

QUANTO TI PRENDI CURA DEI TUOI OCCHI?



La maggior parte delle persone considera la vista il più importante tra i cinque sensi. Più dell'80% delle informazioni sull'ambiente esterno che arrivano al cervello provengono proprio dalla vista.

Nonostante questo, pochissime persone dedica la giusta attenzione alla cura e alla prevenzione della salute degli occhi, creando così condizioni che nel tempo predispongono a disturbi e patologie più complesse.

Le esigenze della vita moderna e dell'era tecnologica ci portano infatti a sostenere un carico importante a livello visivo sin da piccoli.

I MAGGIORI FATTORI DI RISCHIO SONO DI CARATTERE



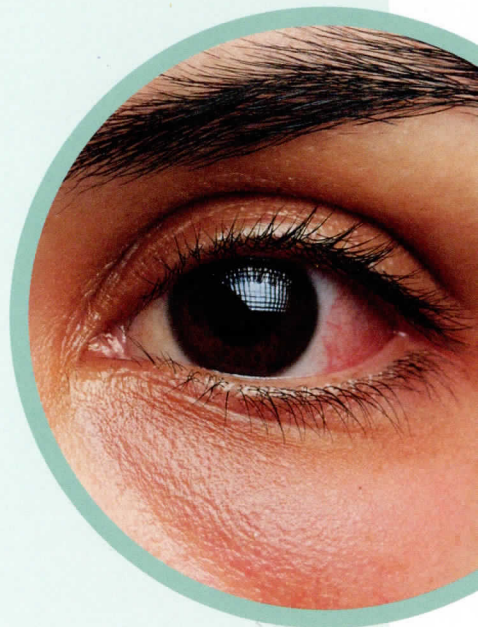
- **AMBIENTALE:** umidità, aria secca, aria condizionata, vento polvere, allergeni ambientali (polline), temperatura, luce artificiale, uso di dispositivi elettronici

- **FISIOLOGICI:** assunzione di farmaci, uso prolungato di lenti a contatto, età, particolari condizioni ormonali, malattie sistemiche concomitanti (es. diabete, etc.)

I SINTOMI PIÙ FREQUENTI:



- SENSAZIONE DI CORPO ESTRANEO
- BRUCIORE
- IRRITAZIONE
- FOTOFOBIA
- LACRIMAZIONE ABBONDANTE
- VISIONE APPANNATA
- PRURITO
- INTOLLERANZA ALLE LENTI A CONTATTO
- ARROSSAMENTO
- STANCHEZZA VISIVA



COM'È FATTO L'OCCHIO?

PALPEBRA

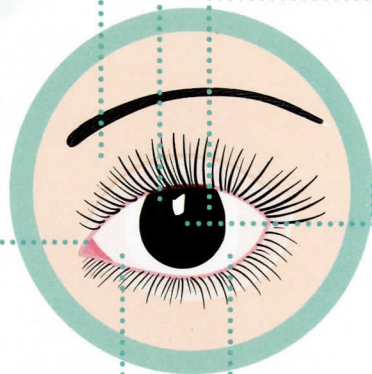
piega cutanea mobile che ricopre l'occhio, e svolge un'importante funzione protettiva, contribuendo alla distribuzione del liquido lacrimale

CONGIUNTIVA

membrana che copre la parte anteriore del bulbo oculare e parte posteriore della palpebra

FILM LACRIMALE

struttura liquida, estremamente sottile, che bagna la superficie dell'occhio. Ha funzione idratante, nutritiva, protettiva e lubrificante



CORNEA

membrana trasparente, posta davanti alla sclera, attraverso cui penetra la luce

IRIDE

membrana, di colore variabile, che permette il passaggio dei raggi luminosi

PUPILLA

è il foro, al centro dell'iride, che permette l'entrata della luce all'interno del bulbo oculare. Il suo diametro varia a seconda dell'intensità della luce

SCLERA

è una membrana opaca, che costituisce il "bianco dell'occhio". Ha funzione strutturale e protettiva: su di essa si inseriscono i muscoli che controllano il movimento oculare

I DISTURBI OCULARI PIÙ COMUNI

Congiuntivite:

è fra i disturbi oculari più comuni, nota anche come "occhio rosa". Le cause possono essere diverse a seconda dell'agente responsabile: può essere infettiva (virus o batteri), irritativa (es. cloro) o allergica (es. polline, polvere).

