

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Μύθοι και αλήθειες για την όραση

Η όραση είναι η κυρίαρχη αίσθηση στον άνθρωπο, μια και έχει υπολογιστεί ότι το 80% των πληροφοριών που δεχόμαστε καθημερινά λαμβάνονται από το οπτικό σύστημα.

Τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε όσο το δυνατόν οξύτερη και πιο αποτελεσματική όραση; Αρκετές είναι οι συμβουλές που ακούμε κατά καιρούς, από στόματα ειδικών και μη, για να εξασφαλίσουμε μια αειτία ματιά. Τι ισχύει όμως στα αλήθεια; Η οπτομέτρης Τατιάνα Σκούταρη μας βοηθάει να ξεχωρίσουμε τον μύθο από την αλήθεια σε ό,τι αφορά την τέλεια όραση:

► Τα καρότα βελτιώνουν την όραση.

ΜΥΘΟΣ. Τα καρότα περιέχουν αρκετή βιταμίνη Α για μία ισορροπημένη διαίτα, όχι όμως ικανή για να βελτιώσει την όραση. Πηγές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σουσάμι και τα αβγά, απαραίτητες τροφές για τη σωστή λειτουργία της όρασης.

► Είναι καλό να βλέπουμε τηλεόραση σε σκοτεινό δωμάτιο.

ΜΥΘΟΣ. Δεν είναι σωστό να βλέ-

πουμε τηλεόραση στο απόλυτο σκοτάδι ούτε όμως και με έντονο φωτισμό. Το ιδανικό είναι το δωμάτιο να έχει χαμηλό φωτισμό, έτσι οι λεπτομέρειες και η ευκρίνεια στην οθόνη αυξάνονται και η παρακολούθηση γίνεται πιο ξεκούραστη.

► Η μυωπία μεγαλώνει μετά τα 25.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Η μυωπία δεν έχει φρένο. Δυστυχώς μπορεί να αυξηθεί ακόμα και στα 50. Συνήθως οι μυωπίες μέχρι 6 βαθμούς σταθεροποιούνται σε αυτήν την ηλικία, αντίθετα οι πιο μεγάλες μυωπίες και οι κακοήθειες μυωπίες αυξάνονται προοδευτικά.

► Αν φοράω τα γυαλιά μου συχνά, τα μάτια μου θα τεμπελιάσουν.

ΜΥΘΟΣ. Όταν υπάρχει οποιαδήποτε διαθλαστική ανωμαλία (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός ή πρεσβυωπία) τα γυαλιά πρέπει να φοριούνται σύμφωνα με την υπόδειξη του οπτομέτρου. Αντίθετα, αν η

όραση δεν είναι επαρκής χωρίς τα γυαλιά και γίνεται προσπάθεια να αποφευχθεί η συστηματική χρήση τους, τότε η όραση δυσχεραίνεται και ακολουθούν πονοκέφαλος και κούραση. ► Χρησιμοποιώ γλυκαντικά στον καφέ μου αντί για ζάχαρη και παραπα-



ρώ ότι τα μάτια μου έχουν γίνει πιο ευαίσθητα στο έντονο φως.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Τόσο τα γλυκαντικά, όσο και πολλά φάρμακα, όπως αντισηπτικά, αντιυπερτασικά αλλά και κάποια αντιβιοτικά, δημιουργούν ιδιαίτερη ευαισθησία στο έντονο φως και στον ήλιο.

► Τα έτοιμα γυαλιά πρεσβυωπίας είναι εξίσου καλά με τα γυαλιά πρεσβυωπίας που κατασκευάζονται βάσει συνταγής.

ΜΥΘΟΣ. Τα έτοιμα γυαλιά πρεσβυωπίας πρέπει να χρησιμοποιούνται αυστηρά ως εφεδρικά και σε περίπτωση ανάγκης. Αν χρησιμο-

■ ■ **Όταν υπάρχει οποιαδήποτε ανωμαλία στην όραση, τα γυαλιά πρέπει να φοριούνται σύμφωνα με την υπόδειξη του οπτομέτρου.**

ποιούνται συχνά μπορεί να δημιουργήσουν πολλά προβλήματα, γιατί δεν είναι απαραίτητο και τα δύο μάτια να έχουν τον ίδιο βαθμό. Επίσης τα τυποποιημένα γυαλιά έχουν συγκεκριμένα οπτικά κέντρα, ενώ ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική διακορική απόσταση. Τέλος οι φακοί των έτοιμων γυαλιών ποιοτικά είναι υποδεέστεροι των φακών που κατασκευάζονται επί παραγγελία.

► Τα μάτια μου στεγνώνουν και κοκκινίζουν όταν εργάζομαι πολλή ώρα στον υπολογιστή.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Αν και οι καινούργιες οθόνες είναι χαμηλής ακτινοβολίας, θα πρέπει όσοι εργάζονται πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη να φορούν ειδικά γυαλιά - φίλτρα πολλαπλών επιστρώσεων και να κάνουν 5 λεπτά διαλείμματα ανά μία ώρα κοιτάζοντας μακριά, έτσι τα μάτια ξεκουράζονται και δεν ερεθίζονται.



ΟΠΤΙΚΑ ΣΚΟΥΤΑΡΗ

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΟΡΑΣΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ ΧΑΜΗΛΗΣ ΟΡΑΣΗΣ

ΣΚΟΥΤΑΡΗ ΤΑΤΙΑΝΑ Ο.Δ.

ΟΠΤΟΜΕΤΡΗΣ MSc in Low Vision

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ COMPLUTENSE ΜΑΔΡΙΤΗΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ & ΕΞΕΤΑΣΤΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΟΠΤΟΜΕΤΡΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΟΡΑΣΗ ΣΤΙΣ Η.Π.Α.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 25-29 (εντός στοάς)
ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ "ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ"
ΤΗΛ. ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ: 210 32.37.622
ΤΗΛ. ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 32.35.131

- **ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑΣΕΩΣ**
Μονοεστιακά και Πολυεστιακά
Κορυφαίας κατασκευής
- **ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ**
Πολλαπλής απορρόφησης
Εξατομικευμένες λύσεις για κάθε
διαθλαστικό πρόβλημα
- **ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ - ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**
Μαλακοί - Ημίσκληροι - Κερατοκωνικοί
- **ΓΥΑΛΙΑ** από τον επίσημο προμηθευτή
της NASA για την ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ
ΚΗΛΙΔΑΣ
- **ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΙΟΠΤΡΕΣ - Η.Π.Α.**
Σε διαφορετικές μεγεθύνσεις με ευρύ
οπτικό πεδίο
- **ΨΥΧΡΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟΥ**
Xenon - LED Light