



IAPB Italia ETS  
Fondazione Sezione Italiana  
dell'Agencia Internazionale  
per la Prevenzione della Cecità - ETS

Via U. Biancamano, 25 - 00185 Roma  
Tel. +39 06.36004929 - Fax +39 06.36086880  
sezione.italiana@iapb.it - www.iapb.it

Scopri di più su  
[www.giornatamondialedeglavista.it](http://www.giornatamondialedeglavista.it)



Sostieni la prevenzione delle malattie oculari  
e dei disturbi della vista.  
Dona il tuo 5x1000 a IAPB Italia ETS  
Cod. Fiscale: 80210310589



### DEVO CONTROLLARMI ANCHE SE SONO GIOVANE?

Le buone abitudini prima si acquisiscono e meglio è!  
Nei più piccoli è fondamentale capire il prima possibile se c'è bisogno di occhiali. Correggere la vista quando il bambino ha superato i tre anni può causare l'occhio "pigro" per tutta la vita.

### QUANDO BISOGNA ANDARE A FARE LA VISITA OCULISTICA?

Controlli periodici sono raccomandabili durante tutta la vita.  
Tuttavia, ci sono alcune età critiche in cui la visita oculistica è fortemente raccomandata: la prima alla nascita, la seconda assolutamente entro i 3 anni, la terza e la quarta rispettivamente durante la frequenza delle scuole elementari e nell'adolescenza.

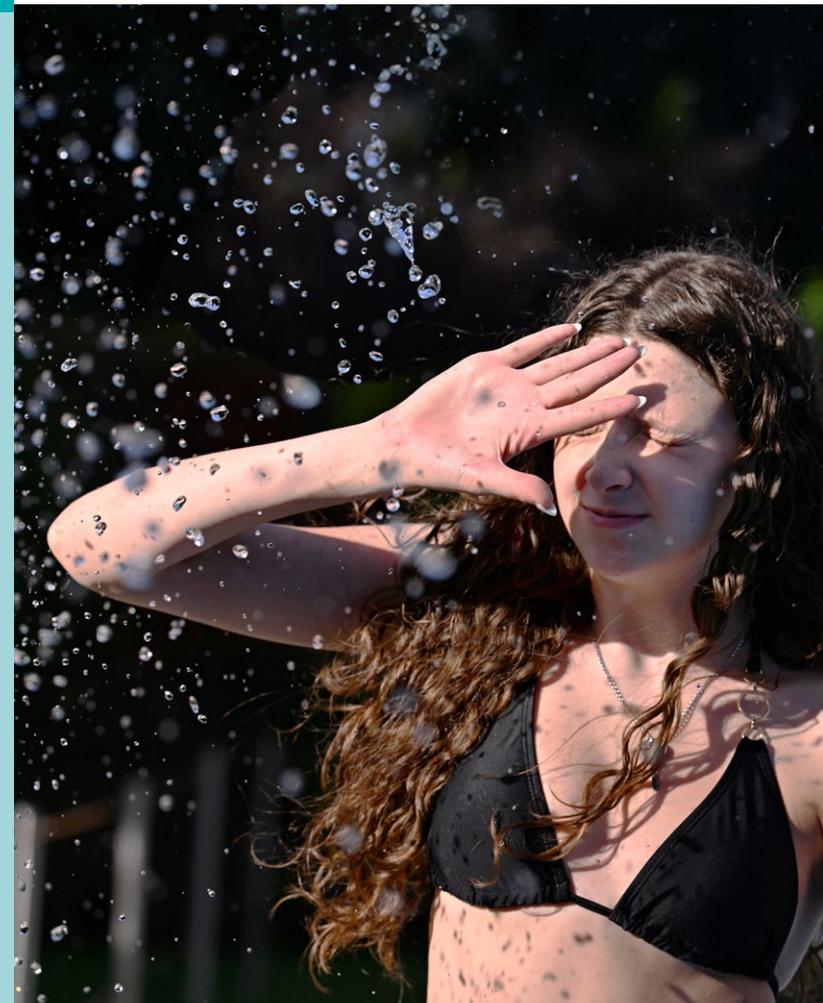
Ci sono casi in cui invece bisogna andare dall'oculista subito:

- Se la vista in maniera improvvisa diminuisce molto o va via del tutto;
- Se entra qualcosa nell'occhio o subisci un trauma oculare;
- Se vedi dei lampi di luce persistenti o compare una macchia scura fissa nel campo visivo;
- Se le linee dritte le vedi deformate;
- Se l'occhio fa molto male e diventa rosso.

