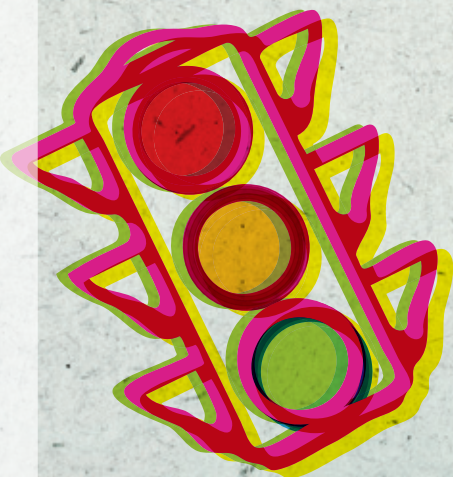


IERI MI HANNO TOLTO 6 PUNTI
ALLA PATENTE PERCHÈ SONO
PASSATA COL RUSSO!! :-)

E SE PASSAVI CON UNO SVEDESE
QUANTI TE NE TOGLIEVANO? :-)
OLTRE AI COLORI NON VEDI
NEANCHE LA TASTIERA! :-P



**SE NON VEDI BENE, GUIDARE
DIVENTA PERICOLOSO
PER TE E PER GLI ALTRI.
VEDIAMOCI PRIMA:
VAI DALL'OCULISTA.**

**GIORNATA
MONDIALE
DELLA VISTA
9 OTTOBRE
2014**

 **IAPB
ITALIA**
ONLUS

PER AMORE DELLA VISTA

INTRODUZIONE

LA VISTA È UN BENE PREZIOSO: VA TENUTA SEMPRE D'OCCHIO.

Questo è vero a tutte le età e, anche se non si ha alcun sintomo, è buona norma fare una visita di controllo dall'oculista anche perché alcune malattie oculari possono passare inosservate e, se non curate, causare nel tempo gravi problemi.

La Giornata Mondiale della Vista viene celebrata ogni anno il secondo giovedì di ottobre dall'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia onlus insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). È l'occasione migliore per pensare alla prevenzione: basta poco per mettersi al riparo dai rischi che corre la nostra vista.

Quest'anno la Giornata è dedicata ai giovani che troveranno in queste pagine alcune importanti informazioni sui difetti della vista più comuni – miopia, astigmatismo ed ipermetropia – ed alcuni suggerimenti per svolgere in tutta sicurezza le attività sportive preferite e per guidare in modo più sicuro.

La vista è un patrimonio inestimabile: circa l'80% di tutte le informazioni che giungono dall'ambiente al nostro cervello passano attraverso i nostri occhi. Per questo la pratica della prevenzione è ancora più importante.

L'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia onlus è un organismo senza fine di lucro riconosciuto sia dallo Stato italiano che dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Programmi basati su controlli oculistici, attività di educazione sanitaria, campagne informative, ricerca scientifica e comunicazione sociale rappresentano gli strumenti messi in campo per creare una cultura della prevenzione e della riabilitazione visiva.

OCCHIO ALLA TUA VISTA

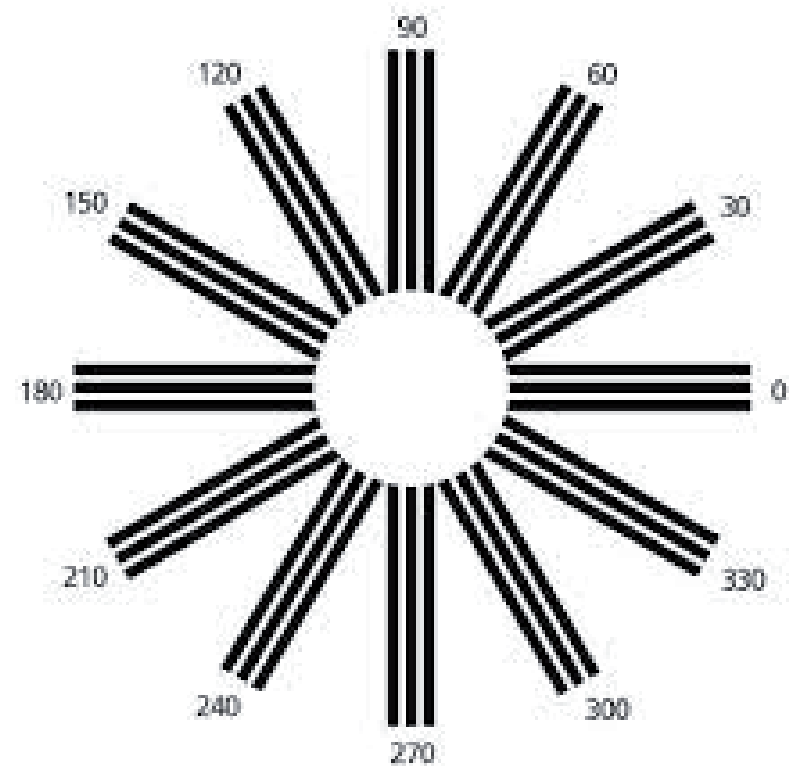
DIFETTI RIFRATTIVI NON CORRETTI.

