

## Pasaulinė regėjimo diena

Pasaulio sveikatos organizacija antrąjį spalio ketvirtadienį paskelbė Pasauline regėjimo diena. Šios dienos tikslas – didinti žmonių informuotumą apie regėjimo sutrikimus, aklumą, taip pat skatinti rūpintis savo akimis. Lietuvoje kiekvienais metais regos sutrikimų daugėja. Vaikams augant, ypač pradėjus lankyti mokyklą, padidėja jų akims tenkantis krūvis, jos greičiau pavargsta. Tėveliai ir pedagogai turėtų nuolat stebėti vaikus, atkreipti dėmesį į tai, ar nėra kokių nors požymių, galinčių rodyti silpną ar silpstantį vaiko regėjimą. Laiku pradėję gydyti regėjimo sutrikimą, galima ne tik sustabdyti silpnėjantį regėjimą, bet ir visiškai jį atkurti.

### Pagrindiniai regos sutrikimai :

**Trumparegystė** – tai akių refrakcijos yda, kai žmogus blogai mato toli esančius daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę. Trumparegių akys greitai pavargsta, jie sunkiai įžiūri toli esančius daiktus.

**Toliaregystė** – akių refrakcijos yda, kai žmogus blogai mato arti esančius daiktus ir šiek tiek pablogėja toli matomų daiktų atvaizdų kokybė, nes matomų objektų vaizdas susidaro už tinklainės. Toliaregių akys greičiau pavargsta, ima skaudėti galvą, lietus vaizdas, trūkčioti ar netgi parausti vokai.

**Astigmatizmas** – tai dviejų skirtingo laipsnio refrakcijų susidarymas vienoje akyje. Sergantys astigmatizmu žmonės mato labai neryškiai, daikto vaizdas tinklainėje nėra tiksliai atkuriamas. Ši būklė dažniausiai būna paveldėta arba įgimta.

**Žvairumas** – tai netaisyklinga akių padėtis, kai viena arba abi akys yra nukrypę (į vidų, išorę, aukštyn arba žemyn) ir praradę gebėjimą vaizdą sulieti į vieną. Paprastai žvairumas pastebimas dar kūdikystėje (iki 6 mėnesių), tačiau kartais ir vėliau, taip pat gali pasireikšti ir vaikui pilnai suaugus.

### Kaip galime padėti savo akims:

- Poilsis gamtoje, neužteršta aplinka, dienos ir poilsio režimas, atpalaiduojanti mėgstama veikla;
- Svarbu riboti darbo kompiuteriu laiką, televizoriaus žiūrėjimą. Kas valandą būtina bent 10 min. leisti akims pailsėti – nukreipti jas nuo kompiuterio, pasižiūrėti pro langą, pažvilgčioti į vieną pusę, į kitą, į viršų;
- Labai svarbu tinkamai maitintis. Daugiau valgykite morkų, mėlynių, žalių lapinių daržovių bei kalcio turinčių pieno produktų;
- Neskaitykite valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje;
- Skaitant knygą ar rašant prie kompiuterio stalo, patariama šiek tiek sumažinti bendrą patalpos apšvietimą ir naudoti stipresnį vietinio apšvietimo šaltinį, pavyzdžiui, stalinę lempą.