

KAIP IŠSAUGOTI SVEIKAS AKIS?



Akys – svarbiausias jutimo organas, nes apie 80 proc. visos informacijos gauname per akis. Kad regėjimas būtų geras ir akys sveikos, rūpintis jomis reikia pradėti, kol jos dar nėra pažeistos. Gerai akių sveikatai būtinas tinkamas darbo ir poilsio režimas, kokybiškas miegas.

Patarimai, kaip kuo ilgiau išsaugoti akis sveikas:



Akims kenkia netinkamas naudojimas kompiuteriu (planšete ar išmaniuoju telefonu). Kad kompiuteris netaptų priešu, svarbu tinkamai juo naudotis: praleidus prie kompiuterio 45 minutes daryti 10–15 minučių pertrauką.



Akių įtampą didina ne tik pats žiūrėjimas į kompiuterio monitorių, bet ir netinkama sėdėjimo poza, apšvietimas. Monitorius turi būti pasuktas 90 laipsnių kampu į langą, stovėti 50–60 cm atstumu nuo akių, būti šiek tiek žemiau akių lygio, kad mes į jį žiūrėtume nuleistais vokais. Daugelis dirbdami ar žaisdami kompiuteriu mėgsta prieblandą, tačiau tai yra žalinga. Apšvietimas turi sklisti iš viršaus, o stalo lempa stovėti kairėje pusėje.

Padirbus prie kompiuterio, 1–2 val. nežiūrėti televizoriaus.

Žiūrint televizorių, atstumas turėtų būti 2,5–3 metrai nuo jo. Sėdima tiesiai prieš televizorių. Televizorius turėtų būti žiūrimas apšviestame kambaryje, o ne tamsoje.



Dirbti, daryti rankdarbius, rašyti, skaityti gerai apšviestoje vietoje prie stalo. Apšvietimas gali būti natūralus. Jei to neužtenka, tuomet ir mišrus, t. y. natūralus apšvietimas yra derinamas su dirbtiniu.

Stalinė lempa turėtų stovėti mokiniui iš kairės pusės. Derinant natūralų apšvietimą su dirbtiniu, esant stalinei lempai, turi būti įjungtas ir bendras apšvietimas, kuris sudarytų ne mažiau 10 proc. apšvietimo.

Atstumas nuo knygos, stalo iki akių turėtų būti 35–40 cm.

Stengtis nepervarginti akių: skaitant, dirbant kompiuteriu ar žiūrint televizorių kas 20 min. daryti 5 min. pertraukėles.

Akį judina daugybė raumenukų, kuriuos, kaip ir kitus kūno raumenis, reikia kartas nuo karto treniruoti. Todėl reikia nuolatos daryti akių mankštas bent kelis kartus per dieną.

Paprasčiausios – žiūrėti į tolį, pvz., pro langą, stipriai pamirskėti, pasukti akių obuolius ratais, aukštyn–žemyn, keisti žvilgsnio fiksaciją nuo artimo taško iki tolumo, kt. Akių mankšta gali ne tik išsaugoti sveikas akis, bet ir pagerinti regėjimą netgi tuomet, jeigu jis jau yra susilpnėjęs!

Mankšta akims



Pažvelkite į viršų, po 1-2 s. nuleiskite žvilgsnį žemyn.



Nepasukant galvos nukreipti žvilgsnį į dešinę. Po to nukreipti žvilgsnį į kairę.



Sukite žvilgsnį aplinkui: 4 ratus pagal laikrodžio rodyklę, 4 ratus – prieš ją. Po to tą patį pakartokite ir užsimerkus.



Akims sveikas grynas oras ir judėjimas. Sportuojant geriau cirkuliuoja kraujas, jis geriau aprūpinamas deguonimi, todėl ir akys, kaip ir visi kiti organai, gauna pakankamai visų joms būtinų medžiagų.



Tinkamai maitintis. Akims itin naudingi tokie maisto produktai, kaip mėlynės, karotino turinčios morkos, omega-3 rūgščių daug turinčios riebiosios žuvis, graikiniai ir migdolų riešutai, žalios lapinės daržovės, vaisiai, nes juose gausu vitamino C, kt.

Profilaktiškai tikrinti akis, o, pajutus nemalonus sausų akių ligos požymius, kreiptis į gydytoją.