

KAIP IŠSAUGOTI SVEIKAS AKIS

Parengė: Visuomenės sveikatos
priežiūros specialistė Virginija Mockutė

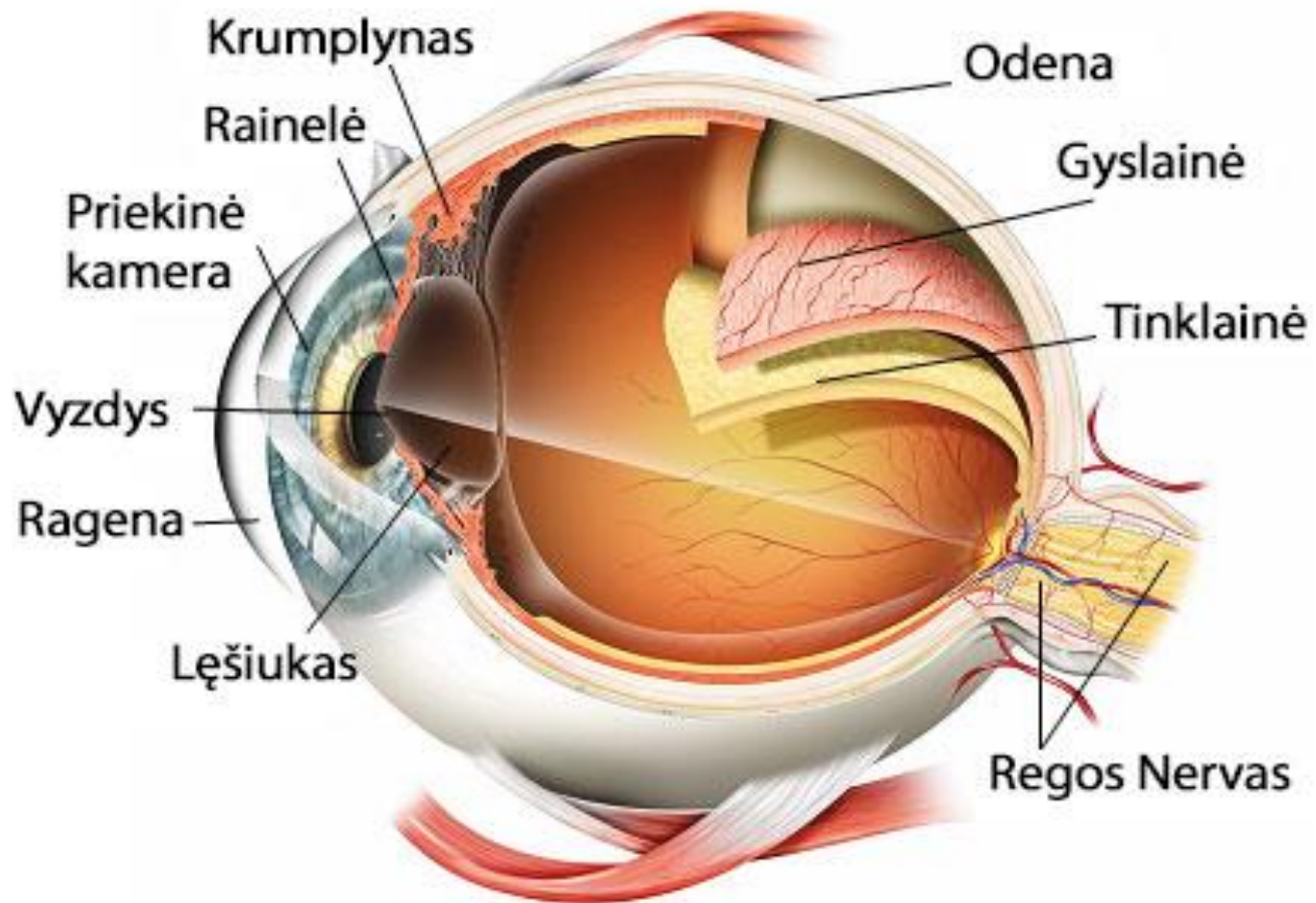


AKYS



- ☞ REGĖJIMAS – VIENAS IŠ SVARBIAUSIŲ ŽMOGAUS POJŪČIŲ.
- ☞ AKIS – SVARBIAUSIAS ŽMOGAUS JUTIMO ORGANAS.
- ☞ 90 PROC. INFORMACIJOS ŽMOGUS SUVOKIA PER REGĄ.

