

10 consigli per proteggere la vostra vista

Più di 20 milioni di americani soffrono di grave perdita della vista. Anche se non tutte le malattie degli occhi possono essere prevenute, ci sono semplici accorgimenti che si possono adottare per aiutare i propri occhi a rimanere sani e ridurre le probabilità di una perdita della vista in futuro.

Ecco i primi 10 consigli dalla American Academy per salvaguardare la tua vista:

1. Indossare occhiali da sole



Gli occhiali da sole servono per bloccare i raggi UV, e possono così ritardare lo sviluppo di *cataratta*, dal momento che la luce solare diretta ne accelera la sua insorgenza. Gli occhiali da sole prevengono anche danni alla retina, soprattutto alla Macula, prevenendo in tal modo varie forme di *maculopatia*; essi proteggono anche la pelle delle palpebre, prevenendo sia le *rughe* che il *tumore* della pelle attorno agli occhi, e neoformazioni sia cancerose che non cancerose sull'occhio stesso. Verificare la protezione UV al 100%: Assicurati che i tuoi occhiali da

sole blocchino il 100 per cento dei raggi UV-A e UV-B.

2. Non fumare



Il fumo di tabacco è direttamente collegato a molti effetti negativi per la salute, tra cui la degenerazione maculare legata all'età (AMD). Gli studi dimostrano che i fumatori attuali ed ex-fumatori hanno più probabilità di sviluppare la *maculopatia* rispetto alle persone che non hanno mai fumato. I fumatori sono a maggior rischio anche di sviluppare la cataratta.

3. Mangiare bene



La carenza di vitamine può alterare la funzione della retina. La convinzione che mangiare carote migliora la vista, ha un fondo di verità, ma una varietà di verdure, in particolare quelle a foglia verde, dovrebbero essere una parte altrettanto importante della vostra dieta. I ricercatori hanno confermato che alti livelli di vitamine C ed E, zinco, luteina, zeaxantina, acidi grassi omega-3 EPA e DHA nelle diete, riducono notevolmente la probabilità di sviluppare una *maculopatia* precoce.

4. Visita oculistica di base



Tutti gli adulti senza sintomi o fattori di rischio per le malattie degli occhi, dovrebbero eseguire uno screening oculistico a 40 se anni, momento in cui i primi segni della varie patologie e cambiamenti nella visione, possono iniziare a verificarsi. Sulla base dei risultati dello screening iniziale, un oftalmologo prescriverà gli intervalli necessari per gli esami di follow-up. Anche coloro che hanno una storia di familiarità per patologie tipo diabete o ipertensione arteriosa, dovrebbe eseguire una visita oculista per determinare la frequenza dei controlli.

5. Proteggere gli occhi



Si stima che ogni anno solo negli Stati Uniti, si verificano circa 2,5 milioni di lesioni agli occhi, con gravi e permanenti danni alla vista. È fondamentale indossare quindi una adeguata protezione, per evitare inutili e gravi lesioni agli occhi, sia durante lavori professionali a rischio, sia durante i lavori a casa come le riparazioni, giardinaggio e pulizia. Attenzione anche ai tappi di spumante e champagne con tanto di gabbietta metallica ancora inserita.

6. Conoscere la vostra storia familiare

Molte malattie degli occhi sono ereditarie e quindi trasmissibili, motivo per il quale aumenta la percentuale di rischio. Tra le patologie oculari più frequenti ed ereditariamente trasmissibili sono la cataratta, la retinopatia diabetica, il glaucoma e la degenerazione maculare legata all'età. E' previsto che tali patologie aumenteranno drammaticamente dai 28 milioni di oggi ai 43 milioni entro il 2020.

7. La prevenzione



La maggior parte delle malattie più gravi degli occhi, come il glaucoma e la maculopatia, sono più facilmente e con successo trattate se diagnosticate e curate precocemente. Se non curate adeguatamente, queste malattie possono causare grave perdita irreversibile della vista e anche cecità. La prevenzione è quindi fondamentale per un trattamento precoce, e ridurre la grave perdita del visus.

8. Conoscere il vostro oculista ed ottico



Quando si vuole controllare la vista, ci sono una varietà di opzioni tra oculisti, optometristi ed ottici. Tutti svolgono ed hanno un ruolo importante, ma ognuno ha un diverso livello di formazione e di esperienza. Assicuratevi che si stia vedendo l'operatore giusto per la vostra problematica o trattamento. Gli Oculisti sono gli unici che possono prescrivere occhiali e lenti a contatto, e dare i giusti consigli o indicazioni per la chirurgia.

9. Manutenzione delle Lenti a contatto



Seguire le istruzioni dell' Eye MD riguardanti la cura e l'uso delle lenti a contatto è molto importante. Fondamentale è quindi evitare l'abuso nel loro utilizzo cercando di tenerle lubrificate con costanza, e ad esempio evitare di dormire con lenti a contatto che non sono approvate per essere indossate durante la notte, o il pulirle con la saliva o acqua al posto di una soluzione adeguata. Attenzione alle soluzioni scadute, e a curare bene l'igiene, in quanto la loro usura o la scarsa manutenzione, può portare anche, in casi gravi, a ulcere corneali con dolore e anche la perdita della vista.

10. Essere consapevoli del proprio affaticamento visivo



Se affaticate molto la vista con un uso prolungato per motivi lavorativi davanti ad un computer o fate lavori da vicino (sarta, orologiaio, manicure, ecc), oppure utilizzate molto lo smartphone/tablet, è possibile seguire la regola del "20-20-20": Fare una pausa dal vostro lavoro ogni 20 minuti guardando un oggetto a 20 metri di distanza per 20 secondi. Se l'affaticamento degli occhi persiste, può essere un segno di diverse condizioni, come ad esempio l'occhio secco, presbiopia, o gli occhiali con lenti che non sono adeguatamente corrette. Recatevi dal vostro oculista di fiducia per determinare la causa e per ottenere un trattamento adeguato.