

Regėjimas

Regėjimas yra viena nuostabiausių žmogaus organizmo funkcijų, kuri leidžia pažinti mus supantį pasaulį, bendrauti, grožėtis, saugotis supančios aplinkos pavojų. Net ir menkiausias regėjimo sutrikimas sukelia žmogui daug problemų. Dažnai net nesusimąstome, kaip turime tausoti akis, saugoti ir joms padėti.



Akys suteikia mums iki 80% informacijos apie supančią aplinką. Iš visų žmogaus kūne dirbančių raumenų akies raumenys yra aktyviausi. Akys pervargsta nuo skaitymo prastai apšviestoje vietoje arba gulint, valgant ar važiuojant, nuo ilgo darbo kompiuteriu, nesilaikant darbo ir poilsio režimo. Joms taip pat kenkia užterštas ar sausas oras, ultravioletiniai spinduliai, ryškus apšvietimas, akinių nenešiojimas prastai matant, ilgas ir iš nedidelio atstumo televizoriaus žiūrėjimas.

Kasmet vis daugėja vaikų, turinčių regos sutrikimų. Didžiausią vaidmenį vaidina visuomenės evoliucija, į kasdienį gyvenimą atnešusi didžiausius regėjimo priešus – televizorių, kompiuterį, išmaniuosius telefonus. Vaikams augant, ypač pradėjus lankyti mokyklą, padidėja jų akims tenkantis krūvis, jos greičiau pavargsta.

Priežastys, kodėl silpnėja mūsų regėjimas?

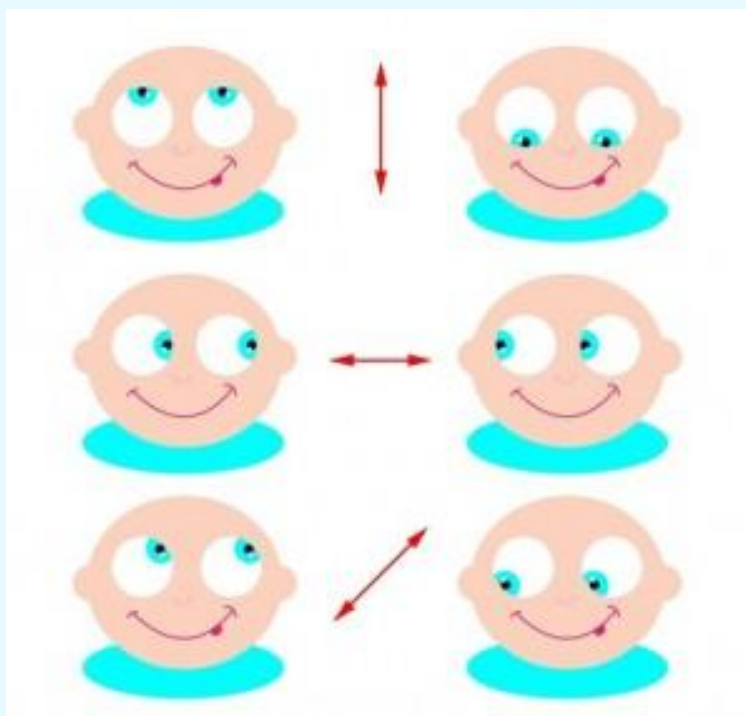
- Įtemptas darbas;
- Sausas oras;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkama mityba;

- Ultravioletiniai spinduliai;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Darbas kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimas, išmanieji telefonai ir kt.;
- Rūkalo dūmai;
- Nuovargis ir stresas;
- Nereguliarus miegas.