AKIES SANDARA

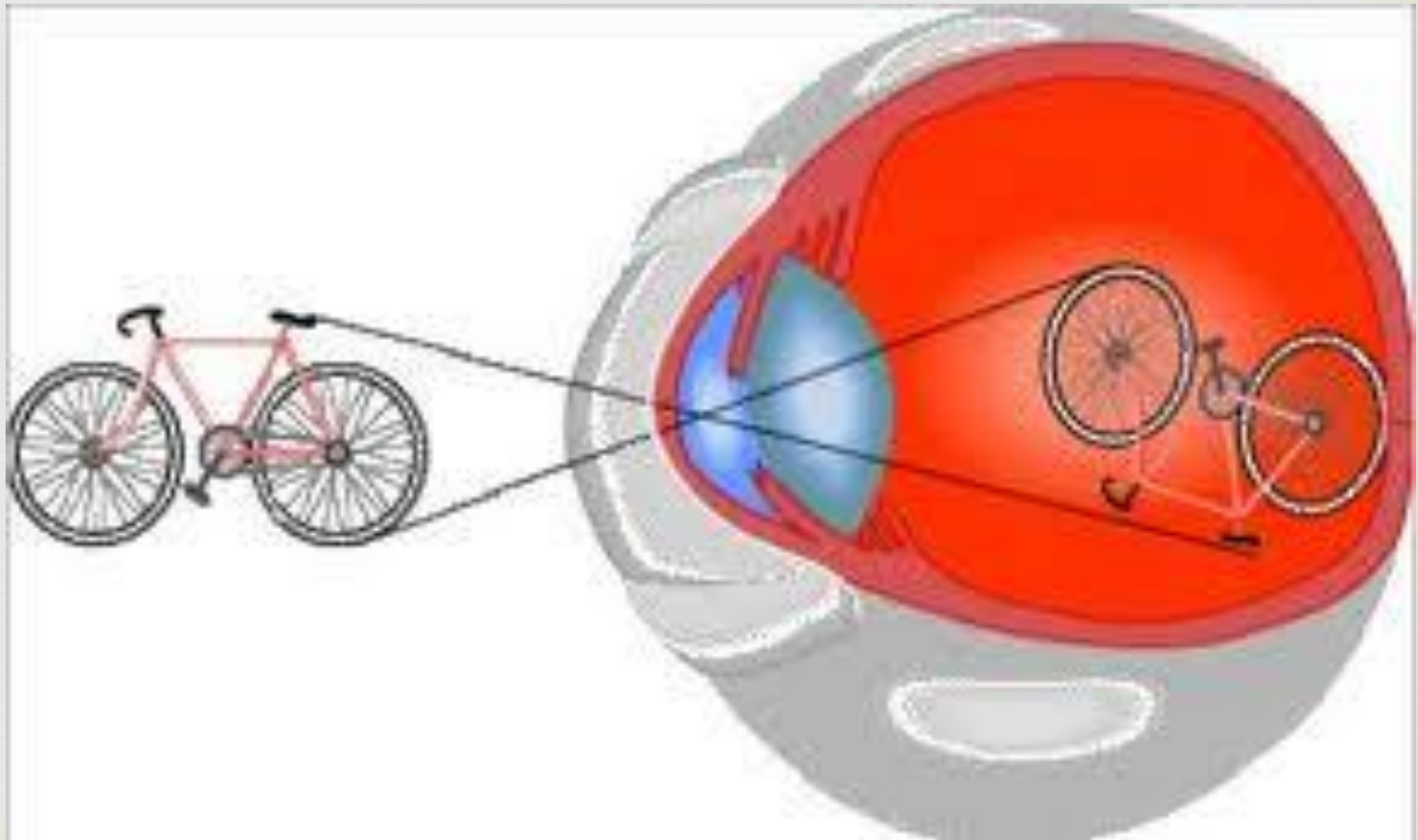


Akies dalys ir funkcijos :

