



Υγιεινή και Προστασία των Ματιών και της Όρασης

Αναστασία Στατήρη

Σχολική Νοσηλεύτρια

5ο Δημοτικό Σχολείο Π.Φαλήρου

Η όραση

- Με τα μάτια μας έχουμε την ικανότητα να βλέπουμε.
- Αυτή η ικανότητα λέγεται όραση.
- Τα μάτια μας είναι πολύτιμα.
- Χρειάζεται να ξέρουμε πώς να τα φροντίζουμε και να τα προστατεύουμε από ασθένειες και τραυματισμούς.



Η φυσική προστασία των ματιών μας

- Το σώμα μας φροντίζει να προστατεύει τα μάτια μας...
- Τα μάτια μας βρίσκονται μέσα σε στρογγυλές κοιλότητες που λέγονται οστεώδεις κόγχες για να προστατεύονται από χτυπήματα.
- Φρύδια: προσφέρουν σκιά στα μάτια όταν το φως είναι έντονο και εμποδίζουν τον ιδρώτα του μετώπου να μπει στα μάτια.
- Βλέφαρα: τα βλέφαρα κλείνουν για να εμποδίσουν τη σκόνη ή μικρά σκουπίδια να μπουν στα μάτια μας και μισοκλείνουν όταν το φως είναι έντονο.
- Βλεφαρίδες: οι βλεφαρίδες επίσης μας προστατεύουν από το έντονο φως, τη σκόνη ή μικρά σκουπίδια να μπουν στα μάτια μας.
- Δάκρυα: τα δάκρυα είναι πολύτιμα γιατί κρατούν τα μάτια μας υγρά και τα ξεπλένουν όταν μπει σκόνη ή μικρά σκουπίδια.

Τραυματισμοί των ματιών

- Πολλοί τραυματισμοί των ματιών συμβαίνουν,
- κατά τις αθλητικές δραστηριότητες όταν δεν τηρούνται τα μέτρα ασφαλείας,
- στο αυτοκίνητο όταν δεν φοράμε ζώνη ασφαλείας,
- όταν πετιέται κάτι αιχμηρό (π.χ. στυλό) ή κάτι τινάζεται ξαφνικά (π.χ. κολιέ που σπάει).
- Συχνά ο τραυματισμός στο μάτι θεραπεύεται, αλλά μερικές φορές το άτομο μπορεί να χάσει την όραση του στο τραυματισμένο μάτι.



Προστασία από τραυματισμούς

Να φοράς τα κατάλληλα προστατευτικά γυαλιά όταν ασχολείσαι με αθλήματα, δραστηριότητες, χόμπι ή εργασίες, κλπ που χρειάζεται προστασία των ματιών.

Να φοράς προστατευτικά γυαλιά όταν βοηθάς τους γονείς σου, σε εργασίες που ενέχουν κίνδυνο για τα μάτια, π.χ. κούρεμα στο γρασίδι, κλάδεμα λουλουδιών, φυτών, δέντρων, χρήση ηλεκτροκίνητων ή μηχανοκίνητων εργαλείων, καθάρισμα αποθήκης, χρήση χημικών καθαριστικών στο σπίτι, κλπ.

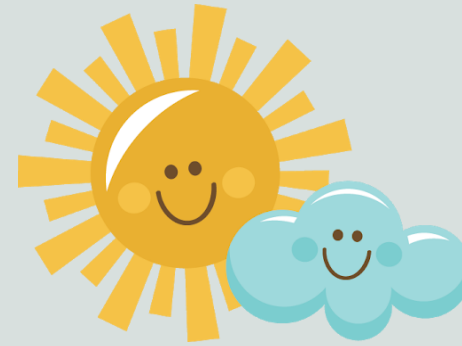
Προστασία από τραυματισμούς



ΠΟΤΕ:

- Μην πετάς άμμο, χώμα ή μικρά αντικείμενα πάνω σου ή σε άλλους.
- Μην τρέχεις κρατώντας αιχμηρά ή κοφτερά αντικείμενα, π.χ., στυλό, ψαλίδι, μαχαίρι, πιρούνι, κλπ.
- Μην εκτοξεύεις οτιδήποτε στους άλλους όπως χαλίκια, βώλους, σαΐτες, πυροτεχνήματα, κλπ.
- Να φοράς πάντα ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο για να προστατέψει τα μάτια σου σε τυχόν ατύχημα.
- Μην ψεκάζεις με σπρέι (εντομοκτόνο, αποσμητικό ή οτιδήποτε άλλο) χωρίς να προστατεύεις τα μάτια σου ή να ειδοποιήσεις τους άλλους ώστε να απομακρυνθούν.

