

---

# ПРЕПОРУКЕ ЗА ОЧУВАЊЕ ВИДА

---



*Маг. фарм. спец. Јасна Анђелковић*

Према подацима Светске здравствене организације (СЗО), 80% свих оштећења вида могуће је превенирати или излечити, при чему мере превенције оштећења вида и превенције развоја слепила спадају у најјефтинија улагања здравствених система. Интервенције које доприносе очувању доброг вида подразумевају здраву исхрану, заштиту очију од сунчевих УВ зрака, смањење напрезања очију, престанак пушења, хигијену очију и редовне прегледе код офталмолога:

- Здрава исхрана богата тамнозеленим лиснатим поврћем, наранџастим и жутиим воћем, махунаркама, житарицама целог зрна, есенцијалним омега 3 масним киселинама помаже да наше очи буду што здравије. Саветује се да се сваки дан једе најмање пет порција различитог воћа и поврћа.
- Излагање високим нивоима сунчеве светлости (посебно УВ светлу садржаном у сунчевој светлости) током живота може повећати ризик од развоја катаракте, сенилне дегенерације макуле и фотокератитиса (снежног слепила) због чега је ношење наочара за сунце да заштитите очи од УВ светлости препоручљиво за све током живота.
- Наочаре треба бирати према степену затамњења (тај број има вредност 0-4). Вредност 0-2 је ознака за светла прозирна стакла, вредности 2-3 су најчешће коришћене бројчане вредности. Број 2 су стакла средње затамљености, број 3 означава тамна стакла за јако сунчево зрачење. Број 4 се односи на тамна стакла за јако сунчево зрачење и нису препоручљива за вожњу.
- Да бисте заштитили нежну кожу око очију, користите крему широког спектра од најмање 30 СПФ. Ако сте забринути да вам крема за сунчање иритира очи, изаберите крему за сунчање која користи природне супстанце да блокира сунце.
- Напрезање очију настаје када се очи уморе од дуготрајних активности као што су читање, вожња или – далеко најчешћи кривац – употреба рачунара. Симптоми

укључују замагљен или двоструки вид, бол у очима/свраб, сузење очију, повећану осетљивост на светлост и главобоље. Да бисте спречили дигитално напрезање очију, будите проактивни у погледу редовног одмарања очију од екрана. Очи можете одморити чешће трепћући и уколико примењујте правило 20-20-20. Сваких 20 минута скрените поглед са екрана и гледајте у објекат удаљен најмање 20 стопа (6 метара) у трајању од 20 секунди. Покушајте да направите паузу од 10 минута за сваки сат који проведете гледајући екран.

- Пушење може погоршати суве очи и може вас довести у већи ризик од развоја катаракте, макуларне дегенерације, дијабетичке ретинопатије, проблема са оптичким нервом и увеитиса, упале средњег слоја ока, због чега је престанак пушења пожељан. Пушење током трудноће такође повећава ризик од страбизма и хипоплазије оптичког нерва ока код новорођенчета.
- Обзиром да су повреде ока честе, сваки ризичан посао за очи подразумева ношење заштитних наочара (кошење траве, резање дрва, рад на грађевинама и др.).
- Добра хигијена очију може помоћи у спречавању инфекција ока, које представљају велику претњу здрављу очију. Да бисте избегли уобичајене инфекције ока не дирајте своје лице и не трљајте очи, редовно перите руке сапуном најмање 20 секунди. Ако носите контактна сочива, практикујте одговарајућу негу контактних сочива, чишћење и дезинфекцију.
- Одрасли старости од 18 до 64 године треба да иду на преглед ока најмање једном у две године, а старији (од 65 година и више) треба да иду на преглед ока сваке године. Одрасли који су под већим ризиком од очних болести а то су пацијенти са дијабетесом, високим крвним притиском или породичном историјом глаукома захтевају и чешће прегледе.

Саветници за дијабетес Фармацеутске коморе Србије у оквиру стандардизоване фармацеутске услуге оболелима од дијабетеса значајну пажњу посвећују управо здрављу очију, саветујући мере за минимизирање развоја патолошких стања ока као што су глауком, катаракта и сенилна дегенерација макуле. Од марта 2024. у апотекама се пружа и услуга оболелима од хипертензије, где ће фармацеути скретати пажњу да хипертензија и исхрана обogaћена холестеролом могу повећати ризик од развоја сенилне дегенерације макуле.

С обзиром да многе формулације за очи постоје на тржишту Србије, фармацеути могу помоћи пацијентима у избору одговарајућег дијететског суплемента који мора да садржи витамин Ц (аскорбинска киселина) 500mg витамин Е 400 међународних јединица (ИЈ), лутеин 10 mg, зеаксантин 2 mg, цинк (као цинк оксид) 80 mg, бакар (као бакар оксид) 2 mg да би утицао на смањење оксидативног стреса који игра кључну улогу у патогенези очних болести повезаних са старењем.