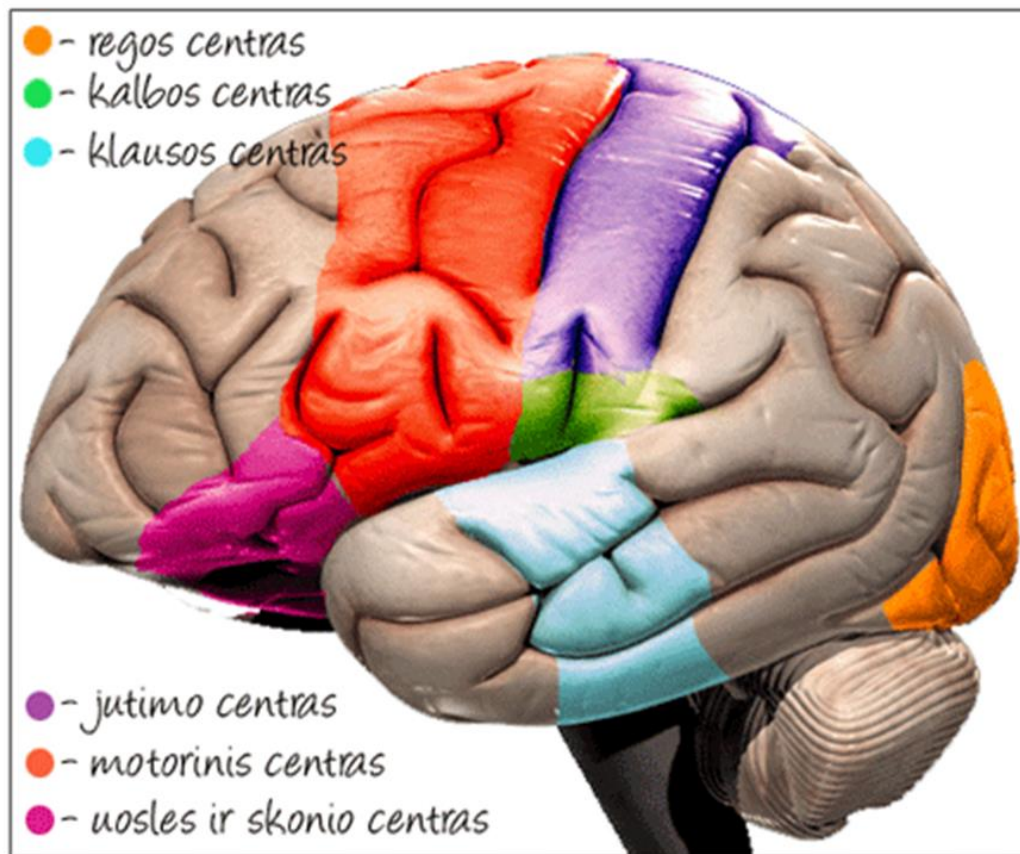


- Lęšiukas – laužia ir sintezuoja šviesos spindulius.
- Rainelė – reguliuoja šviesos srautą, patenkantį į akį ir nepatenkantį .
- Vyzdys – į akį praleidžia šviesą.
- Gyslainė – tiekia akiai kraują ir sugeria nuščiuvusius spindulius.
- Odena – apsaugo ir sutvirtina akies obuolį.
- Rageną – laužia šviesos spindulius.
- Tinklainė – talpina regos receptorių.
- Krumplynas – laiko lęšiuką, keičia jo formą akomoduojuojant akį.
- Regos nervas – perduoda nervinius impulsus į smegenis.
- Geltonoji dėmė – garantuoja aštrų regėjimą arba visapusišką regėjimą .

Vaizdas tiklaineje - atvirkštinis



Smegenų pusrutulių žieviniai centrai



Smegenų pusrutulių žieviniai centrai

Regimoji sistema



Akies ir smegenų santykis gali būti palygintas su vaizdo kameros ir monitoriaus santykiu