Ο ήλιος και τα μάτια μας



- Παρόλο που το φως του ήλιου είναι χρήσιμο για την ανάπτυξη και την ξεκούραση του ματιού, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί τις ημέρες με έντονη ηλιοφάνεια.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ;

- Φοράμε γυαλιά ηλίου. Αγοράζουμε τα γυαλιά από καταστήματα οπτικών και όχι από περίπτερα, μικροπωλητές, κλπ.
- Δεν κοιτάμε ποτέ απευθείας τον ήλιο ή άλλο έντονο φως, ακόμα και με γυαλιά ηλίου.
- Φοράμε καπέλο τις ημέρες με έντονη ηλιοφάνεια. Η σκίαση που προσφέρει προστατεύει τα μάτια.
- Στις περιόδους έκλειψης του ήλιου, απαγορεύεται να κοιτάμε τον ήλιο-ακόμα και με γυαλιά ηλίου, γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνο για την όραση μας.

Ασθένειες των ματιών



- Η επιπεφυκίτιδα προκαλείται από κάποιον ιό ή μικρόβιο.
- ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ εύκολα στους άλλους και από το ένα μάτι στο άλλο, γι' αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε το ίδιο χαρτομάντιλο για το ίδιο μάτι, ή να το μοιραζόμαστε με άλλους, να μην φοράμε γυαλιά άλλου και να πλένουμε τα χέρια μας για να μη μεταδώσουμε την ασθένεια.
- Στην επιπεφυκίτιδα τα μάτια μας βγάζουν τσίμπλες σαν πύον, κοκκινίζουν και πονούν.
- Πολλά παιδιά, όταν έχουν επιπεφυκίτιδα τρίβουν τα μάτια τους αλλά τότε τα συμπτώματα γίνονται χειρότερα...
- Ο γιατρός θα συστήσει τη θεραπεία για την αντιμετώπιση της επιπεφυκίτιδας.

Ασθένειες των ματιών

- Κάποια παιδιά, που έχουν ευαισθησία σε ορισμένες ουσίες που προκαλούν αλλεργία (αλλεργιογόνα) όπως η σκόνη, η γύρη, η μούχλα, το τρίχωμα των ζώων, τα καλλυντικά, η ξηρή ατμόσφαιρα σε κλειστούς χώρους, ο καπνός, κλπ, παθαίνουν αλλεργική επιπεφυκίτιδα.
- ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ, ούτε προέρχεται από κάποια μόλυνση.
- Τότε τα μάτια μας έχουν φαγούρα, κοκκινίζουν, πρήζονται, δακρύζουν, νιώθουμε ότι καίνε ή ότι έχει μπει μέσα κάποιο σκουπίδι.
- Δεν πρέπει να τρίβουμε τα μάτια μας γιατί θα νιώθουμε χειρότερα τα συμπτώματα.
- Είναι χρήσιμο να ανακαλύψουμε και να αποφεύγουμε την ουσία που μας προκαλεί την αλλεργική επιπεφυκίτιδα.
- Ο γιατρός θα συστήσει τη θεραπεία για την αντιμετώπιση της.



Συνήθεις εξωτερικές παθήσεις των ματιών

- **ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ:** Είναι φλεγμονή των βλεφάρων. Τα κύρια συμπτώματα είναι ο ερεθισμός, η φαγούρα, τα δάκρυα και το κοκκίνισμα στα βλέφαρα. Οι κομπρέσες με ζεστό νερό ανακουφίζουν.
- **ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ:** Το κριθαράκι οφείλεται σε μόλυνση της ρίζας της βλεφαρίδας και πονάει. Συνήθως ξεκινά ως ένα κόκκινο σπυράκι κατά μήκος της άκρης του βλεφάρου, το οποίο στη συνέχεια γεμίζει με πύο και σπάει. Οι κομπρέσες με ζεστό νερό ανακουφίζουν.
- **ΧΑΛΑΖΙΟ:** Είναι μια χρόνια φλεγμονή των αδένων που εμφανίζεται σαν ογκίδιο τις περισσότερες φορές χωρίς πόνο. Το βλέφαρο πρήζεται, ερεθίζεται, ενοχλεί, κοκκινίζει και δίνει την αίσθηση ότι έχει δημιουργηθεί ένα μικρό μπαλάκι. Αποφύγετε το τρίψιμο των ματιών με τα χέρια. Οι κομπρέσες με ζεστό νερό ανακουφίζουν.

