

Szemünk egészsége





SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ RENÁTA

Eagle Manager
belgyógyász – homeopata orvos,
természetgyógyász

Az ember az öt körülvevő világot öt érzékszerve segítségével fogja fel (látás, hallás, tapintás, szaglás, ízlelés). Összes érzékszervünk közül a szem tekinthető a legfontosabbnak, mert egy egészséges ember a külvilágból származó információk 60-80%-át látása révén szerzi! Szemünk a legdifferenciáltabb, legnagyobb hatótávolságú, leggyorsabb adatátvitelt biztosító és legnagyobb alkalmazkodóképességgel rendelkező érzékszervünk. Nem csoda, hogy az emberi agy 40%-a a látással foglalkozik.

A 21. század egyik legnagyobb kihívása az egészségmegőrzés terén a látás védelme. Az ehhez kapcsolódó „szemiparnak” évi 36 millió (USD) dolláros forgalma van!

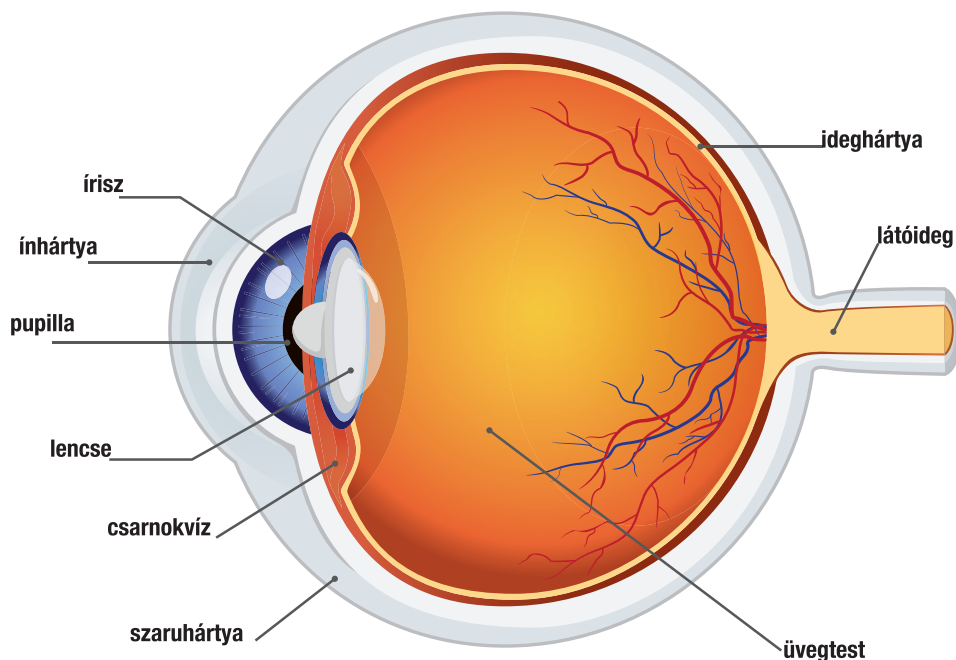
A digitális világ, az elektromos képképző eszközök életünk minden területén jelen vannak, legyen az munka, tanulás, sport, hobbi vagy szórakozás. Minden háztartásban, minden munkahelyen és minden korosztályban használatban van az okostelefon, a televízió, a tablet, a laptop, a számítógép és folytathatnánk még a sort a digitális kijelzős eszközökkel, gépekkel vagy akár az autók digitális kijelzős műszerfalával.

Ezeknek az ún. kék fényt kibocsátó eszközöknek az állandó használata korábban soha nem látott mértékben terheli szemünket, látásunkat.

Egy átlagos felnőtt napi 11 órát tölt el kék fény előtt, a tizenévesek napi 8 órát, és a 8-12 éves korú gyermekek esetében sem kevés, napi 6 óra az átlagosan kék fény előtt eltöltött idő.

alvászavarokhoz vezethet, és hosszú távú káros hatásai is lehetnek.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2000 óta minden év



Ehhez képest 2 óránál több már károsító hatásokkal járhat... A kék fény a szem megerősítésén túl fókuszálási problémákhoz,

októberében a Látás Világnapján szeretné felhívni figyelmünket a tényre, hogy nem törődünk eléggé szemünk védelmével.



A látásromlás megfelelő odafigyeléssel, védelemmel és néhány hasznos gyakorlati tanács betartásával a legtöbb esetben megelőzhető!

7 HASZNOS TIPP LÁTÁSUNK VÉDELMEBEN:

1. Szűrővizsgálatok

Évente vegyünk részt szemvizsgálaton! Látásunk az életkorral romolhat, de páros szerv révén sok ember számára észrevétlen marad, ha az egyik szem látása romlani kezd. Pedig ebben az esetben (mint a legtöbb civilizációs betegség esetén) is fontos a korai felismerés az eredményesebb kezelés érdekében. Ráadásul szemünk az egyetlen olyan szervünk, ahol invazív beavatkozás nélkül, egy egyszerű szemfenékvizsgálattal látható a kis erek állapota.

Ezért az évente végzett szűrővizsgálattal lehetőség van olyan belgyógyászati betegségek korai felismerésére is, melyeknek komoly érkárosító szövödményei lehetnek. Ilyenek például a magasvérnyomás-betegség vagy a cukorbetegség. A látásromlás hátterében állhat más kór

is, akár a szervezet távoli pontján zajló gyulladás (fogászati, urológiai, ízületi gyulladás vagy autoimmun betegség). Panasz esetén tehát szakorvoshoz kell fordulni.

