

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

Per ulteriori info:  
[iapb.it](http://iapb.it) > I tuoi occhi > Consigli utili

Numero verde di consultazione oculistica:  
**800-068506** (lun.-ven., 10-13), [info@iapb.it](mailto:info@iapb.it)

**DONA IL TUO 5X1000**  
Info: [www.iapb.it/5x1000](http://www.iapb.it/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

Giugno — Luglio  
2019



**Sole, acqua e vento possono danneggiare i tuoi occhi.  
Proteggi la tua vista anche d'estate.**

Il sole è "amico" della salute adottando alcune precauzioni: può essere dannoso a causa dei raggi ultravioletti che, pur essendo invisibili all'occhio umano, possiedono una grande energia. Per questo bisogna proteggersi bene, in particolare evitando le ore centrali della giornata. Questo vale soprattutto per i bambini. Oltre a usare creme ad alta protezione, è opportuno usare occhiali scuri di qualità, dotati di filtri a norma di legge, soprattutto se è presente molto riverbero. Non bisogna comunque mai fissare il sole, che, se osservato a lungo, può causare danni irreversibili alla retina anche se si portano i normali occhiali scuri. Un cappellino provvisto di visiera consentirà di proteggere i dai raggi solari. È opportuno evitare le ore più calde, possibilmente rimanendo all'ombra o in ambienti chiusi, evitando gli sbalzi di temperatura (l'aria condizionata non deve essere regolata troppo bassa, è consigliabile mantenerla tra i 24° e i 26°). Se si assumono farmaci è opportuno consultare un medico prima dell'esposizione al sole. Alcune medicine, in particolare certi antibiotici, possono provocare reazioni indesiderate alla luce solare o rendere la pelle più sensibile.

### Sole "amico", ma con prudenza

LESTATE È UNA STAGIONE DI FELICITÀ E ALLEGRIA,  
MA BISOGNA STARE ATTENTI ALLO STILE DI VITA,  
DUNQUE È BENE PROTEGGERSI DAL SOLE, BERE  
ACQUA A SUFFICIENZA E MANGIARE IN MODO  
CORRETTO, OLTRE A PRATICARE REGOLARMENTE  
L'ESERCIZIO FISICO.

### Mare e piscina: occhio agli occhi!

Nuotare fa molto bene, ma il sale del mare e il cloro della piscina possono irritare gli occhi. Se dopo il bagno si arrossano un po' può essere sufficiente risciacquarli in abbondanza con acqua corrente. Vuoi prevenire fastidiose irritazioni? Quando nuoti usa gli occhiali o la maschera. L'importante è comunque non fare il bagno con le lenti a contatto: se per errore l'hai già fatto, buttale subito via. Se la sabbia ti è entrata negli occhi risciacquali abbondantemente con acqua dolce senza strofinarli. Se i sintomi persistono contatta un oculista o vai al pronto soccorso. È meglio evitare sia l'esposizione al sole che i bagni in mare o in piscina in presenza di infezioni o infiammazioni oculari come le congiuntiviti e le cheratiti. Ricordati anche di non toccare gli occhi con le mani sporche.

### Più cibo sano e tanta acqua

Soprattutto d'estate un prezioso consiglio è quello di mangiare molta frutta e verdura. Seguire una dieta varia ed equilibrata consente di proteggere l'area centrale della retina, chiamata macula, la zona dell'occhio più sensibile alla luce e ai suoi colori. Ricordati di bere molta acqua, che non deve essere mai gelata, perché anche l'occhio ha "sete". Infatti il corpo vi dice che il gel che riempie il bulbo oculare) ha bisogno di un adeguato apporto idrico e di sali minerali. Se non devi a sufficienza si possono accentuare le cosiddette "mosche volanti", puntini, "ragatele" e altri addensamenti che si muovono con lo sguardo (chiamati corpi mobili).

### Via col vento

Il vento può rendere la giornata estiva più piacevole, ma può anche causare fastidi agli occhi. Se ci si sposta (in bici, moto, barca, ecc.) o se si sosta in zone molto ventose può essere opportuno mettersi occhiali scuri protettivi per schermare, oltre al sole, anche le raffiche di vento. L'aria calda può essere particolarmente fastidiosa e contribuire all'evaporazione del film lacrimale che ricopre la superficie oculare. Se l'occhio si secca troppo puoi usare le lacrime artificiali.

