

STUDIO PEDROTTI

MALATTIE DEGLI OCCHI

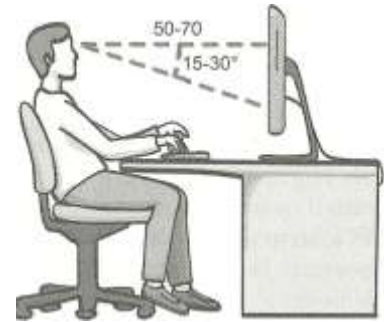


***CONSIGLI PER NON AFFATICARE E
DANNEGGIARE I NOSTRI OCCHI***

Via Mazzini, 11 Vicenza 36100

Tel. 0444 541000

mail: info@studiopedrotti.it sito: www.studiopedrotti.it



SEMPLICI CONSIGLI PER NON AFFATICARE E DANNEGGIARE I NOSTRI OCCHI

Molti problemi dell'occhio e della visione sono il risultato di sollecitazioni prolungate, per troppo tempo e in modo errato. Meglio allora agire di anticipo e mettere in pratica alcune semplici regole di igiene visiva. Sono consigli di carattere generale che valgono per tutti e soprattutto per chi ha già problemi di occhi. Ecco allora che cosa fare.

- Mentre si lavora al computer o si legge o si studia, a intervalli regolari, sollevare lo sguardo e osservare un punto distante. È bene cioè ogni tanto alternare alla visione ravvicinata la visione a distanza. Ciò restituisce elasticità a quei muscoli oculari (muscolo ciliare) impegnati nella messa a fuoco per vicino. Questo vale sempre se si svolgono compiti che impegnano, a distanza ravvicinata, per ore l'apparato visivo.
- Mantenere un'illuminazione sul piano di lavoro tre volte maggiore rispetto al resto della stanza. Evitare però di tenere solo una lampada posizionata sulla scrivania e il resto dell'ambiente buio, perchè anche questo rappresenta uno stress ulteriore per gli occhi.
- Chi lavora al computer è bene che usi sistematicamente lacrime artificiali. Succede infatti che per paura di perdere la videata il soggetto ammicchi (sbatta le palpebre) molto meno frequentemente del solito. Questo provoca una progressiva secchezza dell'occhio perchè le lacrime velocemente evaporano e così la cornea non adeguatamente idratata soffre, tale situazione è chiamata "sindrome da disagio oculare". È bene quando ci si applica al videoterminale, che il clima della stanza non sia troppo secco, battere frequentemente le palpebre e soprattutto usare lacrime artificiali, meglio in monodose. La luce soffusa che illumina la stanza non deve mai riflettersi sullo schermo del videoterminale.
- Il monitor va posizionato di fronte e verticalmente ad una distanza di lavoro di 50-70 cm. La posizione superiore dello schermo deve essere circa un pò inferiore all'altezza degli occhi dell'operatore al fine di evitare contratture dei muscoli del collo. Davanti o dietro il monitor non devono esserci finestre nè altre fonti di luce artificiale non schermata, sul monitor non devono riflettersi sorgenti luminose. La direzione ottimale dello sguardo di chi lavora al computer è quella parallela alle

finestre. Le finestre inoltre devono essere dotate di copertura regolabile per attenuare, se necessario, un eccesso di luce diurna.

- Un eccessivo affaticamento visivo quando si lavora al computer in chi porta gli occhiali può essere talvolta la spia che le lenti non sono più corrette con la ottimale gradazione adeguata. Altresì può essere indicato in chi passa molte ore al videoterminale indossare occhiali dedicati per computer che filtrano gli UV e la luce blu-viola.
- Tenere una distanza di circa 40 centimetri dal testo quando si legge. Quando si scrive, inoltre reggere la penna a circa due centimetri dalla punta, in modo da vederla senza dover muovere di lato la testa o il corpo.
- Alla scrivania sedersi con la schiena ben dritta e le spalle indietro. In questa posizione anche la testa mantiene una corretta posizione e di conseguenza gli occhi compiono movimenti coordinati dello sguardo senza affaticare i muscoli oculari.
- Quando si guarda la televisione, sedersi a una distanza pari a sette volte l'ampiezza dello schermo. È bene anche accendere una luce soffusa nella stanza ma che sia indiretta per evitare riflessi sullo schermo.
- Proteggere sempre gli occhi dal sole. È assolutamente consigliabile indossare lenti filtranti che assorbano i raggi ultravioletti (UVA e UVB), la componente viola-blu della luce visibile e riducano l'intensità della luminosità. Per un acquisto oculato accertarsi che l'occhiale da sole porti il marchio CE e la dicitura 100% UV.

E' importante seguire un'alimentazione completa che comprenda quotidianamente almeno cinque porzioni tra frutta e verdure (specie quelle ricche in carotenoidi come cavoli, broccoli, spinaci, peperoni, pomodori, carote), in modo da nutrire adeguatamente le strutture oculari con vitamine e sali minerali. La nostra dieta mediterranea ed un corretto stile di vita (movimento, alimentazione, **no alcool, no fumo**) sono presupposti ideali per mantenere al meglio i nostri preziosi occhi.

Testo redatto dallo Studio Pedrotti.