



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls tapis sadarbībā ar Latvijas optometristu un optiķu asociāciju

ACU veselība

Acis ir viens no svarīgākajiem cilvēka maņu orgāniem. Tavos spēkos ir rūpēties par savu redzi un saglabāt to pēc iespējas ilgāk.



ĒD VESELĪGI!

Veselīgam uzturam, kas bagāts ar augļiem un dārzeņiem, īpaši tumši zaļajiem lapu dārzeņiem un salātiem, kā arī treknajām zivīm, ir **liela nozīme acu veselības saglabāšanā.**

LIETO KONTAKTLĒCAS PAREIZI!

Uzglabā tikai speciālajā šķīdumā un vienmēr ievēro derīguma termiņu. Pirms kontaktlēcu ievietošanas un izņemšanas **vienmēr nomazgā rokas**. Nēsā kontaktlēcas tikai tam paredzētajos gadījumos.



UZTURI VESELĪGU ĶERMEŅA SVARU!

Liekais svars un aptaukošanās **palielina risku** saslimt ar cukura diabētu, kas var ievērojami pasliktināt redzi vai pat izraisīt aklumu.



SAMAZINI STRESU

Emocionālais sasprindzinājums, dažādi nopietni pārdzīvojumi un stress, arī pamatīgs izbilis var ietekmēt redzes funkcijas. Acu veselību uzlabos **regulāra acu atpūtināšana, svaigs gaiss un miegs.**



SIEVIETĒM GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

acu veselībai ir jāpievērš papildu uzmanība, īpaši tad, ja iepriekš ir bijušas kādas problēmas. **Hormonu izmaiņas var ietekmēt redzi**, tāpēc nereti sievietes, kurām iepriekš tā nav bijusi problēma, var saskarties ar to tieši grūtniecības laikā. Pēc dzemdībām redzes traucējumi var arī pazust.

ATMET SMĒKĒŠANU –

vai nemaz neuzsāc! **Smēķēšana palielina risku saslimt ar kataraktu** un veicina redzes nerva bojājumus, kam var sekot redzes zaudējums.



PASARGĀ ACIS NO SAULES STARIEM!

Saulesbrilles nav tikai modes aksesuārs – to galvenais uzdevums ir pasargāt acis no saules ultravioletā (UV) starojuma. Lai nekaitētu acīm, iegādājies tikai tādas **saulesbrilles, kas aiztur 99-100% gan UV-A, gan UV-B staru.**



REGULĀRI PĀRBAUDI REDZI!

Vienīgais veids, kā pārlicināties par acu veselību, ir apmeklēt speciālistu un veikt redzes pārbaudi. **Veic redzes pārbaudi** reizi gadā – īpaši tad, ja lieto brilles (arī bērniem), bet ja lieto kontaktlēcas – divreiz gadā. Vairākas acu slimības, piemēram, glaukoma, var noritēt bez simptomiem.



ATPŪTINI ACIS

Ja pavadi daudz laika pie datora, TV ekrāna, planšetes vai viedtālruna, skatoties vienā punktā, acis var nogurt, jo mirkšķināšana notiek retāk. **Ik pēc katrām 20 minūtēm atpūtini acis 20 sekundes**, piemēram, skatoties tālumā, ārā pa logu.



IZZINI ĢIMENES ACU VESELĪBAS VĒSTURI!

Daudzas no acu slimībām ir iedzimtas. Noskaidro, vai Tavi ģimenes locekļi ir slimojuši ar kādu no acu slimībām. Tas palīdzēs saprast, vai Tev ir paaugstināts risks saslimt.



SARGĀ ACIS NO TRAUMĀM!

Sportojo, veicot darbus mežā, dārzā, izmanto speciālas aizsargbrilles un **lieto sejas aizsargus.**





IETEIKUMI ACU VESELĪBAS SAGLABĀŠANAI

Strādā un mācies
atbilstošā
apgaismojumā



Izvēlies
**veselīgu
uzturu**



lekārto
**darba/mācību
vietu** pareizi

Saulainā laikā lieto
saulesbrilles ar
100% UVA un UVB
staru aizsardzību



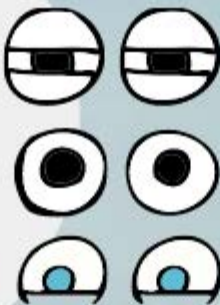
Ierobežo laiku
pie **ekrāna**



Reizi gadā
veic **redzes
pārbaudi**



Vingrini acis
un
neaizmirsti
mirkšķināt



Regulāri
atpūtini acis



UZTURVIELAS TAVAI REDZEI

UZTURVIELA

AVOTS (piemēri)

IEDARBĪBA UZ ACĪM

A vitamīns un tā priekšteči – karotinoīdi

Zaļie, dzeltenie, sarkanie, oranžie dārzeņi (piemēram, burkāni, ķirbis, saldais kartupelis u.c.)

Saglabā radzenes veselību (acs ābola ārējā slāņa priekšējā daļa) un tīklenes veselību (acs ābola iekšējais slānis)

C vitamīns

Paprika, smiltsērķšķi, upenes, lapu kāposts

Aizkavē tādas acu slimības kā kataraktu un vecuma radītu makulas deģenerāciju (galvenais vājredzības iemesls cilvēkiem gados)

E vitamīns

Mandeles, avokado, saulespuķu sēklas un eļļa

Aizkavē tādas acu slimības kā kataraktu un vecuma radītu makulas deģenerāciju (galvenais vājredzības iemesls cilvēkiem gados)

Omega 6 +
Omega 3
(tauskābes)

Treknās zivis - lasis, siļķe, forele, makrele; avokado, mandeles

Samazina acs sausumu, saglabā tīklenes veselību (acs ābola iekšējais slānis)

Luteīns +
zeaksantīns

Tumši zaļie dārzeņi, kā brokoļi, un košie dārzeņi, kā paprika un kukurūza

Aizkavē tādas acu slimības kā kataraktu un vecuma radītu makulas deģenerāciju (galvenais vājredzības iemesls cilvēkiem gados)

Cinks

Pupiņas, olas, gaļa, pilngraudu produkti

Saglabā tīklenes veselību (acs ābola iekšējais slānis)