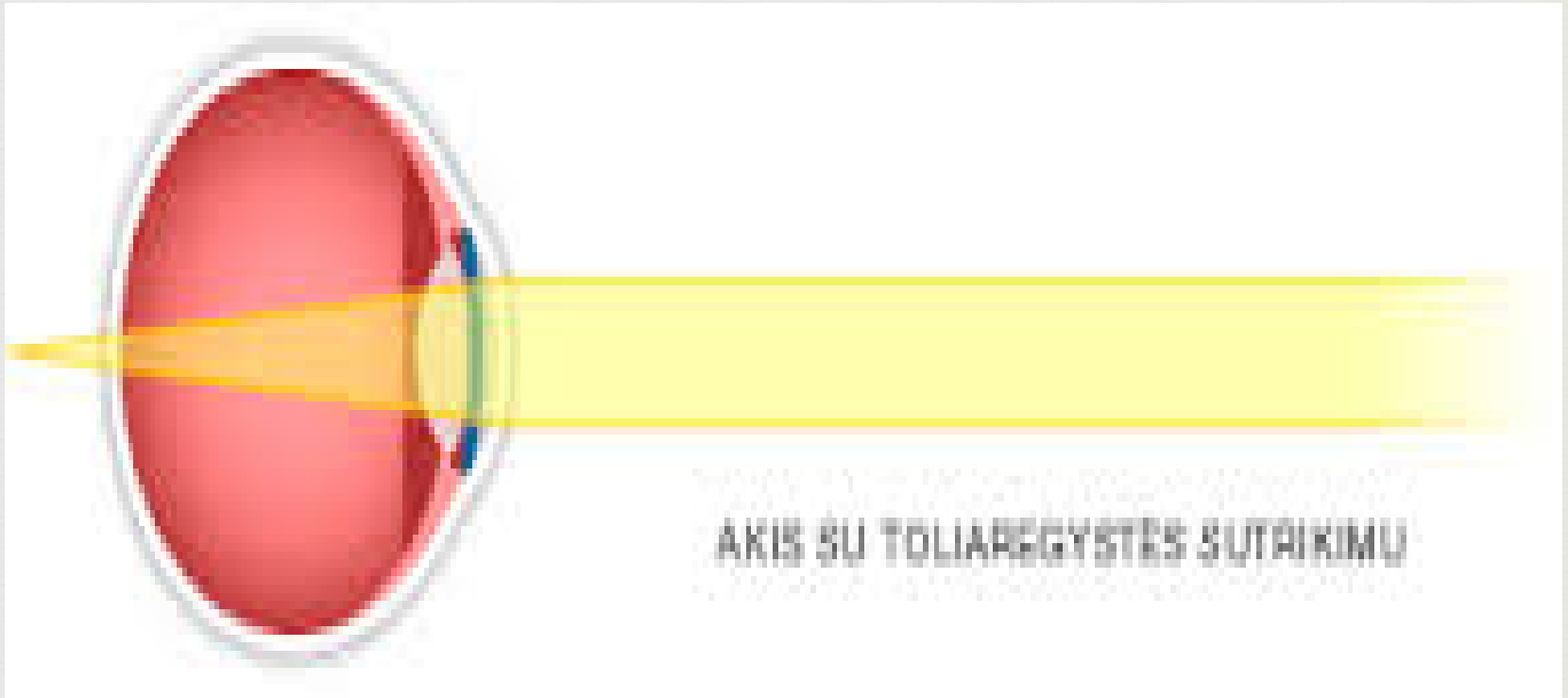


AKIŲ LIGOS



- ❧ 1.TOLIAREGYSTĖ.
- ❧ 2.TRUMPAREGYSTĖ.
- ❧ 3.GLAUKOMA.
- ❧ 4.KATARAKTA.
- ❧ 5.AMŽINĖ GELTONOSIOS DĖMĖS
DEGENERACIJA.

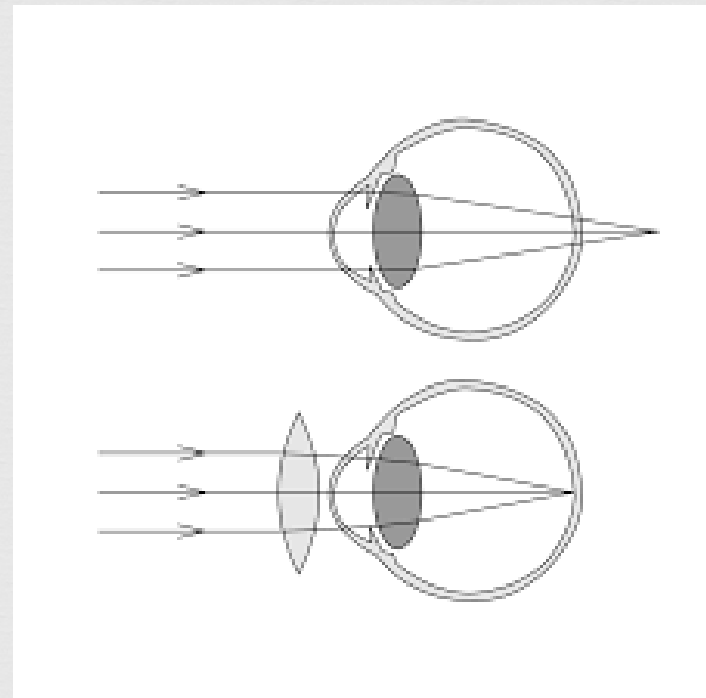
TOLIAREGYSTĖ



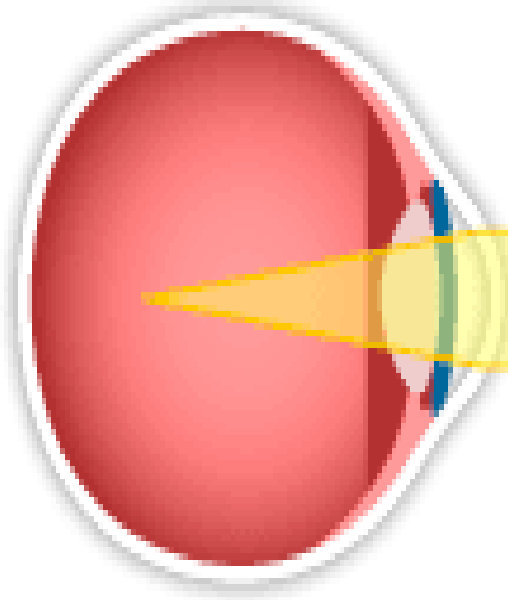
TOLIAREGYSTĖ -



☞ tai akių refrakcijos (gebėjimo laužti šviesos spindulius) yda, kai matomų objektų vaizdas susidaro už tinklainės, todėl žmogus geriau mato toli esančius daiktus, ir blogai – esančius arti.



