

Peršinėčios, paraudusios ir nuvargusios akys – kaip joms padėti šiuo metų laiku?

Dienos trumpėja, naktys ilgėja, o namuose, biuruose ir mokyklose prasideda šildymo sezonas. Tai metas, kai ne tik dažniau sergame viršutinių kvėpavimo takų ligomis, bet ir skundžiamės paraudusiomis, peršinėčiomis akimis, suprastėjusiu matymu. Kaip užkirsti kelią nemaloniems simptomams ir skubiai suteikti pirmąją pagalbą, būtiną akims?

Pereinamuoju sezonu, kai ima siausti virusai, pasireiškia nosies gleivinės uždegimas bei bakterinės – virusinės peršalimo ligos, padažnėja ir akių kojunktyvitai, t. y. junginės uždegimai. Juos, pasak Medicinos diagnostikos ir gydymo centro gydytojos oftalmologės Žanetos Kavaliauskienės, neretu atveju sukelia išsausėjusios akys.

Skundžiasi tiek jauni, tiek vyresni

„Kaip ir visame pasaulyje, taip ir Lietuvoje turime urbanizuoto miesto ligą – sausų akių sindromą. Plastikiniai langai, dirbtinė ventiliacija, kondicionavimas, veikiantis daugelyje uždarytų patalpų, džiovina akis. Išsausėjusios akys yra imlesnės infekcijai“, – komentuoja gydytoja.

Oftalmologės teigimu, akių dirglumas šaltuoju metų laiku gali varginti, nepriklausomai nuo mūsų amžiaus. „Jaunesniems simptomai pasireiškia tada, kai daug dirbama prie kompiuterio, o vyresniame amžiuje dėl to, kad bėgant metams mažėja ašarų liaukų gamyba. Įtakos turi ir liaukų sekreciją mažinantys vartojami vaistai, skirti gydyti hipertenzijai ar kitoms lėtinėms ligoms“, – pasakoja E. Kavaliauskienė.

Akys dažnai sausėja žmonėms, sergantiems sisteminėmis ligomis – šis sindromas būna vienas iš lydinčių požymių. Tačiau net ir sveiki vaikai gali skųstis akių paraudimu, ypač jeigu ilgai žaidžia kompiuterinius žaidimus prastai apšviestoje patalpoje.

„Kuo labiau žaidimas įtraukia, tuo rečiau mirksima, atsiranda akių nuovargis. Šiandien visi – ir vaikai, ir paaugliai daug laiko praleidžia prie planšečių, išmaniųjų telefonų, kas neabejotinai turi įtakos jų regai ir akių sausumui“, – priduria oftalmologė.

Būtina drėkinti akis papildomai

Tiems, kurie ilgas valandas dirba prie kompiuterio, oftalmologė rekomenduoja dirbtines ašaras naudoti profilaktiškai, nepriklausomai nuo metų laiko.

Tuo tarpu prasidėjus šildymo sezonui, jeigu akys parausta, atsiranda peršėjimas, smėlio jausmas akyse, padidėja jautrumas šviesai, vėjui, ypač išėjus į lauką, akis drėkinti reikėtų

Peršinėčios, paraudusios ir nuvargusios akys – kaip joms padėti šiuo metų laiku?

intensyviau, t. y. kas 2–3 val. bent 2–3 savaites iš eilės.

„Simptomai dažniausiai būna ryškesni antroje dienos pusėje, kai sausumas būna dar didesnis, ir kai jau yra visiškai pažeidžiamas ne tik ašarinis, bet ir lipidinis ašarų plėvelės sluoksnis ragenos paviršiuje, visos akies paviršiuje. Tada jau ir ryte labai sunku atmerkti akis – tiesiog skauda jas“, – sausų akių sindromo paūmėjimą apibūdina E. Kavaliauskienė.

Visgi, jeigu akių paraudimas, smėlio jausmas, prastas matymas – bendras diskomfortas akyse užsitęsia, svarbu nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją ar oftalmologą, siekiant išvengti rimtesnių akies organo pažeidimų.

