

Colpo d'occhio

NOVEMBRE 2016

OPUSCOLO PERIODICO DI DIVULGAZIONE OCULISTICA

NUMERO DICIOOTTO



“Guardami negli occhi. Dietro a questo punto nero sono io, e questo piccolo punto impedisce che tu possa vedermi.” - *Lorenzo Olivan*

18

Cari lettori,
con questo numero il nostro
opuscolo informativo diventa
“maggioresse”!

Speriamo sinceramente che
questo traguardo rappresenti
una crescita qualitativa nella
scelta dei testi proposti e del
linguaggio utilizzato.

Buona lettura,

Irene Fusi

OCCHI E PC, COME PROTEGGERLI

**Spesso chi lavora o studia
al computer riferisce di
sentire “bruciare” gli occhi
e stanchezza: che fare per
alleviare il fastidio?**

Una persona che rimane per un tempo prolungato alla scrivania (per lavoro o studio) inevitabilmente si trova di fronte a una situazione che alcuni studiosi hanno definito “attenzione forzata”. Quando ci si trova in tale condizione, si innescano una serie di reazioni - spesso inconsapevoli - che vanno dal “non riuscire a stare seduti” ai colpi di tosse, all'alzarsi spesso, al sentirsi indolenti ma anche a una diminuzione del movimento degli occhi e a un calo di attenzione. Se in seguito a ciò non si interrompe l'attività, ne può derivare tensione

emotiva e, se l'impegno intellettuale prosegue, si creano spesso contratture muscolari che possono interessare più frequentemente la testa e gli occhi ma anche l'addome e altri distretti dell'organismo. L'affaticamento visivo che spesso fa seguito a un prolungato impegno da vicino si può manifestare con vari sintomi: visione a tratti annebbiata o sdoppiata, difficoltà a concentrarsi sulla lettura, sensazione di pesantezza o di tensione agli occhi, fastidio alla luce, occhi arrossati che bruciano e dolgono, fitte, lacrimazioni, mal di testa. Se si avverte anche uno solo di questi disturbi è bene non sottovalutarlo e, se l'oculista ha escluso problemi specifici, è possibile trovare una grande giovamento da esercizi anti stress come il massaggio del viso o il palming.

Fonte: Eye Doctor

REGOLE DI IGIENE VISIVA

Consigli per un corretto approccio fisico alla sedentarietà

1. Non stare con gli occhi troppo vicini al testo che si legge o al computer

A volte si vedono persone che con il naso sfiorano il foglio sul quale scrivono; in questo modo, per mettere a fuoco, gli occhi devono compiere uno sforzo maggiore di quello che sarebbe necessario mantenendo una distanza più idonea. Gli optometristi comportamentali hanno codificato una misura, la distanza di Harmon, che indica chiaramente a quanto devono situarsi gli occhi dal libro: dal gomito alla nocca del dito medio è la distanza minima che occorre rispettare.

2. Piano inclinato di circa 20 gradi

Nei bambini, per facilitare l'assunzione di una giusta postura, sarebbe opportuno usare un piano inclinato di circa 20°.

3. Sedia dotata di schienale rotante

Scegliere una sedia dotata di schienale rotante, che consenta di tenere i piedi ben appoggiati a terra in modo da distribuire il peso anche sulle estremità inferiori.

4. Buona illuminazione

Lavorare con una buona illuminazione e, di giorno, con la luce naturale.

5. Lo schermo non deve riflettere le sorgenti luminose

Al computer: usare caratteri e icone grandi e ben leggibili, scegliere un fondo che permetta un buon contrasto con il materiale sul quale si lavora e, soprattutto, stare attenti che lo schermo non rifletta le sorgenti luminose.

6. Il Pc sia più in basso rispetto alla testa

Fare in modo che il Pc sia più in basso rispetto alla testa: 10-20° al di sotto del livello degli occhi per consentire al capo di assumere una posizione naturale.

7. Occhiali con lenti filtranti

Usare occhiali con lenti filtranti studiate per il PC perché:

- aumentano il contrasto visivo dei colori del monitor, consentendo una miglior percezione delle immagini e delle scritte;
- riducono l'effetto di abbagliamento diminuendo lo stress visivo da video;
- proteggono dai raggi UV aiutando a prevenire i disturbi da affaticamento visivo.

