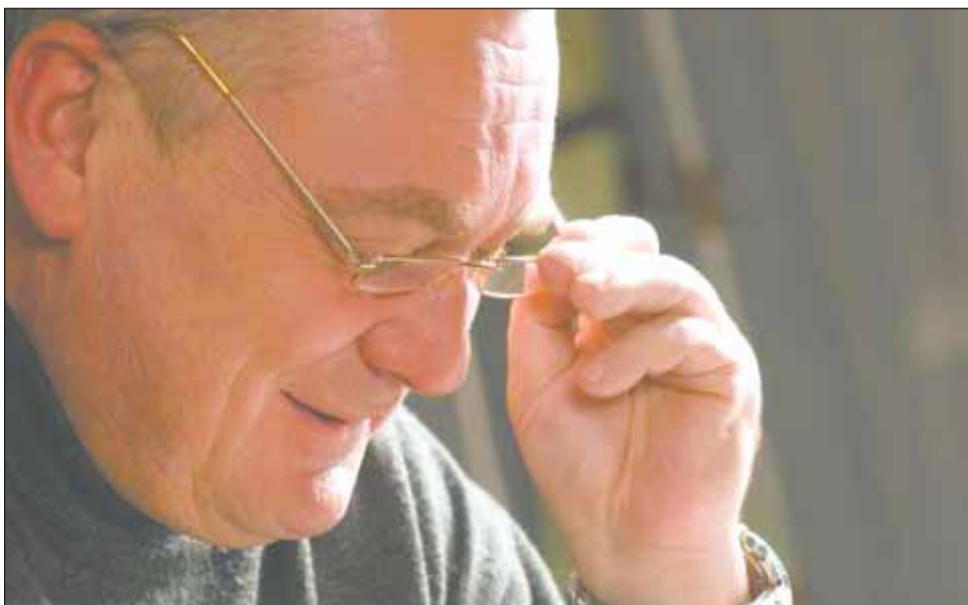
- Βλέπετε «μυγάκια».
- Απομακρύνετε ένα βιβλίο για να μπορέσετε να διαβάσετε.
- Νιώθετε ξηρότητα στα μάτια.
- Βλέπετε θολά.
- Νιώσετε ξαφνικά πόνο.
- Πάσχετε από αρτηριοσκλήρυνση.



- Έχετε διαβήτη.
ΜΕΤΑ ΤΑ 50: Από τα 50 και μετά το υαλοειδές του ματιού γίνεται πιο σκληρό και σιγά-σιγά αρχίζει να χάνει την ικανότητα να βλέπει καθαρά τα αντικείμενα. Ομως στα 65 πρέπει να δοθεί προσοχή και στο γλαύκωμα, που προκαλείται από τη μεγάλη πίεση των ματιών. Μια άλλη ασθένεια που εκδηλώνεται σε αυτή τη φάση είναι ο καταρράκτης, που προκαλεί θόλωμα στο φακό του ματιού, αλλά και ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας, μια εκφυλιστική ασθένεια που συνδέεται με τη γήρανση και χρίζει άμεσης αντιμετώπισης.

Οποσδήποτε στον οφθαλμίατρο αν:

- Ξαφνικά χάσετε το φως σας.
- Η όρασή σας είναι θαμπή και δεν ξεχωρίζετε εύκολα τα χρώματα.
- Τα γυαλιά σας θέλουν αλλαγή.
- Το ένα μάτι βλέπει καλά και το άλλο όχι.
- Η τηλεόραση κουράζει τα μάτια σας.
- Σας ενοχλεί η ξηρότητα των ματιών σας.



[Οι προληπτικοί έλεγχοι με επισκέψεις στον οφθαλμίατρο είναι σχεδόν επιβεβλημένοι κάθε φορά που ο άνθρωπος μπαίνει σε... νέα φάση της ηλικιακής του διαδρομής. [Στις ηλικιακές ομάδες άνω των 50 ετών εμφανίζονται σοβαρές επιπλοκές της όρασης, όπως καταρράκτης και εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας.]