TRUMPAREGYSTĒ

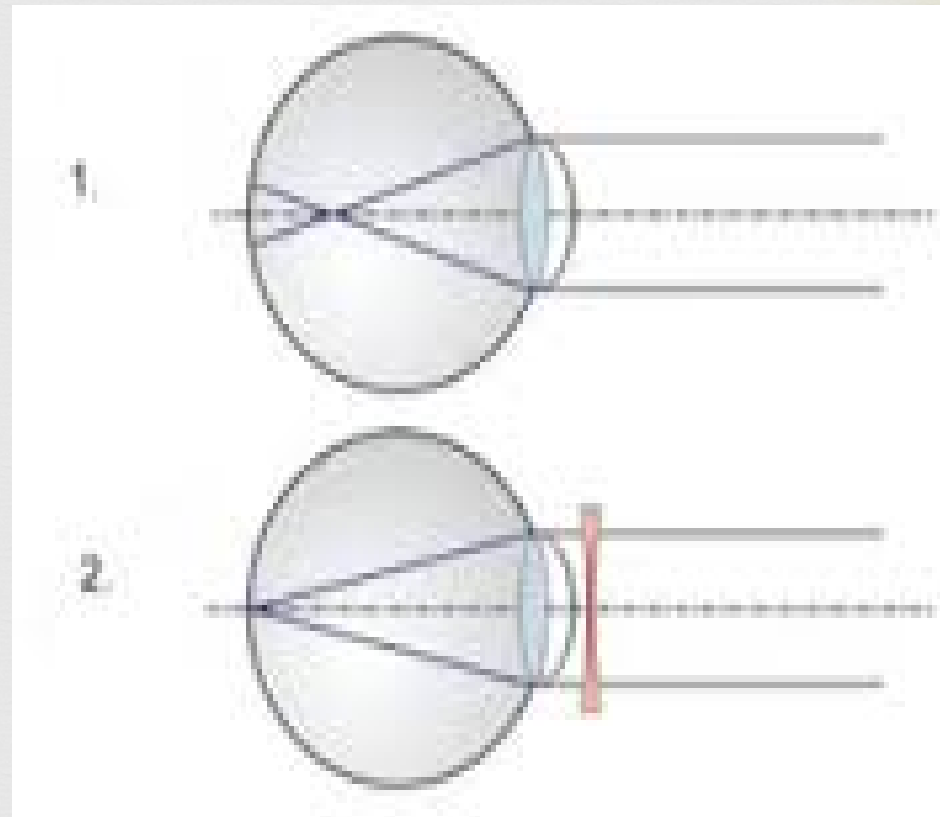


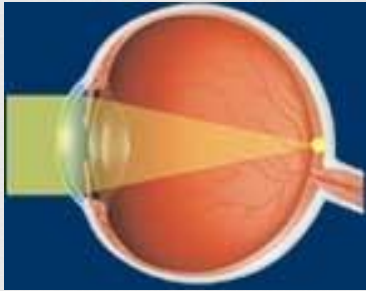
AKIS SU TRUMPAREGYSTĒS SUTRIKIMU

TRUPAREGYSTĖ -

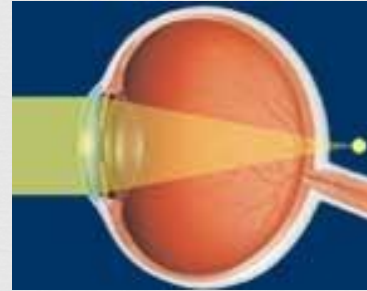


☞ dažniausiai pasitaikanti akių refrakcijos yda, kai daikto atvaizdas akyje susidaro prieš tinklainę dėl per stipraus šviesos spindulių laužimo. Tokia akimi toliau esantys daiktai matomi neryškiai. Iš arti trumparegis mato gerai.

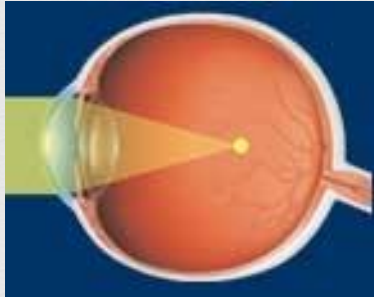




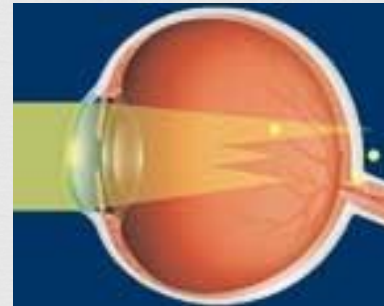
Normali akis



Toliaregè akis



Trumparegè akis



Astigmatinè akis



Trumparegio matomas vaizdas



Vaizdas pakoregavus regėjimą



Toliaregio matomas vaizdas



Vaizdas pakoregavus regėjimą

Akies regos sutrikimai



Normali rega



Trumparegio rega



Aklos dėmės
(skotomos)



Centrinio regėjimo
praradimas



Periferinio regėjimo
praradimas

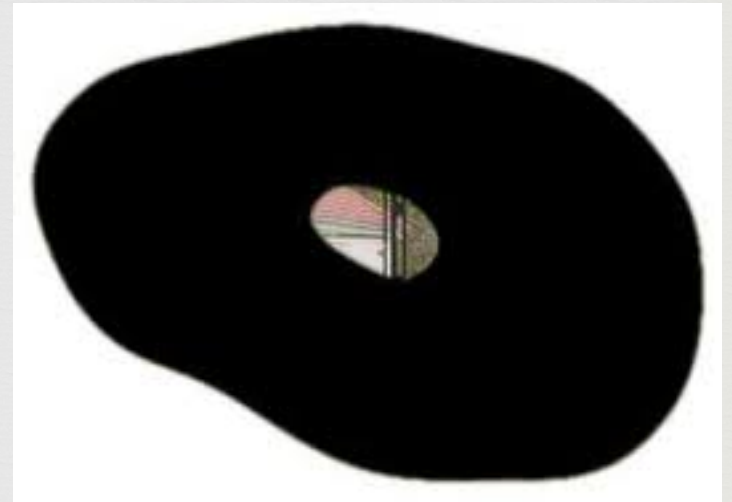
GLAUKOMA



☞ akių liga, kurią sukelia padidėjęs akies vidinis spaudimas, pažeidžiąs regos nervą ir tinklainės ląsteles, kai sutrinka skysčių tekėjimas akyje. Nepastebimai, lėtai pradeda siaurėti akiplotis.