8. Far correre di frequente lo sguardo in lontananza

Collocare la scrivania vicino a una finestra per far scorrere di frequente lo sguardo in lontananza, meglio se su un paesaggio naturale. Non bloccare il sistema visivo troppo a lungo sul libro o sullo schermo del computer, ma lasciare spaziare spesso lo

sguardo attraverso la finestra, in modo da restituire agli occhi un po' di elasticità nella visione a distanza.

9. Battere spesso gli occhi!

Provate a contare quante volte ammiccate durante una normale attività non impegnativa- per esempio nel corso di una passeggiata- e ripetete il conto mentre state studiando o lavorando al computer, Vi accorgete che il numero degli ammiccamenti diminuisce notevolmente, specie se il vostro lavoro richiede grande attenzione; per non distogliervi da ciò che state facendo tenete gli occhi fissi senza rendervene conto, In una tale situazione, però, le palpebre non avranno modo di inumidire e pulire le cornee; infatti a ogni battito di palpebra un sottile strato di lacrima viene distribuito sulla superficie anteriore degli occhi e, contemporaneamente, eventuali particelle di polvere e muco vengono spazzolate via, come fa il tergicristallo sul parabrezza dell'auto quando piove. Non solo, se non si battono gli occhi con cadenza regolare, il sottile strato di lacrima tende ad evaporare creando una sensazione di secchezza e bruciore. Ecco perché, quando si è davanti al computer o mentre si studia, capita spesso che brucino gli occhi.

Per alleviare il problema si possono anche usare dei colliri lubrificanti e idratanti possibilmente monodose e naturali (per esempio a base di Camomilla, Hamamelia Euphrasia e Malva).

10. Esercizio

esercizio molto semplice: battere gli occhi una decina di volte e poi chiuderli per una decina di secondi. Ripetere la sequenza tre volte.

Fonte: Eye Doctor

GUARDIAMO ALLA PREVENZIONE

L'Europa è il Continente dove le malattie croniche non trasmissibili colpiscono di più.

Soprattutto in Europa serve più attenzione nei confronti delle malattie non trasmissibili croniche: si va dal diabete - con annesso rischio di retinopatia - fino alle malattie cardiache e vascolari. Lo mette in evidenza in un documento il Dicastero italiano della Salute nel suo ultimo Piano della Prevenzione: *“Le malattie croniche non trasmissibili (MCNT) - malattie cardiovascolari, tumori, patologie respiratorie croniche e diabete costituiscono, a livello mondiale, il principale problema di sanità pubblica: sono, infatti, la prima causa di morbosità, invalidità e mortalità e il loro impatto provoca danni umani, sociali ed economici elevati (HEALTH 2020).*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha elaborato un Piano d'azione globale per la prevenzione e il controllo delle MCNT per il periodo 2013-2020 che fornisce a tutti gli Stati Membri e agli altri stakeholder una roadmap e una serie di opzioni di policy, allo scopo di intraprendere azioni coordinate e coerenti per il raggiungimento dei nove obiettivi globali volontari, incluso quello della riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o

malattie respiratorie croniche entro il 2025.

La Regione Europea dell'OMS presenta il più alto carico di MCNT a livello mondiale. Due gruppi di malattie (patologie cardiovascolari e cancro) causano quasi i tre quarti della mortalità nella Regione e tre principali gruppi di malattie (patologie cardiovascolari, cancro e disturbi mentali) costituiscono più della metà del carico di malattia misurato in “DALY’s” (anni di vita vissuti in condizioni di disabilità o persi a causa di una malattia).

Molti decessi precoci, inoltre, sono evitabili: stime indicano che almeno l'80% di tutti i casi di malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2 e almeno un terzo dei casi di cancro si possono prevenire. Le disuguaglianze nel carico di malattie non trasmissibili, poi, all'interno dei Paesi e fra i Paesi dimostrano che il potenziale di miglioramento in termini di salute è ancora enorme. All'attuale rilevante peso epidemiologico, sociale ed economico delle malattie croniche, peraltro, si deve aggiungere la previsione di aumento nei prossimi anni legata all'innalzamento dell'età media della popolazione globale. Si stima che nel 2025 la numerosità delle persone di età superiore ai 60 anni sarà globalmente intorno ai 2 miliardi. L'invecchiamento della popolazione sta celermente procedendo non solo nei Paesi ad alto reddito, ma anche in quelli a medio e basso reddito. Un effetto negativo di tale fenomeno è costituito dall'aumento della disabilità legata a malattie croniche non trasmissibili e dal numero di soggetti con ridotta autonomia, scarsa inclusione sociale e minore partecipazione alla vita attiva. Inoltre, al crescere dell'età risulta crescere in modo

