Lions Eye Health Program

La vista di ogni individuo cambia col passare del tempo.

Andando avanti negli anni, è normale che si verifichino dei cambiamenti della vista. Tali cambiamenti possono compromettere il normale svolgimento delle attività della vita di ogni giorno, come leggere, camminare, assumere farmaci, la cura personale, i lavori domestici e la guida.

Alcuni cambiamenti sono normali.
Tra questi:

- Perdita della messa a fuoco, che rende difficile la messa a fuoco da vicino.
- Difficoltà nella distinzione di colori come il blu dal nero o nell'individuazione dei contorni degli oggetti.
- Necessità di maggiore luminosità per vedere meglio e di maggior tempo per adattarsi ai cambiamenti del livello di intensità della luce (es: passare da un luogo buio a uno luminoso).

Questi cambiamenti non devono impedire di condurre una vita attiva e di continuare a essere autonomi.

Questi cambiamenti possono spesso essere corretti con:

- Occhiali
- Lenti a contatto
- Maggiore luminosità

La perdita della vista non deve essere considerata un segno normale dell'invecchiamento. Tuttavia, con l'avanzare dell'età, si è maggiormente sottoposti al rischio di sviluppare malattie degli occhi legate all'età che possono causare parziale perdita della vista o cecità:

- Degenerazione maculare legata all'età
- Cataratta
- Retinopatia diabetica
- Glaucoma

Nella loro fase iniziale queste malattie spesso non presentanto segni o sintomi. L'unico modo per diagnisticarle prima della perdita parziale o totale della vista è l'esame completo della pupilla dilatata. Nel corso di tale esame l'oculista instillerà un collirio per consentire la dilatazione o l'allargamento delle pupille. Quindi, grazie a una speciale lente, esaminerà gli occhi per individuare eventuali segni di malattie oculistiche. Questo è un tipo di esame diverso da quello a cui ci si sottopone per utilizzare occhiali o lenti a contatto. L'esame della pupilla dilatata consente anche di diagnosticare altri problemi legati alla vista, come la presbiopia, (perdita della messa a fuoco da vicino con mantenimento della messa a fuoco degli oggetti in lontananza), la miopia, l'ipermetropia e l'astigmatismo.

Ci sono altre cose che si possono fare per salvaguardare la propria vista

- Smettere di fumare.
- Preferire un'alimentazione ricca di verdure a foglia larga e pesce.
- Attività fisica.
- Mantenere la pressione sanguigna nella norma.
- Controllare il diabete (per coloro che ne sono affetti).
- Indossare occhiali da sole e un cappello a tesa larga per esporsi al sole.
- Indossare lenti protettive per i lavori domestici o per praticare sport.

Prepararsi alla visita oculistica

Preparate una lista di domande e di dubbi da discutere con il vostro oculista. Inoltre ricordate di informarlo riguardo ai farmaci che assumete. Alcuni farmaci, infatti, hanno degli effetti collaterali che interessano la vista.

Di seguito alcune domande che potreste porre:

- Sono un soggetto ad alto rischio di malattie oculistiche?
- Quali cambiamenti della vista potrebbero verificarsi?
- I cambiamenti della vista peggioreranno?
- Tali cambiamenti possono essere corretti? In che modo?
- Cosa posso fare per proteggere e prolungare la mia vista?
- Migliorare la propria alimentazione, l'esercizio fisico o altri cambiamenti dello stile di vita possono aiutare?
- Con che frequenza devo sottopormi a una visita oculistica?

Tutti i soggetti con più di cinquanta anni dovrebbero sottoporsi a un esame con dilatazione della pupilla dilatata. Questa è una delle cose migliori che si possono fare per preservare la vista.

Anche se non si sono mai avuti problemi di vista, è comunque importante sottoporsi a un esame della vista con dilatazione della pupilla. La diagnosi precoce e le cura possono preservare la vista.

Per saperne di più

Per ulteriori informazioni si prega di visitare il sito Web del National Eye Institute Healthy Eyes. www.nei.nih.gov/healthyeyes

Contatta il tuo club Lions locale:

Lions Eye Health Program

National Eye Health Education Program NEHEP

National Eye Institute NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

HEALTH AND CHILDREN'S SERVICES DEPARTMENT
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | TELEFONO 630-571-5466
e-mail: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org/IT

IAD-424 IT 6/11