Anche quando ti sembra di vedere bene è importante fare una visita dall'oculista per verificare la salute dei tuoi occhi e l'eventuale presenza di difetti della vista.

Quando si è giovani i principali difetti visivi sono la **miopia** (si vede sfocato da lontano e per mettere a fuoco si strizzano gli occhi), l'**ipermetropia** (se è lieve non dà sintomi particolari¹) e l'**astigmatismo** (l'occhio mette a fuoco con fatica e le immagini risultano un po' allungate e i contorni sdoppiati).

Se questi difetti non vengono individuati e non vengono prescritti occhiali o lenti a contatto, possono presentarsi una serie di fastidi come l'affaticamento oculare e lo sfocamento².

A volte questi problemi visivi causano una diminuzione del rendimento scolastico.



Prova a guardare questa "stella" con un occhio per volta e verifica se i raggi appaiono tutti nitidi e marcati alla stessa maniera: se rilevi delle differenze in una o più direzioni potrebbe essere presente un astigmatismo.

¹ Però quando è elevata può causare stanchezza visiva, occhi arrossati, lacrimazione e mal di testa.

² Si può vedere sfocato da lontano, quando si sta al pc, al telefonino, al tablet, sulle piattaforme per videogiochi.

LENTI A CONTATTO

PRIMA DI FARE USO DI LENTI A CONTATTO BISOGNA EFFETTUARE UNA VISITA DALL'OCULISTA, CHE VERIFICHERÀ SE È POSSIBILE PORTARLE E DARÀ INDICAZIONI E CONSIGLI SUL LORO UTILIZZO.

RICORDA LE SEGUENTI NORME QUANDO USI LE LENTI A CONTATTO:

- lava sempre bene le mani prima di indossarle e prima di rimuoverle;
- non le utilizzare oltre i tempi consentiti;
- non le usare in condizioni ambientali non idonee (mare, piscina, quando fai la doccia);
- esegui una manutenzione corretta³ con le apposite soluzioni (mai sciacquarle con l'acqua di rubinetto né metterle in bocca per inumidirle);
- conservale correttamente nel portalenti, che va sostituito almeno una volta ogni 3 mesi;
- esegui controlli oculistici almeno una volta l'anno per verificare che il tuo occhio sopporti bene le lenti a contatto e che goda di buona salute.

³ Disinfezione e pulitura.



