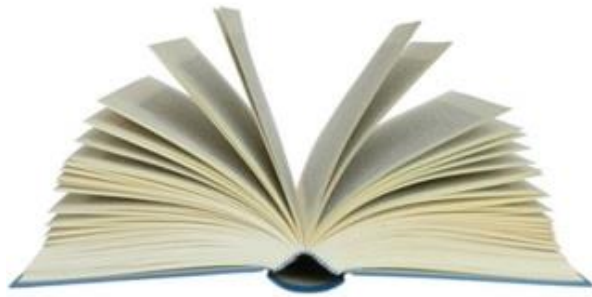


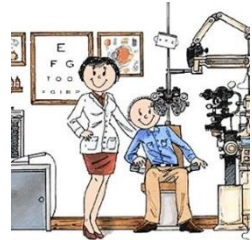
10 CONSIGLI PER I TUOI OCCHI



1. Controlli regolari

Anche se si vede bene e non si hanno malattie degli occhi, è importante comunque sottoporsi a regolari controlli **almeno ogni due anni**.

Tenere sotto controllo pressione arteriosa e livelli di glicemia può evitare complicazioni oculari a distanza di molti anni.



2. Occhiali e lenti



Indossare solo occhiali e lenti a contatto prescritte per noi.



Protegersi sempre dai raggi UV con occhiali da sole di qualità certificata, eccessiva e prolungata esposizione ai raggi ultravioletti



infatti favorisce l'insorgenza di cataratta e degenerazione maculare.

3. Trucco

Struccarsi a fondo senza lasciare residui sugli occhi.

Scegliere sempre prodotti di qualità (e anallergici in caso di allergie).



4. Alimentazione

Evitare diete sbilanciate ed eccessivamente drastiche, che possano indurre carenze pericolose anche per la vista.

Mangiare molta frutta e verdura, ricca di sostanze antiossidanti.



5. Tecnologia: PC, tablet, smartphone, e-book e TV

Limitare le ore trascorse davanti a uno schermo. Chi già lavora tutto il giorno al computer dovrebbe dedicarsi ad altre attività nel tempo libero.

Disporre sempre il computer in modo che la luce non si rifletta sullo schermo.



6. Sport



Una **regolare attività fisica**, proteggendo l'organismo da aterosclerosi, diabete e ipertensione, tiene alla larga anche le complicazioni oculari di queste condizioni.

Nei bambini le **attività all'aria aperta**, con la vista che spazia su lunghe distanze, sembra possano avere un effetto protettivo sull'insorgenza o l'evoluzione della miopia.

7. Fumo e sonno

Non fumare (o smettere al più presto) è importante per la salute di tutto l'organismo, occhi compresi.

Dormire quanto è necessario. Non esiste un numero di ore di sonno che valga per tutti, ma ci si deve concedere il riposo che occorre per star bene durante il giorno.



8. Traumi

Proteggere gli occhi, anche con semplici occhiali da sole, durante attività in cui possono essere colpiti, ad esempio mentre si fa giardinaggio o si va in bicicletta.

Non avvicinare gli occhi a cavità di cui non si conosce il contenuto e che quindi potrebbero nascondere pericoli.



9. Automobile

Non trascurare di indossare **occhiali o lenti a contatto prescritti per la guida**.

Preferire sempre **lenti infrangibili** perché l'apertura dell'airbag potrebbe trasformare gli occhiali in oggetti molto pericolosi.



10. Lacrime artificiali



Le lacrime artificiali **non sono tutte uguali** per questo non vanno usati di propria iniziativa

Attenzione a non utilizzare prodotti scaduti ed ogni caso non oltre le giuste indicazioni dall'apertura del flacone.