esponenziale il numero delle persone affette da demenza. L'invecchiamento progressivo della popolazione impone, quindi, ai Governi dei Paesi industrializzati di porre in atto strategie appropriate e innovative per mitigarne gli effetti negativi sul sistema sociale ed economico, oltre che sul piano individuale. La promozione dell'invecchiamento è la strategia in tal senso condivisa a livello internazionale.”

Fonte: Oftalmologia Sociale

PIU' SANITA' DI TASCA NOSTRA

Secondo il Censis 11 milioni di Italiani hanno dovuto rinunciare a prestazioni sanitarie oppure le hanno rinviate.

Si allungano le liste d'attesa, aumenta la spesa sanitaria privata (34,5 miliardi di euro) e 11 milioni d'italiani hanno rinunciato alle prestazioni sanitarie oppure le hanno rinviate. E' quanto emerge dalla ricerca Censis-Rbm Assicurazione Salute presentata l'8 giugno a Roma in occasione del VI Welfare Day.

Sono tra l'altro lievitati i ticket nel pubblico, visto che il 45,4% nel privato ha pagato tariffe uguali o poco superiori rispetto alla quota di compartecipazione che avrebbe pagato nel pubblico (+5,6% rispetto al 2013).

Complessivamente sono 7,1 milioni gli italiani che, lo scorso anno, hanno fatto ricorso all'*intramoenia*, il più delle volte per evitare le lunghe liste d'attesa (66,4% del campione considerato).

Erano 9 milioni nel 2012, ma sono diventati 11 milioni gli italiani che hanno dovuto rinviare

re o rinunciare a prestazioni sanitarie lo scorso anno a causa di difficoltà economiche, non riuscendo a pagare di tasca propria le prestazioni. Al cambiamento "meno sanità pubblica, più sanità privata" si aggiunge, secondo il Censis, il fenomeno della cosiddetta "sanità negata" che riguarda, in particolare, 2,4 milioni di anziani.

Per il 45,1% degli italiani la qualità del servizio sanitario della propria regione è peggiorata negli ultimi due anni, per il 41,4% è rimasta inalterata e solo per il 13,5% è migliorata. Il 52% degli italiani considera comunque inadeguato il servizio sanitario della propria regione. "La lunghezza delle liste d'attesa - nota ancora il Censis - è il paradigma delle difficoltà del servizio pubblico e il moltiplicatore della forza d'attrazione della sanità a pagamento".

Sono 5,4 milioni i cittadini che l'ultimo anno hanno ricevuto prescrizioni di farmaci, visite o accertamenti diagnostici che si sono rivelati inutili. Tuttavia, il 51,3% degli italiani si dichiara contrario a sanzionare i medici che fanno prescrizioni non utili.

Tra le più frequenti difficoltà ci sono i tempi di attesa eccessivi per le visite specialistiche e gli esami diagnostici. Fra le persone che le hanno richieste - ha scritto il Censis nel 49° Rapporto sulla situazione sociale del Paese diffuso lo scorso dicembre - l'attesa media è stata di 55,1 giorni per le visite e di 46,1 giorni per un accertamento. Per una prima visita oculistica si aspettano mediamente 69,5 giorni nel pubblico (con ticket) contro i 6,4 giorni nel privato; insomma, in Italia nel pubblico si

attende mediamente oltre dieci volte di più.

Fonte: Oftalmologia Sociale.

Presto "Colpo d'Occhio" sarà disponibile anche in versione audio per non vedenti...

E se non vi siete ancora "saziati" con queste notizie, venite a scoprire il nostro progetto "Scotoma" su www.scotoma.it!

A PRESTO!



Studi Oculistici Fusi

**Corso Re Umberto, 45
10128 TORINO
011.5683536
FAX: 011.5683317**

**Via Nizza, 9
10198 RIVOLI
011.9581805
FAX: 011.9581805**

**mail studi oculistici:
segreteria@luigifusi.it**

***PER COMUNICAZIONI
O CONSIGLI SU QUESTO
PERIODICO, SCRIVETE A
studioculisticifusi@yahoo.it**

it

