GUaRDa ChE è iMPoRTaNTe

GIORNATA MONDIALE della VISTA 11 OTTOBRE 2018

IAPB ITALIA ONLUS
PER AMORE DELLA VISTA

La vista è un bene prezioso, un enorme patrimonio che ereditiamo e dobbiamo preservare sin da piccoli.

Per questo l'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - IAPB Italia onlus offre una corretta informazione e consiglia di sottoporsi a controlli oculistici periodici per la diagnosi precoce, la cura tempestiva delle malattie oculari e l'accesso alla riabilitazione visiva. La Giornata mondiale della vista, promossa insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), rappresenta un momento ideale per affermare l'importanza della vista.

Con le esigenze della vita moderna si ha un "carico" importante a livello visivo sin da piccoli. L'occhio umano è programmato per natura a guardare da lontano; da vicino, invece, deve mettere a fuoco e, quindi, il rischio d'affaticamento visivo è maggiore. Oggi la maggior parte delle attività lavorative e di studio avvengono da vicino e in ambienti chiusi. Ciò comporta la necessità sia di una precisa correzione di eventuali difetti visivi, sia di mettere in atto delle norme di "igiene oculare" come fare frequenti pause, controllare i fattori ambientali (specialmente un'illuminazione appropriata), mantenere una postura corretta e trascorrere del tempo all'aria aperta.

QUANDO FARE PREVENZIONE?

La prevenzione non ha età: è un dovere per tutti. È importante la visita oculistica alla nascita, entro i tre anni di vita e nei passaggi dei cicli scolastici. Da adulti la visita oculistica periodica va fatta in relazione al tipo di attività svolta e alle condizioni oculari individuali, su indicazione dello specialista. Dopo i 40 anni, quando generalmente insorge la presbiopia (difficoltà a vedere da vicino) in assenza di malattie è opportuno rivolgersi all'oculista ogni due anni e dopo i 65 anni annualmente.

SE PRATICO SPORT QUALI ACCORTEZZE DEVO AVERE?

L'esercizio fisico regolare è un mezzo di prevenzione. Anche la vista ne trae un notevole beneficio, soprattutto se eseguito all'aperto. Massima attenzione per quegli sport che presuppongono un contatto fisico. In caso di trauma all'occhio, è sempre importante rivolgersi subito a un oculista, anche in assenza di dolore acuto.

LA TECNOLOGIA È D'AIUTO?

Sì, senza dubbio. Oggi disponiamo di lenti correttive molto più sofisticate che in passato e le tecnologie ottiche hanno fatto passi da gigante. Su prescrizione di un oculista si può far ricorso a occhiali oppure a lenti a contatto. In questo caso è fondamentale il rispetto delle corrette norme igieniche: non protrarre i tempi di applicazione delle lenti a contatto, massima pulizia delle mani nel toglierle e metterle, corretta manutenzione, non utilizzare mai l'acqua corrente per lavarle, toglierle immediatamente in caso di fastidi o arrossamenti.

L'uso prolungato degli schermi di cellulari, tablet e computer di per sé non provoca danni oculari, ma può affaticare la vista. Pertanto è buona norma fare delle pause regolari in ambienti di lavoro (la legge prescrive quindici minuti ogni due ore), limitare i riflessi sullo schermo, evitare di leggere controluce, filtrare la luce blu.

DOVE POSSO TROVARE INFORMAZIONI ATTENDIBILI?

Raccogliere informazioni sul web può aiutare a farsi un'idea, ma le informazioni reperite su internet vanno sempre vagliate con attenzione, perché possono essere imprecise, fuorvianti o errate.
Le autodiagnosi devono essere evitate. Solo uno specialista potrà fare una diagnosi precisa.

Opuscolo a cura dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - IAPB Italia onlus.

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

Via U. Biancamano, 25 – 00185 Roma
Tel. 06 36004929

sezione.italiana@iapb.it
www.iapb.it

Numero Verde 800-06 85 06

CONSULTAZIONE OCULISTICA GRATUITA
attiva dal lunedì al venerdì, dalle 10:00 alle 13:00.

IAPB ITALIA ONLUS
PER AMORE DELLA VISTA

QUaL è la CoSa PiÙ iMpoRTaNTe per Te?

iL CaLCiO

La MoDa

PER NOI è LA VISTA

Giuseppe Castronovo - Presidente IAPB Italia Onlus