

**Suport informativ
privind organizarea și desfășurarea Zilei Mondiale a văzului -
8 octombrie 2015**



Ziua Mondială a văzului din anul curent se va desfășura la 8 octombrie, tema fiind **”Îngrijirea ochilor pentru toți”**, ce reflectă deschiderea globală a acestei inițiative, în ceea ce privește îngrijirea vederii.

Inclusă în calendarul oficial al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și desfășurându-se anual în cea de-a doua zi de joi a lunii octombrie, Ziua Mondială a Văzului marchează momentul în care comunitatea internațională își reafirmă angajamentul în direcția reconsiderării importanței îngrijirii vederii și tratării acesteia drept o problemă globală de sănătate publică. La ora actuală, majoritatea statelor membre a OMS au adoptat un Plan de Acțiune Globală (PAG), ce vizează îmbunătățirea sănătății vederii la nivel mondial pentru următorii cinci ani. Planul are drept obiectiv reducerea cu 25% a prevalenței tulburărilor vizuale și a orbirii tratabile, către anul 2019. PAG militează pentru reducerea tulburărilor vizuale care pot fi evitate și asigurarea accesului la serviciile complete de reabilitare a deficiențelor de vedere integrate în sistemele naționale de sănătate.

Fapte și date statistice:

- actualmente, la nivel mondial există peste 285 de milioane de oameni cu deficiențe de vedere, dintre care 45 de milioane sunt complet orbi (majoritatea având vârsta peste 50 ani);
- la fiecare cinci secunde o persoană orbește definitiv;
- 90% de persoane oarbe trăiesc în țări cu venituri mici;
- se estimează, că sunt 19 milioane de copii cu deficiențe de vedere;
- femeile se confruntă cu un risc semnificativ mai mare de pierdere a vederii decât bărbații: două treimi din persoanele oarbe din întreaga lume sunt de sex feminin;
- îmbătrânirea populației și modificările stilului de viață vor determina apariția unor anomalii cronice de orbire, așa încât răspândirea retinopatiei diabetice, spre exemplu, este estimată să crească exponențial. Fără o intervenție majoră și eficientă la nivel mondial, numărul estimat de persoane afectate de orbire va crește până la 76 milioane, către anul 2020;
- în Republica Moldova bolile de ochi și anexelor rămân a fi o prioritate pentru sistemul de sănătate cu toate că, incidența prin aceste boli are o tendință ușoară de scădere, de la 88,2 la 10000 locuitori în 2013 până la 78,3 la 10000 locuitori în 2014.

Dintre factorii externi cei mai frecvent întâlniți, care afectează sănătatea ochilor sunt:

- 1. Privitul îndelungat la monitorul computerului sau televizor** – tulburările de vedere pot apărea în timpul sau după munca la calculator. Adicional, pot apărea dureri de cap, senzație de corp străin, ochi uscat sau roșu, dureri de spate.
- 2. Lumina** – prea multă sau prea puțină lumină poate inhiba abilitatea de a vedea bine. Iluminarea proastă din încăperea, poate duce la apariția durerilor de cap în mijlocul sau la sfârșitul zilei.
- 3. Soarele** – expunerea la raze ultraviolete este un factor de risc pentru apariția cataractei și a degenerescentei maculare. Tulburările se pot instala brusc sau de-a lungul a câtorva ani.
- 4. Căldura**, mediile uscate sau vântul pot determina apariția ochiului uscat. Poate apărea vederea în ceață, senzație de mâncărime, sensibilitate la lumină.
- 5. Fumatul** – substanțele conținute în fumul de țigară pot duce la înroșirea și iritarea ochilor. Fumătorii fac mai frecvent cataractă și degenerescentă maculară.
- 6. Alcoolul consumat în exces** - prin deficitul de proteine și vitamine B poate duce la scăderea vederii prin afectarea nervului optic.
- 7. Praful**, perii de animale, anumite cosmetice pot produce alergii oculare.
- 8. Lentilele de contact** – manipularea sau depozitarea lentilelor de contact în condiții neigienice pot determina apariția unor conjunctivite.
- 9. Apa contaminată a bazinelor de înot** poate produce înroșirea ochilor și apariția unor secreții oculare anormale datorită apariției unor conjunctivite bacteriene sau virale.

Simptomele care indică la o problemă oculară sunt: ochii roșii, senzație de corp străin, durere, înțepături, sau mâncărimi la nivelul ochiului, hiperlăcrimare sau dimpotrivă, senzație de ochi uscat, sensibilitate la lumină (fotofobie), scăderea temporară sau permanentă a vederii a unuia sau ambilor ochi, vedere dublă, deviația unuia sau ambilor ochi (strabism), existența unei inflamații sau alergii la nivelul pleoapelor.



Controlul oftalmologic regulat este foarte important. Acesta ar trebui realizat o dată pe an dacă persoana a trecut de vârsta de 50 de ani. Medicul recomandă investigații specifice dacă pacientul suferă de diabet zaharat sau dacă apar deja primele simptome ale afecțiunilor oftalmologice.

Tensiunea arterială oculară va fi evaluată pentru a fi eliminată suspiciunea de glaucom. Periodic, se vor introduce în ochi substanțe, care vor dilata retina pentru depistarea bolilor oculare specifice vârstei înaintate, hipertensiunii arteriale, diabetului, etc.

Cum pot fi prevenite afecțiunile oculare?

- **Controale regulate la medicul oftalmolog:** chiar dacă nu observați nici o schimbare în vedere și nu semnalați nici un simptom care pune în pericol acuitatea vizuală, să recomadă periodic să verificați vederea la medicul oftalmolog.
- **Cunoașterea istoricului bolilor de ochi în familie:** având în vedere, că unele afecțiuni pot fi ereditare, este foarte important să vă informați dacă unul sau mai mulți membri ai familiei au suferit de o boală oftalmologică. In acest fel, aflați dacă vă numărați printre persoanele cu factor de risc ridicat de a avea afecțiunea oculară.
- **Odihniți-vă ochii periodic:** se recomandă pauze regulate persoanelor, care își expun ochii la un efort continuu în activitățile zilnice, la fiecare 20 de minute să vă luați privirea de la calculator sau documente și să priviți în orizont pentru 20 de secunde.
- **Asigurați igiena atât a mâinilor, cât și a lentilelor:** infecțiile oculare pot fi prevenite prin spălarea corectă a mâinilor cu apă și săpun, dar și prin evitarea contactului mâinilor cu ochii. In cazul în care purtați lentile de contact, este foarte important să le dezinfecțați corect și să le schimbați în intervalul recomandat.
- **Mâncați sănătos pentru o vedere bună:** pentru menținerea sănătății ochilor se recomandă o dietă bogată în morcovi, spanac, varză creată, precum și acizi grași Omega-3 pe care îi găsiți în somon, ton, macrou.
- **Controlați greutatea:** supraponderabilitatea și obezitatea pot cauza declanșarea unor afecțiuni precum diabetul, care poate afecta vederea. Rinopatia diabetică este una dintre principalele afecțiuni oculare cu risc în diabet.
- **Protejați-vă ochii în activitățile cu factori de risc:** în cazul în care faceți activități, care vă pot pune în pericol vederea, se recomandă folosirea ochelarilor de protecție. Protejarea ochilor este necesară și în anumite profesii care pot prezenta riscul expunerii la substanțe chimice, fum sau alte substanțe care pot dăuna vederii.