IAPB ITALIA ONLUS

PER AMORE DELLA VISTA

La prevenzione non va in vacanza

IAPB ITALIA ONLUS
Agenzia Internazionale per
la Prevenzione della Cecità
Sezione Italiana

Per ulteriori info:
www.iapb.it

Numero verde di consultazione oculistica:
800-068506 (lunerdì - venerdì 10-13)

DONA IL TUO 5X1000

Disclaimer: le informazioni presenti in quest'opuscolo sono meramente indicative, da intendersi come semplici consigli utili, e non possono né devono mai sostituirsi ad alcuna terapia medica. In tutti i casi è sempre consigliabile rivolgersi a un oculista di fiducia e seguire la terapia eventualmente indicata. Si raccomandano visite oculistiche periodiche e si consiglia vivamente di non seguire mai terapie fai-da-te.

LA PREVENZIONE NON VA IN VACANZA
PROTEGGI LA TUA VISTA

L'ESTATE È UNA STAGIONE DI VACANZE E SPENSIERATEZZA, MA BISOGNA STARE ATTENTI ALLO STILE DI VITA E AGLI EFFETTI DANNOSI DEL SOLE.

È importante proteggersi dal sole evitando le ore centrali della giornata, usare creme protettive e occhiali da sole di qualità, con lenti a marchio CE, soprattutto se è presente molto riverbero. Mangiare molta frutta e verdura, seguire una dieta varia ed equilibrata bere molta acqua perché anche l'occhio ha "sete" e se non si beve a sufficienza si possono accentuare le cosiddette "mosche volanti", puntini, "ragnatele" e altri addensamenti che si muovono con lo sguardo (chiamati corpi mobili). Anche l'esercizio fisico è fondamentale (non nelle ore più calde), ma bisogna evitare i bagni al mare o in piscina in presenza di infezioni o infiammazioni oculari come le congiuntiviti e le cheratiti. Il vento può rendere la giornata estiva più piacevole, ma può anche causare fastidi agli occhi. L'aria calda, ad esempio, può contribuire all'evaporazione del film lacrimale che ricopre la superficie oculare, in tal caso si possono usare le lacrime artificiali.

D'ESTATE È MEGLIO BERE MOLTA ACQUA!

Per la nostra salute bisogna berne molta (evitando bibite troppo fredde) anche i nostri occhi ne beneficeranno. È opportuno moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie ed evitare gli alcolici. È sempre meglio bere lentamente, a piccoli sorsi.

MANGIARE FRUTTA E VERDURA!

Ti consigliamo di mangiare frutta e verdura a ogni pasto, variando la tua scelta. Tra gli alimenti che fanno particolarmente bene agli occhi ricordiamo: i mirtilli, le carote, le noci, i broccoli e l'insalata verde. È inoltre consigliabile consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti.

NON SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA NELLE ORE PIÙ CALDE!

Non è affatto consigliabile in quella fascia oraria. Invece è opportuno correre in zone arieggiate e nelle ore più fresche, anche per evitare problemi cardiocircolatori.

L'ESPOSIZIONE AL SOLE DEVE AVVENIRE GRADUALMENTE!

Specialmente nella stagione estiva l'esposizione deve avvenire gradualmente e sempre proteggendo gli occhi, la pelle e la testa, evitando le ore centrali delle giornata. Sono più a rischio le persone che hanno gli occhi, i capelli e/o la pelle chiari (più sensibili alla luce solare).

NON FARE IL BAGNO CON LE LENTI A CONTATTO!

Aumentano i rischi di contaminazione batterica con cheratiti e altre infezioni oculari. Tra l'altro se si usano lenti a contatto in spiaggia l'occhio tende a seccarsi più facilmente e, quindi, sono particolarmente utili le lacrime artificiali.

TENERE GLI OCCHI APERTI SOTT'ACQUA NON FA MALE!

Non fa male, a meno che non si soffra di infiammazioni o arrossamenti oculari. Comunque, dato che il sale del mare e il cloro della piscina potrebbero essere irritanti, si possono utilizzare una maschera o degli occhialini.

LEGGERE DAL DISPLAY IN SPIAGGIA NON DANNEGGIA GLI OCCHI!

Tuttavia si potrebbe affaticare la vista proprio in spiaggia e in altri luoghi dove c'è una luce ambientale molto forte. In ogni caso, è buona norma ricorrere ad accorgimenti per ridurre il riflesso dello schermo.

NON STROFINARE GLI OCCHI SE CI ENTRA LA SABBIA!

Non bisogna mai strofinarsi gli occhi, soprattutto se è entrata la sabbia oppure un altro corpo estraneo. Invece bisogna risciacquarli in abbondanza con acqua dolce ed asciugarli delicatamente. La stessa cosa va fatta se la crema solare è entrata negli occhi. Se i disturbi persistono è opportuno fare una visita oculistica.

SOLO AL TRAMONTO SI PUÒ GUARDARE IL SOLE!

Puoi osservare il tramonto quando il sole è molto basso sull'orizzonte perché l'intensità della luce è debole.