

# *STUDIO PEDROTTI*

*MALATTIE DEGLI OCCHI*

---



***DIECI SEMPLICI REGOLE SALVA VISTA***

---

*Via Mazzini, 11 Vicenza 36100*

*Tel. 0444 541000*

*mail: [info@studiopedrotti.it](mailto:info@studiopedrotti.it) sito: [www.studiopedrotti.it](http://www.studiopedrotti.it)*



## DIECI SEMPLICI REGOLE SALVA VISTA

- Nei bambini e negli adolescenti che utilizzano occhiali, sottoporsi ad un controllo oculistico una volta l'anno. Solo a difetto stabilizzato (generalmente dopo i 20-25 anni) il controllo può essere ogni 2-3 anni.  
Dopo i 45 anni è consigliabile ogni anno una visita oculistica di controllo, comprensiva di esame del fondo oculare e di misurazione della pressione oculare. Se si è affetti da patologie come diabete, grave ipertensione, malattie del sistema immunitario è necessario recarsi dal medico oculista di fiducia almeno una volta ogni 6 mesi.
- Non trascurare mai improvvise alterazioni della visione, come lampi luminosi o annebbiamento della vista, potrebbero essere la spia di un serio problema retinico. In ambito oculistico è più spesso allarmante un deficit visivo senza alcun dolore che un occhio rosso o un occhio dolorante. I soggetti più a rischio sono i miopi o quelli con precedenti di malattie oculari in famiglia.
- Utilizzare sempre occhiali da sole con filtri a norma di legge nelle giornate assolate o quando vi recate al mare o in montagna. Diversamente dalla pelle gli occhi non sviluppano tolleranza ai raggi UVA e UVB ma diventano più sensibili ad ogni esposizione.
- Periodicamente (almeno ogni 10 giorni) provate a leggere chiudendo alternativamente un occhio alla volta. Se notate che con un occhio vedete peggio dell'altro, soprattutto se osservate che le righe sono distorte, recatevi dal vostro oculista per una visita di controllo specialmente per fare un esame del fondo oculare.
- Se avete occhi rossi non mettete colliri senza aver prima consultato il vostro oculista, a meno che non si tratti di lacrime artificiali.  
Molti colliri contengono cortisonici, se usati a lungo e a sproposito possono causare gravi conseguenze (glaucoma, cataratta, ecc).
- Se vi sono stati prescritti occhiali usateli soprattutto quando siete alla guida o state di fronte allo schermo del computer.

- Mangiate tutti i giorni frutta e verdura fresca; l'apporto vitaminico è importante per prevenire gravi malattie oculari come la degenerazione maculare che frequentemente insorge in età senile. Altrettanto importante è il controllo della pressione arteriosa ed una regolare attività fisica.
- Attenzione a cosa vi entra negli occhi: polveri, trucco e detersivi sono agenti che determinano infiammazione ed arrossamento della congiuntiva.  
Nel caso in cui accidentalmente si venga a contatto con una di queste sostanze e subentri irritazione oculare prima lavatevi abbondantemente gli occhi con acqua corrente e poi se i disturbi permangono recatevi dall'oculista. Non consigliabile iniziare una terapia qualsiasi usata in precedenza o consigliata da un conoscente.
- Le lenti a contatto non vanno portate per più di 6-8 ore al giorno, ma il tempo è abbastanza variabile perchè dipende dalla capacità di ogni occhio di sopportarle. Le lenti semirigide permettono una migliore ossigenazione corneale rispetto alle lenti morbide. Per un uso salutare le più indicate sono le lenti usa e getta.  
Prima di maneggiare le lenti lavarsi accuratamente le mani. Per pulire le lenti vanno sempre utilizzati liquidi specifici.  
In presenza di arrossamento oculare, dolore e/o secrezione dovete sospendere l'uso delle lenti fino a nuova indicazione dell'oculista; potreste complicare eventuali malattie soprattutto una temibile cheratite.
- Quando fate lavori potenzialmente a rischio (giardinaggio con decespugliatori, bricolage usando un martello ecc.) indossare sempre occhiali protettivi. È una sorta di "casco" che può evitare molti incidenti domestici. I traumi oculari portano spesso conseguenze irreversibili.