**... in questi casi non aspettare!**

### QUAL È LA MISSIONE DI IAPB ITALIA ONLUS?

La sezione italiana dell'Agencia Internazionale per la Prevenzione della Cecità da più di quarant'anni è impegnata nel promuovere buone pratiche di prevenzione delle malattie della vista e potenziare i servizi di cura e riabilitazione visiva nel nostro Paese, lavorando a stretto contatto con le istituzioni sanitarie nazionali e internazionali.



10 OTTOBRE 2024  
GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA

**L'ISTINTO CI PORTA  
A PROTEGGERE GLI OCCHI**

**LA PREVENZIONE  
CI AIUTA A FARLO**



Fondazione  
Sezione Italiana  
dell'Agencia Internazionale  
per la Prevenzione  
della Cecità - ETS



### **DUE PORTE APERTE SUL MONDO**

Attraverso gli occhi, gli esseri umani ricevono più dell'80% delle informazioni che giungono dall'ambiente circostante.

La nostra vista è tanto preziosa quanto delicata: come possiamo difenderla?

### **I PROBLEMI DEGLI OCCHI SONO COMUNI?**

Le malattie che minacciano la vista interessano milioni di persone in Italia. Il rischio di perdere in parte o del tutto la capacità visiva è cresciuto negli ultimi anni con l'allungarsi della vita media. La prevenzione è il modo migliore per conservare la tua vista per tutta la vita.

### **CI VEDO BENE! A CHE MI SERVE FARE CONTROLLI?**

Questa è una convinzione molto diffusa, ma nasconde delle insidie. In alcune malattie dell'occhio la perdita della vista è lenta e senza sintomi: ci si adatta gradualmente e quando ci si accorge del problema, il danno è ormai avanzato e irreversibile. Durante le campagne di prevenzione delle malattie della vista realizzate da IAPB Italia, circa il 40% delle persone visitate erano a rischio o avevano già problemi agli occhi, più o meno seri, senza saperlo.

### **A CHI DEVO RIVOLGERMI PER PRENDERMI CURA DELLA VISTA?**

Quasi tutte le malattie dell'occhio possono essere gestite se individuate in tempo. Solo il Medico oculista (anche detto Medico oftalmologo) ha la competenza per farlo.



### **LA VISITA OCULISTICA COMPRENDE:**

- La misurazione della vista, ovvero leggere le lettere sul tabellone.
- La misurazione della pressione dell'occhio;
- L'esame di tutte le strutture oculari: dalle palpebre al fondo oculare, che permette di controllare la retina, la testa del nervo ottico e i vasi sanguigni;
- Il controllo ortottico ( i movimenti coordinati dell'occhio con assenza di strabismo).

Tutti questi passaggi sono ugualmente importanti per garantire la salute dei tuoi occhi. Per chi non può leggere, come i bambini più piccoli, l'oculista userà degli accorgimenti particolari. Se necessario, alla fine della visita ti verranno prescritti degli occhiali, delle terapie o degli ulteriori esami da fare.

### **COSA POSSO FARE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI PER PRENDERMI CURA DELLA MIA VISTA?**

- Uno stile di vita sano aiuta a prevenire tutte le patologie, anche quelle degli occhi: bere acqua riduce il rischio di sviluppare "mosche volanti";
- Proteggi gli occhi dalla luce solare intensa, evita traumi, schegge o ustioni indossando visiere/ occhiali protettivi durante le attività a rischio;
- Non utilizzare colliri senza consultare il medico;
- Usa le lenti a contatto con particolari accorgimenti: preferisci quelle giornaliere e gettate dopo l'uso, non portarle mai mentre fai la doccia o vai a nuotare e toglile sempre prima di dormire;
- Evita un uso promiscuo di asciugamani e di trucchi;
- Evita un uso prolungato degli schermi e fai frequenti pause.