Υγιεινή και φροντίδα των ματιών

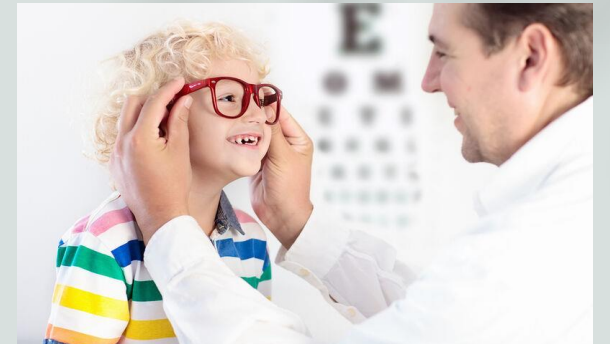


Για την υγιεινή και φροντίδα των ματιών, έχουμε πάντα στο νου μας:

- Ο καθαρισμός των ματιών γίνεται με καθαρά χαρτομάντιλα ή ειδικά αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια.
- Δεν σκουπίζουμε τα μάτια με πετσέτες ή άλλα υφάσματα που πιθανόν έχουν σκόνη ή υγρασία ή οτιδήποτε άλλο που πιθανόν μολύνει τα μάτια.
- Πλένουμε πάντα τα χέρια μας πριν σκουπίσουμε τα μάτια μας.
- Εάν μπει κάτι στο μάτι μας ή έχουμε φαγούρα, δεν το τρίβουμε. Ζητάμε από έναν ενήλικα να μας βοηθήσει να πλύνουμε το μάτι μας με τρεχούμενο νερό χωρίς πίεση, μέχρι να νιώσουμε καλύτερα.
- Δεν μοιραζόμαστε με άλλους το ίδιο χαρτομάντιλο.
- Δεν χρησιμοποιούμε τα ίδια γυαλιά με άλλους.

Προβλήματα όρασης

- Πολλά παιδιά έχουν δυσκολίες στην όραση. Εάν έχεις κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα μπορείς να το αναφέρεις στους γονείς ή στη δασκάλα σου. Μάλλον θα είσαι έτοιμος/η να επισκεφθείς τον οφθαλμίατρο για να εξετάσει τα μάτια σου και την όραση σου...
- Δεν βλέπεις καθαρά στον πίνακα.
- Τα γράμματα στο βιβλίο ή στο τετράδιο φαίνονται θολά.
- Νιώθεις τα μάτια σου να σε «καίνε», να δακρύζουν ή να κάνουν σπασμούς.
- Έχεις πονοκέφαλο όταν διαβάζεις ή γράφεις.
- Είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις κάποια χρώματα.
- Χάνεις εύκολα το σημείο που διάβαζες.
- Χρειάζεσαι το βιβλίο κοντά στα μάτια σου για να βλέπεις τα γράμματα άνετα.
- Όταν σηκώνεις τα μάτια πάνω από το βιβλίο τα αντικείμενα φαίνονται πιο θολά.



Προβλήματα όρασης

Ο οφθαλμίατρος είναι πιθανόν να σου συστήσει:

Να κάνεις κάποιες ασκήσεις των ματιών

Να φοράς γυαλιά για μικρό χρονικό διάστημα

Να φοράς γυαλιά για μεγάλο χρονικό διάστημα

Προβλήματα στα μάτια από την οθόνη

- Κάποια παιδιά που βρίσκονται πάνω από δύο ώρες την ημέρα μπροστά από μια οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητό, τάμπλετ, κλπ) εμφανίζουν συμπτώματα όπως:
- Θολή ή διπλή όραση (διπλωπία)
- Ερεθισμός των ματιών
- Στεγνά ή κόκκινα μάτια
- Πονοκέφαλοι
- Πόνος στον αυχένα ή στην πλάτη



Προβλήματα στα μάτια από την οθόνη

- Τα παιδιά του δημοτικού θα πρέπει να στέκονται σε απόσταση 50 -70 εκατοστών από τον υπολογιστή (όσο το μήκος του τεντωμένου χεριού τους). Η οθόνη θα πρέπει να βρίσκεται ελαφρώς κάτω από το επίπεδο του ματιού. Είναι απαραίτητο να κάνουν συχνά διαλλείματα και να κινούνται ή να αλλάζουν τη θέση τους όταν δουλεύουν σε οθόνη.

