

## Göz sağlığı için bazı öneriler

Göz Hastalıkları Uzmanları kış aylarında konjonktivit, kuru göz gibi rahatsızlıklardan kar körlüğüne kadar birçok tehlikenin kişileri beklediğine dikkat çekiyor.

### VİRÜSLER TEHLİKELİ

Kış aylarında virüslere bağlı hastalıkların arttığı bir gerçek. Virüslerden etkilenen organlardan biri de göz. Özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarının artış gösterdiği dönemlerde viral konjonktivitın görülme sıklığı artıyor. Dr. Saltık konuyla ilgili şunları söylüyor: "Konjonktivit, genel anlamıyla göz iltihabı demektir. Etkenlerine göre bakteriyel, virütik, alerjik gibi değişik tipleri vardır. Adenovirüse bağlı konjonktivit, çok kolay bulaşabilen bir hastalık olduğu için birdenbire ve salgın halinde ortaya çıkabilir. Okullar, kalabalık iş yerleri bu açıdan risk altındadır."

Hastalıktan korunmak için gözlerimizi sürekli oynayıp kaşımamak, havlu, yastık kılıfı, mendil gibi kişisel eşyalarımızı ayırmak ve başkalarının eşyalarını kullanmamak, özellikle çocuklarımızı bu konuda eğitmek gereklidir. Ancak belirtileri tanıyarak, geç kalmadan hekime başvurmak gerekiyor. Gözlerde sulanma, kızarıklık, çapaklanma, sulu ve beyaz bir akıntı, ışıktan rahatsız olma başlıca belirtilerdir. Dr. Saltık, semptomların alerjik konjonktivitle karıştırılabildiğine dikkat çekerek şöyle devam ediyor: "Bu karışıklık sebebiyle hastalar yanlış ilaç kullanabiliyor. Bu da iyileşme sürecinin uzamasına neden olur. Tedavide hastalığın durumuna göre damla ve pomatlardan faydalanılmaktadır."

### GÖZ KURULUĞUNU ÖNEMSEYİN

Kış mevsimi boyunca yeterli havalandırılmayan ofisler, sürekli yanan kaloriferler, çalışan klimalar, bilgisayarlar gözün en büyük düşmanı. Özellikle bilgisayarları yoğun olarak kullanan bankacılar, gazeteciler, grafikerler, borsacılar, öğretmenler, öğrenciler göz kuruluğu riski ile karşı karşıya kalıyorlar. Kuru göz rahatsızlığı, teknolojinin gelişmesiyle paralel artış gösteren, gelişmiş toplumlarda sık görülen yaygın bir rahatsızlık türüdür. Bu konuda Dr. Saltık şunları söylüyor:

"Kapalı ortam ve kaloriferler havayı bozan etkenlerdir. Konsantrasyon gerektiren işlerde çalışanlar ise bilgisayar başında yeterli sayıda göz kırpmaya işlemi gerçekleştiremezler. Bu iki etmen gözlerde göz kuruluğuna sebep verir."

Gözlerde batma ve kızarıklık şeklinde kendini gösteren göz kuruluğuna karşı alınabilecek çok basit önlemler var. Ofisin havalandırılması, ortam havasının nemlendirilmesi ve eczanelerden rahatlıkla temin edilebilen suni göz yaşını gözün ihtiyacına ve doktorunuzun önerisine göre kullanmak göz kuruluğunu gidermede etkili bir yol.

### KIŞIN DA GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ KULLANIN!

Yazın birçok kişi güneşin zararlı etkilerinden korunmak için güneş gözlüğü kullanıyor. Kış geldiğinde de güneş gözlükleri çekmecelere kaldırılıyor. Oysa bu son derece yanlış. Yaz, kış demeden güneş gözlüğü kullanma alışkanlığını yitirmemek gerek. Dr. Saltık kışın göz ve göz çevresinin soğuk ve kuru havalarda korunması gerektiği konusunda uyararak şöyle diyor:

"Göz kapağı ve göz çevresindeki cilt ince ve kırılmaya en yatkın bölge olduğu için rüzgar, güneş ve karlı soğuk havalarda koruyucu, UV filtreli uygun bir gözlükle hem göz sağlığımızı hem de göz çevremizi korumuş oluruz. Ayrıca özellikle rüzgarlı havalarda gözümüzü kaçabilecek bir yabancı cisme karşı da koruruz. Bu nedenle koruyucu tedbir almak adına güneş gözlüğü kışın da kullanılmalıdır. Ancak kaliteli güneş gözlükleri tercih edilmelidir. Yeşil, mavi gibi soft renkler seçilmeli, filtresinin kaliteli olmasına dikkat edilmelidir."

### KAYAKÇILAR DİKKAT!

Kışın en çok tercih edilen spor dalı kayak. Çok keyifli bir spor dalı olmasına rağmen özellikle göz açısından bazı tehlikeler içeriyor. Kışın karlı havalarda kayak sporu yapanları saydam tabakanın kuruması ya da enfeksiyonu gibi etkiler bekliyor. Dr. Saltık riskler hususunda şunları söylüyor:

"Kuru hava, şiddetli yağış ve rüzgar kuru göz rahatsızlığını tetikler ve kornea sağlığını olumsuz etkiler. Uzun süre güneş gözlüğü kullanmadan kayak yapanlar ve dağcıları bekleyen bir başka tehlike de güneşe bağlı sarı nokta hastalığıdır. Sürekli çıplak gözle kara bakmak, kardan yansıyan UV ışınları nedeniyle , gözün makula( sarı nokta) bölgesinde bozulmaya yol açarak görme kayıplarına dek varan hasarlara yol açar. Bunun için de tek önlem koruyucu bir gözlük kullanarak kayak sporu yapmaktır."