

Kartais jausti akių skausmą, pastebėti raudonį ar po ilgo įtempto darbo prie kompiuterio vaizdą matyti tarsi per miglą – daugelis turbūt susidūrė su tokiais akių nuovargio simptomais. Ir nors dažniausiai pagalvojame „niekis, praeis“, akis pasaugoti reikėtų. Kiekvienas dirgiklis veikia akis, o pradėjus silpti regėjimui, regą susigrąžinti natūraliais būdais beveik neįmanoma. Kita vertus, paprasti kasdieniai pratimai gali padėti užkirsti kelią net ir labai rimtoms akių ligoms.

Pasak „Eurovaistinės“ vaistininkės Jolitos Bepalovienės, sausumą, perštėjimą ir regos silpimą lemia kasdieniai, patys paprasčiausi mūsų įpročiai. Elektroniniai prietaisai neatsiejama ne tik daugelio žmonių darbo, bet ir laisvalaikio dalis, o įtemptas darbas kompiuteriu ar naršymas be pertraukų išmaniajame telefone veikia mūsų regos aštrumą.

„Dirbantiems kompiuteriu būtina daryti pertraukas. Po 1 val. darbo turi būti daroma 5-10 min. pertrauka. Skaitant svarbu išlaikyti pakankamą atstumą, jis turi būti ne mažesnis nei 30 cm. iki objekto. Naudinga stengtis ir kuo dažniau žiūrėti į tolį, pasirūpinti, kad darbo vieta būtų tinkamai apšviesta – tiesioginiai saulės spinduliai neturėtų kristi į kompiuterio ekraną, arba šviesti prieš darbo vietą“, – pagrindinius patarimus pateikia vaistininkė.

Nuo ilgo nepertraukiamo darbo kompiuteriu, ne tik silpsta rega, bet ir sausėja akys, todėl būtina stengtis kuo dažniau mirksėti ir taip drėkinti akies paviršių. Labai dažna klaida, kad žmonės, daug dirbantys kompiuteriu, savo pertraukas praleidžia naršydami telefone. Vaistininkė pataria to vengti, verčiau šį laiką išnaudoti trumpam pasivaikščiojimui lauke, užsiimti veikla, nevarginančia akių. Galite atlikti ir akių pratimų.

„Pora sekundžių žiūrėkite į toli esantį objektą, tuomet 3-5 s. nukreipkite žvilgsnį į 30-40 cm. atstumu laikomą tušinuką, tai kartokite iki 12 kartų. Naudinga ir paprasčiausiai minutėlei užmerkti akis, lengvais rankų pirštų judesiais pamasažuoti akių vokus“, – pataria J. Bepalovienė.

Akys - mitybos atspindys

Akys silpsta ne tik biuruose dirbant kompiuteriu ar iš rankų nepaleidžiant mobiliojo telefono. Pavojai tyko ir kasdienėje aplinkoje – akis sausina ryškūs saulės spinduliai, regos aštrumą veikia užterštas aplinkos oras, dulkės, atvirų vandens telkinių vanduo. Todėl vasarą reikėtų nešioti akinius nuo saulės, saugotis smėlio patekimo į akis. Norint visapusiškai stiprinti akis, svarbi ir visavertė mityba.

„Į savo dienos meniu rekomenduoju įtraukti geltonos, raudonos ir oranžinės spalvos vaisus,

daržoves, kiaušinio trynį. Šiuose produktuose yra karotinoidų, kurie pristabdo kataraktos, glaukomos progresavimą. Dar akims labai svarbus selenas ir cinkas. Cinkas, kurio gausu paukštienoje, padeda įsisavinti vitaminą A, o šis padeda tinklainei skirti šviesą, tamsą, spalvas ir apsaugo nuo regėjimo pablogėjimo tamsiuoju paros metu. Selenas svarbus ir kataraktos prevencijai, šio elemento šaltinis - grūdai ir mėsa, taip pat jo yra pomidoruose, moliūguose, kopūstuose, - pagrindinius elementus vardijs „Eurovaistinės“ vaistininkė.

Jeigu kamuoja akių sausumas, reikėtų papildyti organizmą E ir C vitaminų turinčiais produktais, šie elementai lėtina ir senėjimo procesus. Vitamino E šaltinis yra kviečių daigai, riešutai, avokadai, alyvuogės ir jų aliejus. Vitamino C gausu citrusiniuose vaisiuose, pomidoruose, bulvėse, kopūstuose (ypač raugintuose), svogūnuose, erškėtuogėse. Kontroliuoti akių sausumą padeda ir omega-3 riebalų rūgštys, jos atsakingos ir už akispūdžio stabilumą, todėl rekomenduojama į racioną įtraukti ir jūros gėrybes - šiaurinių jūrų žuvį, lašišas, skumbres, silkes, sardines, tuną.

Kaip išsirinkti?

J. Bepalovienė atkreipia dėmesį, jog progresuojant akių ligoms, vien maisto produktų suteikiamos naudos jau neužtenka, norint gauti vitaminų dienos normą, reikėtų suvalgyti labai didelius kiekius daržovių ir vaisių. Pasibaigus šviežių vaisių ir daržovių sezonui, papildomai pastiprinti akis naudinga visiems, kurių akys greičiau pavargsta.

Nusprendus pastiprinti akis papildomais preparatais, dažniausiai pirmiausia susiduriama su didele jų gausa, tačiau vaistininkė pataria nepasimesti ir pirmiausia žiūrėti į jų sudėtį. Gerai kasdiennei akių būklei palaikyti, maisto papildų sudėtyje turėtų tam tikras kiekis svarbiausių medžiagų. Pavyzdžiui, liuteino - 15-25 mg, seleno - 100 mcg, vario - 1000 mcg, vitamino C - 250mg, vitamino E - 200mg, vitamino A - 800mcg, cinko - 25mg, kalcio - 500 mg, folio rūgšties - 800mcg, tiamino - 2mg, omega-3 riebalų rūgčių - 2000-3000mg, zeaksantino - 3-4 mg.

Nemažiau už mitybą ir vitaminus, pasak „Eurovaistinės“ vaistininkės, svarbu visada laikytis higienos ir reguliariai tikrintis pas gydytoją. Rankų higiena ir akių saugojimas nuo nešvarumų gali padėti užkirsti kelią konjunktyvitui, kitaip tariant, uždegimui. O kasdienis akių stiprinimas ir priežiūra svarbi karaktos - ligos, kai susidrumscia akies lęsiukas - ir glaukomos prevencijai.

„Viena dažniausių akių ligų - glaukoma - yra labai klatinga ir dažnai nesukelia jokių nemalonių pojūčių, todėl labai svarbu bent kartą metuose pasitikrinti akis, stebėti akispūdį. Glaukoma pažeidžia regos nervą, tad laiku nepastebėjus ligos ar jos negydant, galima net

prarasti regėjimą“, – perspėja vaistininkė.