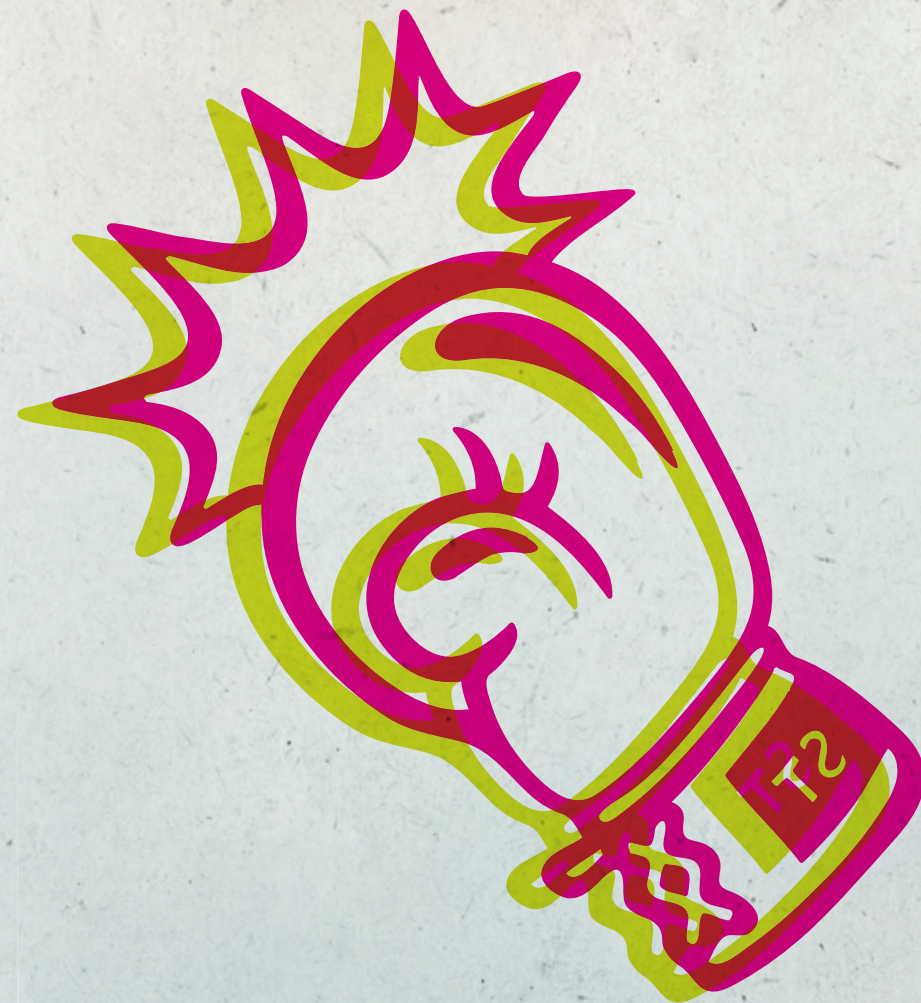
SE NON FAI UN CORRETTO USO DELLE LENTI A CONTATTO:

- l'occhio può andare incontro a infezioni (cheratiti), a volte anche gravi, che possono compromettere la trasparenza della cornea, la membrana trasparente che, assieme ad altre parti dell'occhio, ci consente una visione ottimale;
- possono svilupparsi delle congiuntiviti, a volte anche molto violente, che possono impedire, temporaneamente o anche in maniera definitiva, l'utilizzo delle lenti a contatto.

SPORT

RICORDIAMO CHE L'OCCHIO È, DOPO MANI E PIEDI, LA TERZA PARTE DEL CORPO UMANO AD ESSERE INTERESSATA DAI TRAUMI E CHE NEL 30% DEI CASI SI TRATTA DI RAGAZZI CON MENO DI 16 ANNI.

Gli sport più rischiosi sono il calcio o il calcetto, il basket e il tennis, oltre agli sport di combattimento (come la boxe e le arti marziali). Per questo motivo prima di dedicarti all'attività sportiva, a livello professionale o dilettantistico, è consigliabile sempre effettuare anche una visita oculistica. L'oculista verifica non solo lo stato di salute dell'occhio, ma anche che non vi siano controindicazioni assolute alla pratica di alcuni sport (attività sportive che richiedono un impegno fisico eccessivo, sport di contatto). Inoltre può anche fornire dei consigli sugli accorgimenti da adottare (ad esempio non indossare le lenti a contatto mentre si nuota) e sul tipo di protezione da utilizzare per ridurre il rischio di trauma come, ad esempio, mascherine, lenti protettive od occhialini graduati per il nuoto.



⁴ meglio se in policarbonato perchè più resistenti e capaci di assorbire meglio i raggi ultravioletti

OCCHIO AL SOLE

LA LUCE È FONDAMENTALE PER LA VITA SULLA TERRA, MA LIVELLI ECCESSIVI DI ESPOSIZIONE POSSONO ESSERE PERICOLOSI ANCHE PER DIVERSE STRUTTURE OCULARI COME CORNEA, CRISTALLINO E RETINA. I PROBLEMI POSSONO ESSERE CAUSATI DAI RAGGI ULTRAVIOLETTI SE NON VENGONO FILTRATI CON OCCHIALI DA SOLE PROVISTI DI LENTI A NORMA DI LEGGE.

Cosa fare per evitare che il sole diventi pericoloso?

È importante indossare occhiali da sole con buone lenti sin da piccoli, soprattutto se si vive in zone molto esposte alla luce solare, se si trascorre tanto tempo all'aperto in condizioni di luminosità eccessiva e se si hanno gli occhi chiari.

L'oculista, durante la visita, può riscontrare delle condizioni che suggeriscono un uso più costante degli occhiali da sole e può consigliare il tipo di lente più indicata.