Orzaiolo:

consiste in un piccolo ascesso (accumulo di pus) situato sulla palpebra, causato da un'infezione batterica.

Calazio:

è un'infiammazione delle ghiandole che si trovano all'interno delle palpebre e che contribuiscono alla formazione del liquido lacrimale. Si manifesta con dolore, arrossamento e gonfiore palpebrale. Generalmente il calazio è legato a disordini alimentari (consumo eccessivo di dolci, insaccati, etc).

Sensazione di secchezza oculare:

è una sensazione molto fastidiosa, dovuta ad una scarsa umidità dell'occhio. Si avverte bruciore all'occhio, prurito e la sensazione di avere dei granellini di sabbia che graffino le pupille. Le cause sono dovute a fattori ambientali (es. luce artificiale, vento, gas di scarico, etc.), ormonali (es. menopausa) o all'uso di particolari farmaci (es. antidepressivi).

Fotofobia:

consiste in un'eccessiva ipersensibilità oculare e in una intolleranza dell'occhio alla luce solare o artificiale. Può essere secondaria a infiammazioni o infezioni dell'occhio, associata ad irritazioni indotte da lenti a contatto o come effetto indesiderato di particolari farmaci.

COSA POSSIAMO FARE OGNI GIORNO PER MANTENERE GLI OCCHI IN BUONA SALUTE?

La salute degli occhi e dell'apparato visivo va difesa attentamente attraverso accortezze e buone norme da seguire ogni giorno.



L'idratazione è particolarmente importante anche per la vista: scarsa idratazione significa ridotta produzione di lacrime e di conseguenza meno protezione per i nostri occhi.



Una dieta equilibrata ricca di cibi sani: in particolare, sono da preferire la frutta e la verdura giallo-arancione per la ricchezza di Beta-carotene, la verdura a foglia verde per il contenuto di luteina, il pesce per il contenuto di omega-3, la frutta secca e l'olio extra vergine di oliva per la presenza di Vitamina E ad azione antiossidante, agrumi e frutti di bosco per la Vitamina C utile per contrastare i radicali liberi.



È fondamentale concedersi un adeguato riposo quando si lavora per lungo tempo davanti ad un terminale: ogni 20 minuti si consiglia di distogliere lo sguardo dallo schermo.



Ginnastica oculare: anche gli occhi necessitano di un adeguato allenamento per restare in forma, dedicare ogni giorno 10 minuti per rafforzare i muscoli del sistema visivo è garanzia di salute.



Per evitare di affaticare la vista occorre assicurarsi di regolare adeguatamente la luminosità dell'ambiente e dello schermo del computer.



L'igiene è importante anche per gli occhi, specialmente quando si usano le lenti a contatto e/o si fa uso del make-up.

L'AUTO DALLA NATURA

Estratto di semi
di Pompelmo

AZIONE
ANTIMICROBICA
AD AMPIO SPETTRO



Acqua distillata
di Camomilla

AZIONE PROTETTIVA,
IDRATANTE E
LENITIVA



Acqua distillata
di Calendula

AZIONE
DECONGESTIONANTE,
LENITIVA E IDRATANTE



Acqua distillata
di Eufrasia

AZIONE
ANTINFIAMMATORIA E
LENITIVA



Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.

BIBLIOGRAFIA

- Calvo MI & Cervero RY. Medicinal plants used for ophthalmological problems in Navarra (Spain). J Ethnopharmacol. 2016; 190:212-8
- Cvetnić Z, et al. Antimicrobial activity of grapefruit seed and pulp ethanolic extract. Acta Pharm 2004; 54:243-250
- Heggers JP, et al. The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of action and in vitro toxicity. J Altern Complement Med 2002; 8:333-340
- Paduch R, et al. Assessment of eyebright (Euphrasia officinalis L.) extract activity in relation to human corneal cells using in vitro tests. Balkan Med J. 2014; 31:29-36
- Janmejai KS, et al. Chamomile: A herbal medicine of the past with a bright future. Mol Med Rep.2010; 3 : 895-901