

11 aholku begien zainketarako eta ikusmen-osasunerako

Jarraibide horien helburua zure begien osasuna babesten laguntzea, narriadura funtzionala prebenitzea eta ahalik eta kalitate bisualik onenari eustea da.





1 Aldizkako kontrol oftalmologikoak egin

Noiz izan da zure azken begi-azterketa?

Ikusmena galtzeko arrazoi nagusietako batzuek, glaukomak adibidez, ez dute sintomarik hasierako etapetan, eta, beraz, molestiarik ez badago ere, garrantzitsua da gutxienez urtean behin begi-azterketa bat egitea.

Ez utzi: egin itzazu urteroko azterketak!

2 Pantailak erabiltzen ari zaren bitartean ikusmena lasaitu

Ba al zenekien zure begiek ere etenaldiak behar dituztela?

Pantailen aurrean denbora asko pasatzen dugunean, ikusmen sistema behartzen dugu eta kliska murrizten dugu, eta horrek nekea, ikusmen lausoa edo begi lehorra eragin dezake.

Horri aurrea hartzeko, gogoratu 20-20-20 araua aplikatu behar dela: 20 minuturo, begiratu 6 metrora (20 oin) dagoen objektu bat, gutxienez 20 segundoz.

Etenaldi soil batek ikusmen erosotasunari denbora luzeagoan eusten lagun diezazuke.





3 Argiztapen egokia izan ikusizko zereginetan

Argi egokia duzu irakurtzen, idazten edo mugikorra erabiltzen duzunean?

Ikusmen hurbileko jarduerak ingurumen-argi gutxirekin egiteak, batez ere gauzez (adibidez, ohean argia itzalita mugikorra edo beste gailu elektronikoa batzuk erabiltzeak), beharrezkoa ez den ikusmen-ahalegina eskatzen du, eta begietako nekea eragin dezake.

Gainera, gaizki zuzendutako argiztapenak kontrastea murriztu eta ikusmena lausotzen duten erreflexuak, itzalak edo gune itsuak sor ditzake.

4 Begiak maiz kliskatu

Begiak lehor edo hareatsu nabaritzen dituzu egunaren amaieran?

Kontzentratzen garenean, gutxiago kliskatzen dugu. Horrek begiaren hidratazio naturala murrizten eta begietako lehortasuna errazten du.

Egin etenaldi laburrak begiak kontzienteki kliskatzeko, eta, beharrezkoa bada, erabili zure Oftalmologoak gomendatutako malko artifizialak.

Begiak kliskatzea bezalako keinu soil batek aldea marka dezake zure ikusmen-erosotasunean.





5 Zuzenketa optiko egokia erabili

Ziur zaude zure betaurrekoak edo lenteak eguneratuta daudela?

Zuzenketa optiko desegokiak eragin zuzena du ikusmen-errendimenduan, eta ikusmen lausoa, ikusmeneko nekea edo zefaleak eragin ditzake.

Ez erabili graduazio zaharkituak dituzten edo egingo duzun erabilerari ez dagozkion betaurrekoak.

Berrikusi zure graduazioa aldizka, zure ikusmena argi izateko eta alferrikako gehiegizko esfortzuak saihesteko.

6 Begiak eguzkitik eta UV erradiaziotik babestu

Ba al zenekien zure begiek egun lainotsuetan ere eguzkiarengatik sufritu dezaketela?

Izpi ultramoreekiko esposizio luzeak begiaren barneko egiturak kaltetu ditzake, eta ikusmen urria bultzatzen duten kausak agertzeko arriskua areagotu.

Erabili eguzkitako betaurreko egokiak, ilunak izatea ez ezik, UV finkoa ere badutela ziurtatuz. Argiarekiko sentikortasuna baduzu (fotofobia), mozketa-foku selektiboek lagun zaitzakete.





7 Ikusmenari laguntzen dion elikadura izan

Zure dietan sartzen al dituzu zure ikusmen-osasuna zaintzen duten elikagaiak?

Begiek ere nutrizio ona behar dute. Zenbait patologiatan (erretinako patologiak zein begi-gainekoak) funtsezkoa da elikadura osasungarria eta askotarikoa izatea. Galdetu zure Oftalmologoari zein den zure kasurako onuragarriena.



8 Begietako higiena zaindu eta ez igurtzi begiak

Ba al dakizu nola eduki zure begiak garbi kaltetu gabe?

Begiak igurtzea keinu arrunta da, baina kaltegarria izan daiteke: narritadurak, infekzioak edo zauri txikiak eragin ditzake kornean.

Begiak iturriko urarekin garbitzearekin gauza bera gertatzen da, behar bezala kloratuta egon arren mikroorganismoak izan baititzake.

Azkura edo molestiak nabaritzen badituzu, ez igurtzi. Hobe da begiak lubrifikatzea zure espezialistak gomendatutako eta horretarako bereziki prestatutako produktuekin.

9 Arriskuko lanak egitean begietako babesak erabili

Begiak babesten dituzu brikolajea egitean, kirola egitean edo etxean produktu kimikoak manipulatzeko?

Mugitzen ari diren objektuak, erremintak, hautsa edo produktu narritagarriak dituen edozein jarduera arriskutsua da begientzat.

Erabili homologatutako segurtasun betaurrekoak lorezaintza, zurgintza, sukaldaritza edo erraketako kirolak egiten dituzunean.

Begietako traumatismoa prebenitzea errazagoa da, eta tratatzeak baino konplikazio gutxiago dakartza.



11 Begietako automedikazioa saihestu

Inoiz erabili al duzu koliriorik espezialista batek agindu gabe?

Medikuak agindu gabe tantak aplikatzeak sintomak mozorrotu ditzake, bigarren mailako ondorioak eragin ditzake edo baita begiko patologia bat larriagotu ere.

Ez erabili inoiz aspaldi soberan geratutako sendagairik, ezta “beste batzuek utzitako” koliriorik ere. Kontsultatu beti zure oftalmologoari begiko edozein tratamendu hasi aurretik.

