



Materiały w polskiej wersji językowej na potrzeby kampanii Światowego Dnia Wzroku 2021 przygotowała Polska Towarzystwo Optometrii i Optyki, polski partner kampanii. www.ptoo.pl

#LoveYourEyes: World Sight Day 2021

14 października 2021 roku przypada Światowy Dzień Wzroku (World Sight Day), w tym roku koncentrujemy się wokół tematu #LoveYourEyes. "Prawie każdy człowiek na świecie dozna w ciągu swojego życia jakiegoś problemu związanego ze zdrowiem oczu", jak twierdzi Międzynarodowa Agencja Zapobiegania Ślepotcie (IAPB), organizator kampanii [World Sight Day](#). Potraktujmy to hasło jako przydatne przypomnienie o tym, jak ważne jest zdrowie naszych oczu.



Badania wykazały, że ludzie obawiają się utraty wzroku bardziej niż utraty jakiegokolwiek innego narządu zmysłów.¹ Jednak niewiele osób dba o swoje oczy od najmłodszych lat. Jak więc należy zatroszczyć się o swoje oczy?? Przewodnik [IAPB Good Eye Health Guide](#) prezentuje koncepcję 4 kroków: Prevent - zapobiegaj, Protect - chroń, Preserve - pielęgnuj i Prioritise - ustalaj priorytety.

Zdrowy styl życia, w tym stosowanie zrównoważonej diety i regularne ćwiczenia fizyczne są pierwszym krokiem do profilaktyki.

Wzrok można chronić przed promieniowaniem UV za pomocą dobrej jakości okularów przeciwsłonecznych, a z drugiej strony stosując odpowiednią higienę, szczególnie jeśli nosisz makijaż. Przede wszystkim należy odpowiednio planować ilość czasu spędzanego przed monitorem, a także zadbać o regularne przerwy. Przydatną zasadą jest zasada 20-20-20: Na każde 20 minut spędzonych na korzystaniu z monitora, powinieneś starać się patrzeć na coś, co jest oddalone od Ciebie o 20 stóp (około 6 metrów) przez 20 sekund.

Aby zachować dobry wzrok, wystarczy regularne badanie wzroku. Dobrane przez optometrystę okulary lub soczewki kontaktowe z aktualną korekcją pozwolą Ci normalnie funkcjonować w codziennym życiu. Ale badanie wzroku to nie tylko sprawdzenie jakości widzenia, to także ważna profilaktyczna kontrola zdrowia oczu. Oglądany przez okulistę tylny odcinek oka jest jedyną częścią ciała, w której naczynia krwionośne mogą być oceniane, bez konieczności przeprowadzania inwazyjnych procedur. Dzięki temu podczas badania wzroku można wykryć wiele problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie i schorzenia neurologiczne, takie jak stwardnienie rozsiane.²

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, teraz jest czas, aby potraktować swoje oczy priorytetowo i włączyć badanie wzroku do regularnych badań profilaktycznych.

Jako ECOO i jego polski członek PTOO jesteśmy dumni, że możemy wspierać Światowy Dzień Wzroku. Ty też możesz to zrobić uświadamiając swoją rodzinę i bliskich, jak ważne jest zdrowie oczu. #LoveYourEyes - życiowa misja dla każdego.

O ECOO

Europejska Rada Optometrii i Optyki (ECOO) jest europejską organizacją, która reprezentuje środowiska optometrystów i optyków z 25 krajów. Jej celem jest promowanie zdrowia oczu wśród społeczeństw oraz harmonizacja klinicznych i edukacyjnych standardów praktyki optometrycznej i optycznej w całej Europie. Strona internetowa: www.ecoo.info

O PTOO

Polskie Towarzystwo Optometrii i Optyki od ponad 25 lat zrzesza polskich optometrystów gotowych działać w zgodzie z ustanowionymi standardami badania optometrycznego i obowiązującym kodeksem etyki. Wszyscy jego członkowie zdobyli kwalifikacje potwierdzone nadaniem Numer Optometrysty Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki (NO). PTOO od lat jest partnerem kampanii Światowy dzień Wzroku. Strona internetowa: www.ptoo.pl

Tłumaczenie i redakcja wersji polskiej na potrzeby Światowego Dnia Wzroku 2021 w imieniu Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki, polskiego partnera kampanii: Luiza Krasucka (Przewodnicząca PTOO).

¹ Evaluating Whether Sight Is the Most Valued Sense, Jamie Enoch, MSc; Leanne McDonald, MSc; Lee Jones, PhD1; et al, October 2019, JAMA Ophthalmology, <https://jamanetwork.com/journals/jamaophthalmology/article-abstract/2752217>

² Cognitive impairment negatively impacts allied health service uptake: Investigating the association between health and service use; Catherine A. MacLeod et. al.; March 2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827320303578>