2. Tartsunk szünetet!

Óránként pár perc beiktatása, amikor nem a monitor, a kijelző képernyőjét bámuljuk, hanem a távolba nézünk (váltogatjuk a közelre-távolra fókuszálást), esetleg még fel is állunk, átmozgatjuk végtagjainkat, nemcsak a szemünket pihenteti, de jót tesz az ízületeinknek, izmainknak, sőt a keringésünknek is!

3. Folyadékbevitel

A megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás védi keringésünket, mely a szem ereinek állapotára, a szem vérellátására is jótékonyan hat.

4. Pislogjunk sokat!

A számítógép előtt végzett munka során sokszor annyira koncentrálnunk, hogy „elfelejtünk” pislogni. Normál esetben 5-10 másodpercenként pislogunk egyet, melynek fontos szerepe van a szem nedvesen tartásában.



A kevés pislogás számos panasz forrása lehet: szemszárazság, a szem kipirosodása, égő, szúró érzés, nyomásérzés, fényérzékenység, a szem kifáradása, homályos látás, fejfájás, rossz közérzet. Szemszárazságot egyéb tényezők is okozhatnak, például klímaberendezések használata, cigarettafüst vagy egyes gyógyszerek mellékhatása is lehet ez. Száraz szem esetén a fertőzésekkel szembeni védelem is csökkent.

5. Hordjunk a látásunknak megfelelő szemüveget, kontaktlencsét!

6. A káros UV-sugarak kiszűrése érdekében viseljünk megfelelő UV-védelmet biztosító napszemüveget!

A káros UV-sugarak hosszú távon kötőhártya-gyulladást, szaruhártya-gyulladást okozhatnak, vagy szürkehályog és ideghártya-károsodás alakulhat ki, mely maradandó látásromláshoz vezethet.

7. Fogyasszunk szemvédő vitaminokat, tápanyagokat!

Optimális esetben a szem egészségének megőrzéséhez szükséges tápanyagok az étrendből származnak. Sajnos a legtöbbször azonban ezek a tápanyagok hiányoznak, vagy mennyiségük messze elmarad az ajánlott szinttől. Ilyenkor lehetnek segítségünkre a minőségi étrend-kiegészítők, melyek koncentrált formában tartalmazzák a látásunk védelme szempontjából legfontosabb hatóanyagokat. Ilyenek például a C-vitamin, az A-vitamin, a béta-karotin, az E-vitamin, a szelén, a cink, az Omega-3 telítetlen zsírsavak, a feketeáfonya, a karotinoidok, az antioxidánsok.

A Forever Living Products vállalat mindig is élen járt a minőségi étrend-kiegészítők előállításában. Számos termékében megtalálhatóak a felsorolt hatóanyagok.

Mostani, új fejlesztésének célja azonban az volt, hogy a termék minden eddiginél könnyebben táplálja és védje szemünket. Vitaminokkal, antioxidánsokkal, növényi és tudományosan fejlesztett komplex összetevőivel a Forever iVision teljes, modern korunk kihívásainak is eleget tévő szemtámogatást nyújt. A benne lévő feketeáfonya-kivonat a szem védelme szempontjából fontos antioxidánsokat tartalmaz. Az antioxidánsok késleltetik az öregedési folyamatokat, így a látás romlását is.



Az A-vitamin előnyaga, a béta-karotin, mely természetes formájában megtalálható a sárgarépaiban, spenótban, kelkáposztában, sárgadinnyében, hozzájárul a normál látás fenntartásához.

A cink részt vesz az A-vitamin normál anyagcseréjében, azt biológiailag hozzáférhetőbbé teszi, ezáltal elősegíti az egészséges látás megőrzését. További értékes összetevők még a C-vitamin, az E-vitamin, a napraforgóolaj, a sárgarépaolaj.

A sárgafolt, vagyis orvosi nevén makula a szemfenék ideghártyáján, a szem optikai tengelyében található. Területe nagyon kicsi, alig több mint egy milliméter átmérőjű, funkciója viszont annál fontosabb: az apró részleteket is megkülönböztetni képes éleslátásnak és a színek látásának a központja.

A makula közepén lévő, ún. központi gödörnél egyesülnek a szembe érkező fénysugarak. A sárgafolt a szemfenék egyik legérzékenyebb területe, így ha ezt valamilyen ártalom éri (például UV-sugárzás vagy a szemfenéki erek

károsodása...), akkor viszonylag kis behatásra is jelentős látásromlás indulhat el.

A makula egészségének fenntartása különleges tápanyagokat igényel, úgynevezett karotinoidokat.

A karotinoidok a természetben is megtalálható antioxidáns vegyületek, elsősorban a látásnál betöltött szerepükről ismertek. A retinában (a szem látóideghártyájában) több mint 40 fontos karotinoid található meg, ezek közül a lutein és a zeaxantin van jelen legnagyobb arányban.

A Lutemax® 2020 nemcsak a luteint tartalmazza – mely a legtöbb szemvédő étrend-kiegészítőben megtalálható -, hanem három karotinoidot is: a luteint, az RR-zeaxantint és a mezo-zeaxantint is.

A mai modernkori kihívások mellett tehát minden korosztálynak nagyon fontos a normál látás fenntartása, amelyben az iVision korábban említett összetevői fontos szerepet játszhatnak.

A világot elsősorban látásunkon keresztül értjük meg. Közmondásaink, szólásaink is kifejezik szemünk fontosságát.

Vigyázzunk hát rá, mert:
 „Több szem többet lát.”
 „A szem a lélek tükre.”
 „Többet hiszünk a szemnek, mint a fülnek.”
 „Szemesnek áll a világ.”
 „Úgy vigyázz rá, mint a szemed fényére!”