GLAUKOMA



KATARKTA



☞ Katarakta yra akių liga, kai lęšiukas pamažu netenka skaidrumo, formuojasi drumstys, kurios trukdo gerai matyti. Tai viena iš pagrindinių aklumo priežasčių.



KATARAKTA





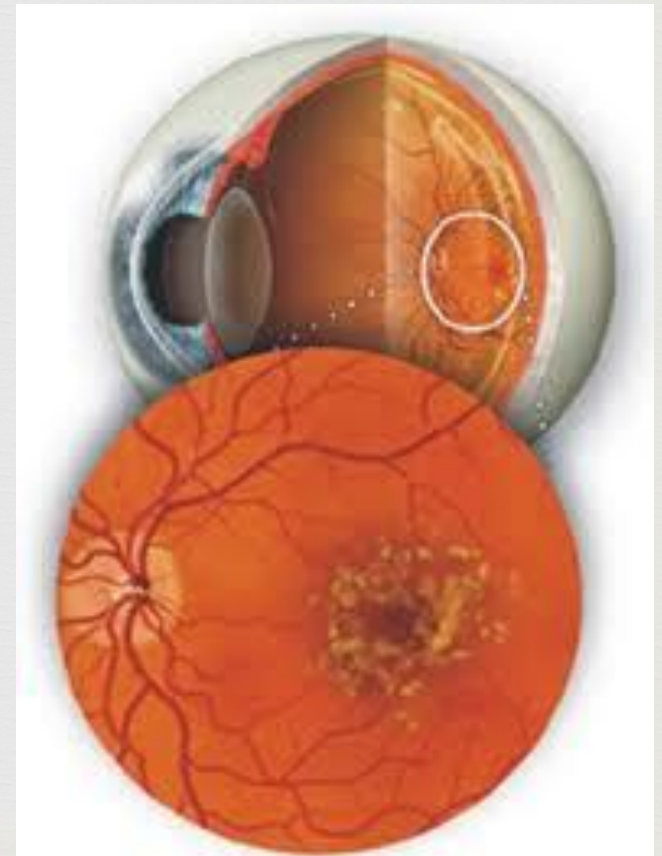
Normal vision:



