

Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΜΑΣ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

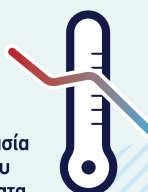


Ο χειμώνας είναι εδώ και είναι πολύ σημαντικό να προσέχετε τα μάτια και την όρασή σας, καθώς η πανδημία έχει ως αποτέλεσμα να περνάτε περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους.

Πιο κάτω θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές για την υγεία των ματιών το χειμώνα.

ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

Η θέρμανση στο σπίτι μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα ξηροφθαλμίας και να προκαλέσει δυσφορία. Εξασφαλίστε ιδανικό περιβάλλον στο σπίτι:



Χαμηλώστε τη θερμοκρασία του δωματίου ανά διαστήματα.



Ανοίξτε τα παράθυρα, λίγα λεπτά την ημέρα.



Χρησιμοποιήστε υγραντήρα για να ρυθμίσετε την υγρασία του δωματίου.



Χρησιμοποιήστε ενυδατικές σταγόνες ή άλλη αγωγή κατόπιν σύστασης από τον οφθαλμίατρό σας.

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟΣ ΗΛΙΟΣ



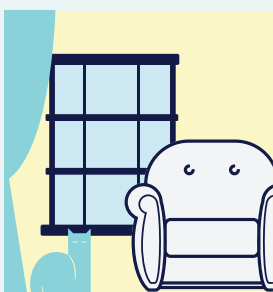
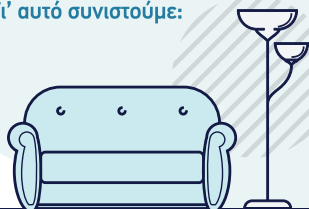
Η χαμηλή θέση του ήλιου στον ορίζοντα τον καθιστά ιδιαίτερα εκθαμβωτικό κατά τις πρωινές ώρες, γι' αυτό τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα τις ηλιόλουστες χειμερινές μέρες, ιδιαίτερα όταν οδηγείτε ή αθλείστε.



Εάν φοράτε γυαλιά, ζητήστε φακούς με αντι-ανακλαστικές επιστρώσεις, ή ακόμα καλύτερα με φωτοχρωμικές ιδιότητες, για να μειώσετε την επίδραση του έντονου ηλιακού φωτός.

ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Καλά φωτισμένο περιβάλλον σημαίνει και καλύτερη όραση, οπότε ίσως διαπιστώσετε ότι πρέπει να φοράτε τα γυαλιά σας περισσότερο όταν ο φωτισμός είναι χαμηλός. Γι' αυτό συνιστούμε:



Φυσικό φως κατά τη διάρκεια της ημέρας, κοντά σε παράθυρο, όταν διαβάζετε ένα βιβλίο ή περιοδικό.



Καλό φωτισμό χρησιμοποιώντας κάποιο φωτιστικό γραφείου με λευκό φως.



Εξασφαλίστε λίγο χρόνο για τα παιδιά σε εξωτερικές δραστηριότητες καθημερινά. Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο χρόνος που περνούν τα παιδιά σε εξωτερικούς χώρους μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης μυωπίας.

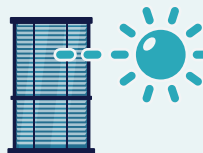
ΑΥΞΗΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΟΘΟΝΗ

Οι περισσότερες ώρες μέσα στο σπίτι, οδηγούν σε αύξηση του χρόνου μπροστά στις οθόνες υπολογιστών. Η κοντινή εστίαση απαιτεί αυξημένη σύγκλιση των οφθαλμών και προσαρμογή με αποτέλεσμα να δημιουργούνται συμπτώματα κόπωσης όταν εστιάζετε σε μια οθόνη για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Για τη μείωση των συμπτωμάτων κόπωσης προτείνουμε να:



Τοποθετήστε την οθόνη σας σε απόσταση όσο το μήκος των χεριών σας.



Ελαχιστοποιήστε τυχόν παράγοντες που σας αποσπούν την προσοχή με ανακλώμενο φως στην οθόνη, π.χ. ενοχλητικό φως από παράθυρα κλπ.



Ξεκουραστείτε κάνοντας ένα διάλειμμα κοιτώντας μακριά, για 20 δευτερόλεπτα, κάθε 20 λεπτά.

ΕΑΝ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΣΑΣ, ΚΛΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥΣ ΟΠΤΟΜΕΤΡΕΣ ΣΤΟ OPTICAL HOUSE.

Βασισμένο στο φυλλάδιο του British College of Optometrists

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Κατεχάκη 29
0030 2810 344 162
info@opticalhouse.gr

ΡΟΔΟΣ

Ηρ. Πολυτεχνείου 20
0030 2241 028 600
rhodes@opticalhouse.gr

ΑΘΗΝΑ

Ηρακλείου 100
0030 211 015 48 44
athens@opticalhouse.gr

**OPTICAL
HOUSE**

Facebook icon: opticalhouseGR Instagram icon: @opticalhouse
www.opticalhouse.gr