Congiuntiviti

La congiuntivite è un'infezione della congiuntiva, una membrana sottile e trasparente che riveste la superficie anteriore dell'occhio e la parte interna delle palpebre. Può avere una base allergica, un'origine infettiva (batteri, virus) o può essere causata anche dall'uso delle lenti a contatto. È importante rispettare, in tutti i casi, le norme igieniche basilari (lavarsi le mani, evitare di stropicciarsi gli occhi, non scambiarsi le lenti a contatto). È opportuno recarsi dal medico oculista quando compaiono dei fastidi quali arrossamento oculare, lacrimazione, annebbiamento visivo, secrezione, prurito, gonfiore delle palpebre e senso di corpo estraneo o di sabbia negli occhi. L'oculista, se necessario, prescriverà il trattamento più idoneo (quasi sempre colliri).

LA GUIDA

ALMENO UN AUTOMOBILISTA SU DIECI NON SA DI AVERE PROBLEMI DI VISTA, PER CUI, PRIMA DI INIZIARE A GUIDARE LO SCOOTER O LA MACCHINA, FAI UNA VISITA DALL'OCULISTA E ATTIENITI SCRUPolosAMENTE ALLE SUE PRESCRIZIONI.

Guidare è un'azione dinamica in cui il fuoco delle immagini si sposta continuamente in avanti, il campo visivo si restringe e diventa più difficile percepire la profondità. Per queste ragioni, quando si guida, è importantissimo avere una vista ottimale, cioè una buona acuità visiva ovvero una "quantità di vista" adeguata, un campo visivo o "visione laterale" normale e una corretta percezione dei colori. Per garantire la tua sicurezza e quella degli altri attieniti scrupolosamente alle prescrizioni dell'oculista. Indossa sempre durante la guida gli occhiali o le lenti a contatto prescritti, in particolare quando le condizioni esterne sono più difficili (di notte) o riducono la visibilità (nebbia, pioggia, entrata ed uscita dalle gallerie, alba o tramonto). È consigliabile mettere occhiali con filtri polarizzati o lenti fotocromatiche perché l'abbagliamento intenso può creare una "cecità temporanea". Più della metà degli incidenti stradali è dovuto a una vista non ottimale dei guidatori che causa una guida distratta ed indecisa. La lettura delle informazioni stradali diviene difficoltosa e i tempi di reazione si allungano. Rispettare sempre i limiti di velocità. Premere troppo l'acceleratore significa anche ridurre la visione laterale e alterare la percezione delle distanze.



Avere un piccolo difetto come la **discromatopsia** porta a non definire con esattezza alcuni colori (si può confondere, ad esempio, il blu con il verde), ma non significa essere daltonici (quindi, non distinguere il rosso dal verde) o non poter guidare. Comunque è importante esserne informati. Per svelare la presenza di questo difetto, l'oculista utilizza un esame non invasivo (test di Ishihara), che consiste nel riconoscere dei numeri o un percorso a colori su uno sfondo colorato.

TEST DI ISHIHARA

TEST PER LA VISIONE DEI COLORI

È un test composto da 38 tavole che consente di valutare la capacità di percepire correttamente i colori. Consiste nel leggere dei numeri che tendono a confondersi con lo sfondo o, per i bambini, individuare dei percorsi colorati. Il test va somministrato dall'oculista che è in grado di interpretarne i risultati e diagnosticare le alterazioni nella percezione dei colori (come avviene per il daltonismo).

TEST DUOCROMATICO

Vedi meglio la lettera sul rosso o la lettera sul verde?
Se vedi meglio la E sul rosso potresti essere **miope**,
se vedi meglio la E
sul verde potresti
essere **ipermetrope**.

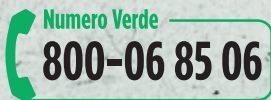


**UNA DIAGNOSI TEMPESTIVA DEI PROBLEMI
OCULARI È SEMPRE IMPORTANTE:
SOTTOPONITI REGOLARMENTE A UNA VISITA
OCULISTICA GIÀ QUANDO SEI GIOVANE.**

Contenuti scientifici a cura del Polo Nazionale
di Servizi e Ricerca per la Prevenzione della cecità
e la Riabilitazione Visiva

IAPB ITALIA ONLUS
Agenzia Internazionale
per la Prevenzione
della Cecità
sezione italiana

Via U. Biancamano, 25
00185 Roma
T +39 06 36004929
F +39 06 36086880
sezione.italiana@iapb.it
www.iapb.it



Consultazione oculistica
gratuita dal lunedì al venerdì
dalle 10:00 alle 13:00.