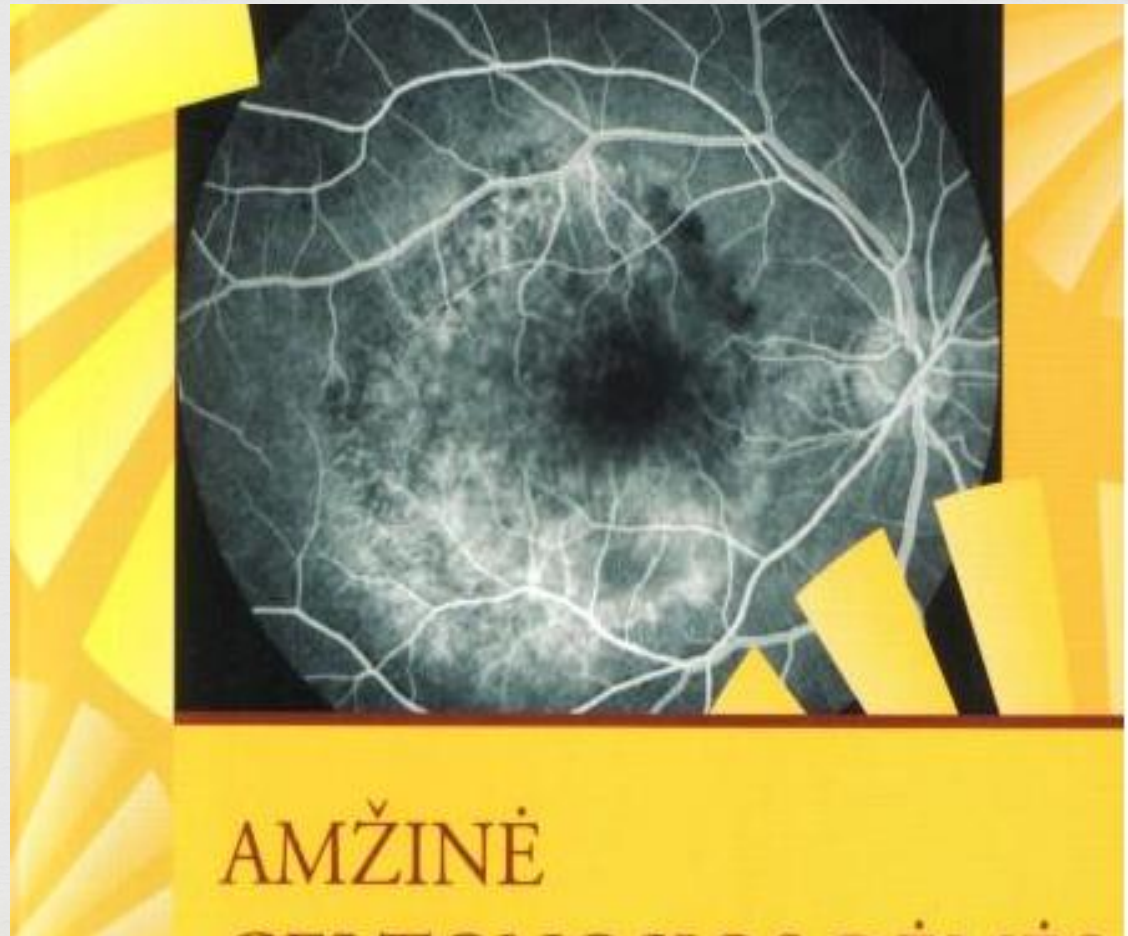
Vision through
a cataract

AMŽINE GELTONOSIOS DĖMĖS DEGENERACIJA

☞ dažniausia vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių negrįžtamai pablogėjusio regėjimo priežastis. Šios ligos metu yra pažeidžiama akies tinklainės geltonoji dėmė, kuri yra atsakinga už centrinį matymą.



GELTONOSIOS DĖMĖS DEGENERACIJA



Jei Jūs rega būtu tokia, bet niekas apie tai nežinotų, ir Jūs niekam apie tai negalētumēte pasakyti



Kaip Jūs mokytumētēs?



Kas Jus domintų?

Kaip Jūs suprastumēte, kad kažkas su jumis kalba?

Ar jūs tyrinētumēte pasaulį?

Ar jaustumētēs saugūs?

ĮTAKOJA REGĖJIMĄ:



- ❧ ĮTAMTAS DARBAS
- ❧ SAUSAS ORAS
- ❧ NETINKAMAS APŠVIETIMAS
- ❧ ULTRAVIOLETINIAI SPINDULIAI
- ❧ NETINKAMAI PARINKTI AKINIAI
- ❧ DARBAS KOMPIUTERIU
- ❧ TELEVIZORIAUS ŽIŪRĖJIMAS
- ❧ RŪKALŲ DŪMAI
- ❧ NUOVARGIS IR STRESAS
- ❧ NETINKAMA MITYBA
- ❧ NESVEIKAS GYVENIMO BŪDAS



Regos sutrikimų požymiai

- Akių skausmas
- „Skaitymas nosimi“
- Akių kontakto vengimas
- Dažnas akių trynimasis
- Prisimerkimas
- Mirksėjimas
- Nuolatinis galvos lenkimas į šoną
- Trumpalaikis regimasis dėmesys
- Dažnai pameta skaitomą vietą, pirštu braukia skaitomą vietą
- Akies rankos koordinacijos sutrikimai

KREIPTIS Į GYDYTOJĄ, JEI JŪSU AKYS:

- ☞ PARAUDO, NIEŽTI
- ☞ DAŽNIAU MIRKSI, TAPO DIRGLESNĖS
- ☞ NERYŠKIAI MATO
- ☞ AŠAROJA, TRAIŠKANOJA AR JAUČIAMAS AKIŲ SAUSUMAS

REGĖJIMUI NAUDINGA:

☞ ĮVAIRI IR SUBALANSUOTA MITYBA

- Vitaminas C (citrusiniai vaisiai, žalios, geltonos ir raudonos paprikos, brokoliai ir tt)
- Vitaminas A (morkos, menkių kepenėlių aliejus)
- Vitaminas E (migdolai, saulėgražos)
- Cinkas (kviečiai, riešutai)
- Liuteinas (įvairūs žalumynai)
- Selenas (mielės, riešutai)