Akių mankšta

Duokite akims pailsėti ir pamankštinkite jas. Akių mankštos pratimai mažina akių įtampą, gerina regėjimą, stiprina akių raumenis:

- 10 kartų greitai mirksėkite;
- stipriai užmerkite ir atmerkite akis, kartokite tai mažiausiai 5 kartus;
- žiūrėkite porą sekundžių žemyn ir staigiai pakelkite žvilgsnį aukštyn. Pratimą kartokite mažiausiai 5 kartus;
- užmerkite vieną akį, o kitą plačiai atmerkite. Pratimą atlikę su abiem akimis mažiausiai po 5 kartus;
- galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į kairę, vėliau į dešinę. Pratimą kartokite mažiausiai 5 kartus;
- žvelkite į tolį 5 sekundes, vėliau 5 sekundes žiūrėkite į artimą objektą, esantį 30 cm atstumu, pvz., pirštą. Pratimą kartokite mažiausiai 5 kartus;
- sukite užmerktų akių žvilgsnį aplinkui – iš pradžių pagal laikrodžio rodyklę, po to – prieš laikrodžio rodyklę. Kartokite po 5 kartus.



Kad Jūsų akys būtų sveikos rekomenduojame:

- **Reguliariai tikrintis savo akis.** Savo akis pas gydytoją reikėtų tikrintis reguliariai: bent jau kas dvejus metus, o jei gydytojas rekomenduoja – ir dažniau.
- **Neskaityti valgant, važiuojant ar gulint lovoje.**
- **Visada pasirinkite geru darbo vietos apšvietimu.** Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje. Skaitant knygą ar rašant prie kompiuterio stalo, patariama šiek tiek sumažinti bendrą patalpos apšvietimą ir naudoti stipresnį vietinio apšvietimo šaltinį, pavyzdžiui, stalinę lempą.
- **Kompiuteriu dirbkite ir televizorių žiūrėkite tik ribotą laiką.** Praleidus prie kompiuterio 45 minutes reikia daryti 10–15 minučių pertrauką. Pertraukų metu patariama pasišalinti nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimti visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.
- **Dirbdami kompiuteriu sąmoningai stenkitės dažniau mirksėti.**
- **Darykite specialius akių pratimus.**
- **Pasirinkite tinkama atstumą iki kompiuterio monitoriaus ir televizoriaus.** Atstumas iki monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 40 cm, monitorius turi būti pastatytas taip, kad žvilgsnis būtų nukreiptas šiek tiek žemyn, arba akių lygyje; optimaliausias atstumas tarp televizoriaus ir žiūrovo – penkis, šešis kartus didesnis nei televizoriaus įstrižainės ilgis;
- **Pasirūpinkite visaverte mityba.** Reikėtų vartoti mažiau cukraus, nes jis labai kenkia akių lęšiukams, taip pat gyvulinių riebalų, vengti druskos.
- **Nerūkykite, arba mažinkite rūkomų cigarečių kiekį.** Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad žmonės, kurie rūkė visą gyvenimą, senatvėje apanka dvigubai dažniau negu nerūkantieji.
- **Nedėvėkite pigių akinių nuo saulės.** Jie gali pažeisti akis, kadangi tamsinti stiklai praleidžia daugiau ultravioletinių spindulių. Jei perkate akinius nuo saulės, pasirinkite, kad jų stiklai būtų ne tik tamsinti, bet ir poliarizuoti.



Patarimai, kaip sumažinti kompiuterio įtaką regėjimui bei akių nuovargiui:

- Pasirūpinkite geru natūraliu ir dirbtiniu (bendruoju ir vietiniu) apšvietimu.
- Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje, kad saulės šviesa neatsispindėtų monitoriaus ekrane.
- Nepamirškite, kad ant monitorių ekranų kaupiasi dulkės, todėl jas reikia nuolat valyti drėgna šluoste.
- Dirbdami kompiuteriu sąmoningai stenkitės dažniau mirksėti – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje bei kiti su tuo susiję nemalonūs pojūčiai akyse.
- Pertraukų metu pasišalinkite nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimkite visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.

Kad akys būtų sveikos – sveikai maitinkitės, reguliariai atlikinėkite akių mankštas bei pasirūpinkite akių drėkinimu. Linkime Jums saugoti savo sveikatą ir sielos veidrodį – akis!