# LE CARTOLINE DELLA PREVENZIONE

## Stai trascorrendo delle belle vacanze?

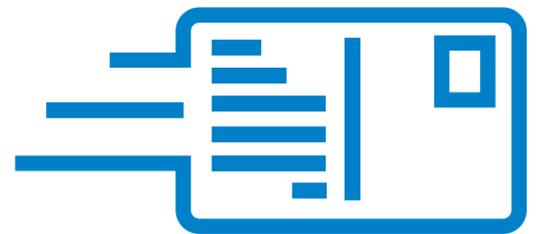
Compila e spedisce le cartoline, fai sapere ai tuoi cari come procedono e condividi con loro i nostri consigli per proteggere la vista anche d'estate.

Ps. Fai sapere anche a noi come hai trascorso le vacanze utilizzando l'ultima cartolina.

## Troppo rilassato per alzarci e spedire una cartolina?

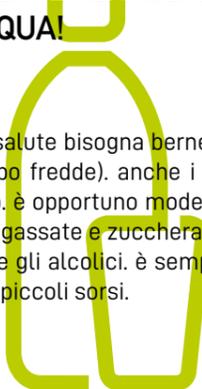
Puoi fotografarla e condividerla sui social con chi vuoi!

Ricordati di utilizzare gli hastag:  
**#laprevenzionenonvainvacanza**  
**#esteteinvista #iapbitalia**



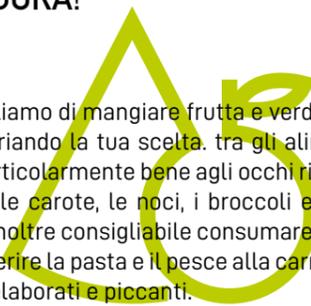
## D'ESTATE È MEGLIO BERE MOLTA ACQUA!

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.



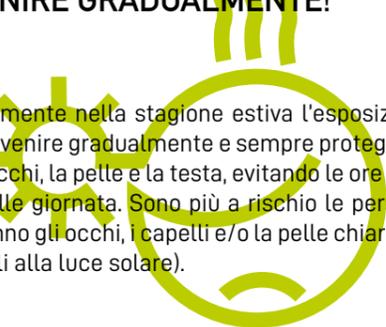
## NON SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA NELLE ORE PIÙ CALDE!

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.



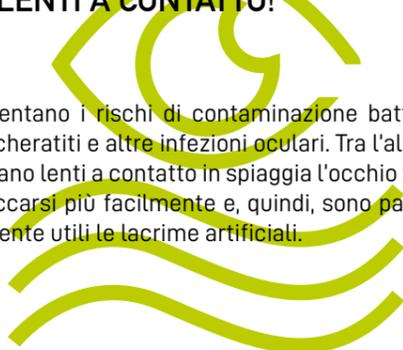
## L'ESPOSIZIONE AL SOLE DEVE AVVENIRE GRADUALMENTE!

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



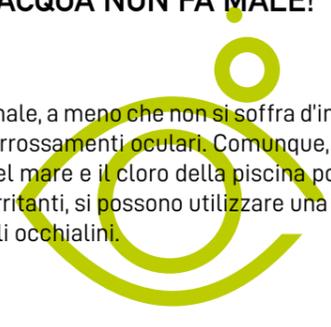
## NON FARE IL BAGNO CON LE LENTI A CONTATTO!

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.



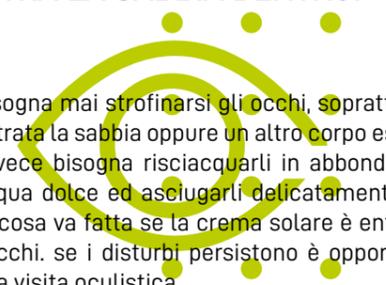
## TENERE GLI OCCHI APERTI SOTT'ACQUA NON FA MALE!

Non fa male, a meno che non si soffra d'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.



## NON STROFINARE GLI OCCHI SE CI ENTRA LA SABBIA DENTRO!

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.



## 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.



## 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.