Profilaktika - poilsis ir vitaminai akims

Tamsiuoju metų periodu taip svarbu užtikrinti, kad aplinka, kurioje dirbame, mokomės ar pramogaujame, būtų tinkamai apšviesta. „Net jeigu žiūrėte televizorių, būtina, kad būtų įjungta bent jau stalinė lemputė, ir nebūtų didelio kontrasto tarp patalpos apšvietimo ir ekrano skleidžiamos šviesos“, – pastebi oftalmologė.

Nepamiršti būtina ir poilsio, t. y. atlikti periodines pertraukas, ypač dirbant prie ekrano ilgas darbo valandas. „Visada rekomenduoju bent jau kas pusvalandį pažiūrėti pro langą, nukreipti žvilgsnį į tolimą atstumą, kad akys pailsėtų, atsipalaiduotų“, – pataria gydytoja. Esant galimybei, taip pat verta bent trumpam pakeisti aplinką – išeiti į lauką ar pasivaikščioti koridoriu.

Be abejo, intensyviai gyvenantiems žmonėms yra būtina aprūpinti akis naudingomis medžiagomis, rinktis visavertę mitybą. „Žinoma, į pagalbą turi ateiti ir vaisiai bei daržovės, maistas, kuriame gausu omega rūgšties, padedančios atstatyti voko krašto liaukų funkciją, teigiamai veikiančios ašarų plėvelę. Spalio-lapkričio mėnesiais, kovą-balandį, kai yra tamsesnis periodas, galima profilaktiškai naudoti kompleksinius vitaminus“, – komentuoja E. Kavaliauskienė.

Liuteino naudą įvertino Harvardo mokslininkai

Ieškodami vitaminų ir mikroelementų akims, rinkitės preparatus, kuriuose gausu vitaminų E, C, tiamino, beta-karotino. Taip pat – cinko, kalcio, folio rūgšties, tiamino. Paskutiniu metu mokslininkai vis dažniau pabrėžia *liuteino*- žaliuose, geltonuose daržovėse bei vaisiuose esančio pigmento – naudą akims.

Liuteinas yra viena svarbiausių medžiagų regėjimui, galinti akis apsaugoti nuo ultravioletinės, dirbtinės šviesos, ypač kenkiančios mūsų akims. Kuo liuteino makuloje

Peršinėčios, paraudusios ir nuvargusios akys – kaip joms padėti šiuo metų laiku?

(geltonojoje akies dėmėje) daugiau, tuo apsauginė funkcija yra efektyvesnė ir kenksmingi saulės spinduliai nepasiekia akies tinklainės. Jei liuteino koncentracija mažėja, prastėja ir akies tinklainės apsauga.

Norint turėti sveikas akis ir išvengti prastėjančio regėjimo, reikėtų kasdien su maistu gauti ne mažiau kaip 6 mg liuteino, idealu – 10 mg. Didžiausi liuteino šaltiniai yra visos geltonos bei žalios daržovės (šviežios) ir kiti žalumynai, t. y. špinatai, brokoliai, žaliosios salotos, žirneliai ir pupelės, taip pat geltonosios paprikos, šparagai, žiediniai kopūstai, kukurūzai, pomidorai, morkos, petražolės.

Jei mityboje nepakanka karotinoidų, naudinga vartoti jų turinčių maisto papildų, kurie padeda išsaugoti normalų regėjimą, mažina jautrumą šviesai, stiprina akies audinį, o kartu ir gerina regos aštrumą sergant akies degeneracinėmis ligomis.

Tiesa, maisto papildų akims rinka didelė, todėl rinkitės atsakingai. Atkreipkite dėmesį į sudedamąsias preparatų dalis – svarbu, kad juose būtų liuteino bei kitų akims itin naudingų komponentų, tokių kaip vitamino A (retinolio palmitatas), vitamino B (riboflavinas), cinko, oksido, omega rūgščių. Reikia pažymėti, kad didesnis suvartotas liuteino kiekis per dieną (~30 mg) lemia didesnę koncentraciją organizme ir, žinoma, geresnį poveikį.