Συμπεράσματα

- Τρώγε πολύχρωμα τρόφιμα, με πορτοκαλί, κίτρινο, κόκκινο χρώμα και με πράσινα φύλλα, γιατί έχει βρεθεί ότι βοηθούν τα μάτια να παραμείνουν υγιή.
- Παιχνίδι ή δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο περίπου 90 λεπτά την ημέρα. Αυτό είναι ουσιαστικό για την ομαλή ανάπτυξη και την πρόληψη της κόπωσης των ματιών.



Συμπεράσματα

- Άναβε το φως όταν βραδιάζει.
- Χρησιμοποίησε καλό φωτισμό για να μην κουράζεις τα μάτια σου όταν διαβάζεις, γράφεις ή παίζεις στον υπολογιστή.
- Τα παιδιά 5-18 ετών δεν πρέπει να βρίσκονται μπροστά από μια οθόνη για περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα. Κάθε 20 λεπτά κάνουμε ένα διάλειμμα για να ξεκουράσουμε τα μάτια μας.



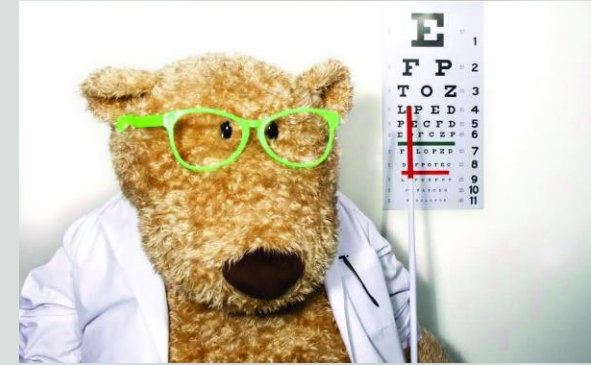
Συμπεράσματα

- Ενημέρωσε τους γονείς σου ή τους δασκάλους σου εάν τα μάτια σου σε ενοχλούν ή πονάνε ή δεν μπορείς να δεις καθαρά στον πίνακα ή να διαβάσεις το βιβλίο σου.
- Πήγαινε στον οφθαλμίατρο τουλάχιστον ανά 2 χρόνια.
- Φόρα τα γυαλιά που θα σου συστήσει ο οφθαλμίατρος, εάν χρειάζεται.
- Μην φοράς γυαλιά άλλων ατόμων.



Συμπεράσματα

- Φόρα γυαλιά ηλίου τις ημέρες με ηλιοφάνεια.
- Φόρα καπέλο τις ημέρες με ηλιοφάνεια.
- Μην κοιτάς απευθείας τον ήλιο ή άλλο έντονο φως, ούτε ακόμα και με γυαλιά ηλίου.
- Ποτέ μην κοιτάς τον ήλιο σε περιόδους έκλειψης, γιατί μπορεί να καταστραφεί η όραση σου.



Συμπεράσματα

- Φόρα τα κατάλληλα προστατευτικά γυαλιά όταν παίζεις αθλήματα ή όταν ασχολείσαι με επικίνδυνα χόμπι, καθήκοντα (κηπουρική, παιχνίδι με το χώμα, σκόνη) ή μίξη χημικών.
- Μην τρέχεις όταν κρατάς αιχμηρά αντικείμενα όπως ψαλίδι, στυλό, μολύβια, χάρακες, κλπ.
- Να φοράς πάντα ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο.
- Να προστατεύεις τα μάτια σου αλλά και των άλλων όταν χειρίζεσαι χημικά σπρέι (λακ μαλλιών, αποσμητικό, κλπ).

Η υγεία των ματιών και της όρασης
είναι καταρχήν προσωπική ευθύνη.

Διατηρείτε τα μάτια σας υγιή, γελαστά και όμορφα!