TINKAMAS DARBO IR POILSIO REŽIMAS

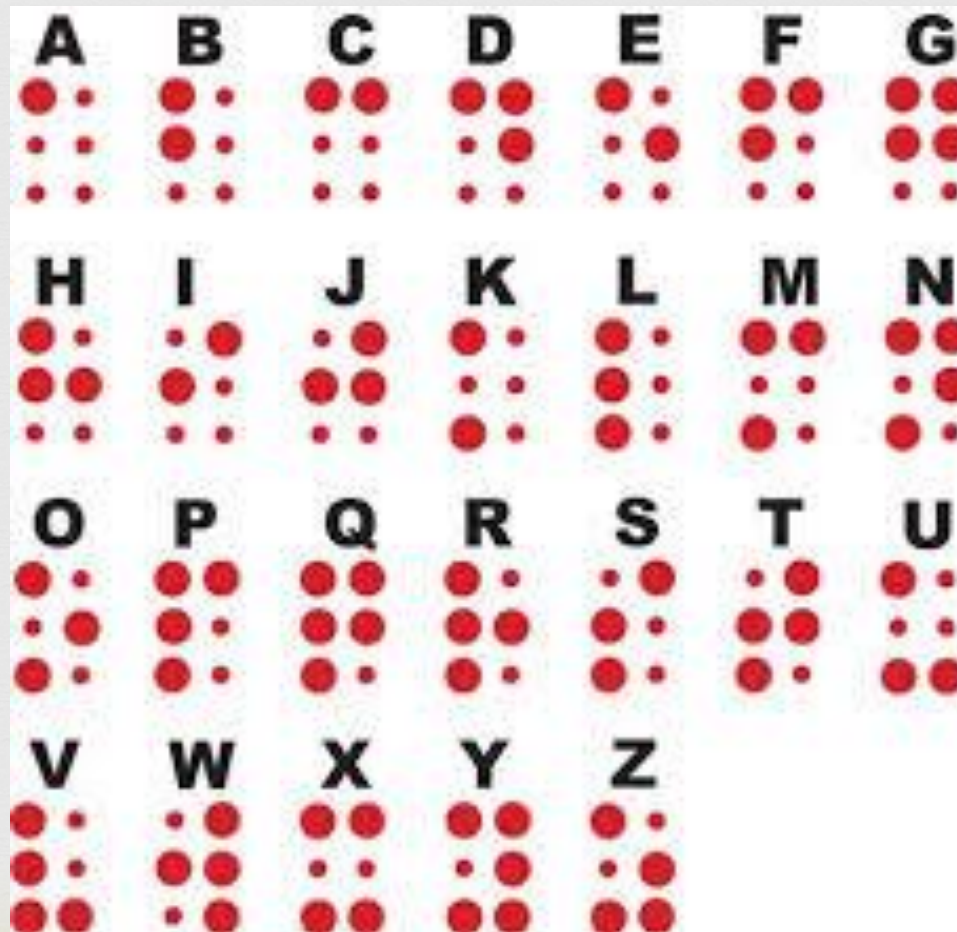
DARBAS PRIE KOMPIUTERIO.

SAUSAS ORAS(DIRBTINĖS AŠAROS).

AKIŲ POILSIS IR MANKŠTA.

?

3



BRAILIO RAŠTAS





Aklųjų raštas – iškilais
kontūro arba iškilių
taškų abėcėlė akliems.

AR ŽINOTE, KAD...



- Akis yra sudaryta iš daugiau nei 2,000,000 veikiančių dalių...
- Akys gali ir užšalti, tačiau esant žemesnei nei -30 laipsnių Celcijaus temperatūrai, pučiant stipriam vėjui ir jei akys nepridengtos...
- Visi naujagimiai yra toliaregiai...
- Akies obuolys yra apie 24 mm skersmens ir sveria 7-8 g...
- Vienas akies mirksnis trunka vidutiniškai 1/10 sekundės ir žmogus vidutiniškai mirksi 17 000 kartų per dieną...
- Vabzdžių akies paviršius yra padalintas į tūkstančius mažų akučių. Pvz., žirgelio akyje yra apie 28000 akučių...

Ar žinote, kad...



- Chameleono akis gali žiūrėti skirtingomis kryptimis – tuo pačiu metu!...
- Bitės turi 5 akis. Trys mažos akys yra bitės galvos viršuje, o dvi didelės - priekyje. Bičių akys yra plaukuotos...
- Kupranugario akis nuo smėlio dykumoje saugo 10 cm ilgio blakstienos. O stručio akis yra vos 5 cm skersmens, bet sveria daugiau nei jo smegenys...
- Iš visų žmogaus kūne dirbančių raumenų, akies raumenys yra aktyviausi...

PRATIMAI AKIMS



- Stipriai užmerkti ir atmerkti akis. Pakartoti 6 kartus.
- Pažvelgti į viršų, po 1-2 sekundžių nuleisti žvilgsnį žemyn. Daryti tai 6 kartus lėtai ir ritmingai.
- Pažiūrėti į kairę, po to į dešinę. Daryti tai lengvai, po 6 judesius į kiekvieną pusę.
- Sukti žvilgsnį aplinkui: 4 ratus pagal laikrodžio rodyklę, 4 ratus - prieš. Po to tą patį pakartoti ir užsimerkus.



- Greitai mirksėti abiem akimis 10 kartų.
- Žiūrėti į tolį 3 sekundes, po to 5- į pirštą, iškeltą 30 cm atstumu nuo akių. Kartoti 6 kartus.
- Po kiekvieno pratimo uždengti akis delnais ir pailsėti 2-3 sekundes.
- Užmerkti dešinę akį ir plačiai atverti kairę. Tą patį pakartoti su kita akimi.
- Suraukti kaktą, žiūrėti piktai. Po to užmerkti akis ir atsipalaiduoti.





AČIŪ UŽ DĒMESI!