



# Hogyan vigyázzunk szemünk egészségére?

## IDŐNKÉNT ELLENŐRIZZÜK LÁTÁSUKAT!

- Az egyik majd a másik szem letakarásával

## ISMÉTLŐDŐ FÉNYVILLANÁSOK VAGY FÜGGÖNSZERŰEN LEERESZKEDŐ LÁTÁSVESZTÉS ESETÉN:

- Azonnal forduljon szemorvoshoz

## HA SZÜRKEHÁLYOGUNK VAN:

- Jelentkezzünk műtétre

## HA ÖREGKORI MAKULADEGENERÁCIÓ VAN KIALAKULÓBAN:

- Kontrasztlátáscsökkenés, folt látás vagy torz látás esetén (kockás füzet vagy csempék szabályos vonalai eltorzulnak) szemészeti vizsgálatra kell menni
- Együnk „színes” zöldségeket, gyümölcsöket (pl: paprika, paradicsom, kukorica, brokkoli, narancs)

## HA CUKORBETEGSÉGÜNK VAN:

- Tartsunk szoros anyagcsere (vércukor, vérzsír) és vérnyomás kontrollt
- Évente egyszer keressük fel a szemorvost, akkor is, ha még nincsen szemészeti tünet

## HA ZÖLDHÁLYOGUNK VAN:

- Járjunk rendszeresen szemészeti ellenőrző vizsgálatra
- Használjuk az orvos által felírt szemcseppeket rendszeresen, kihagyás nélkül

## VÉDJÜK SZEMÜNKET A SÉRÜLÉSEK ELLEN!

- Viseljünk védőszemüveget (otthoni munkánál is)
- Fokozottan vigyázzunk tűzijátékok, petárdák működtetésekor

## KONTAKTLENCSE VISELÉS SORÁN:

- Szigorúan tartsuk be az utasításokat
- Látásromlás esetén haladéktalanul menjünk szemorvoshoz

## GYEREKEK CSALÁDI SZŰRÉSE:

- Figyeljük meg, hogy hagyja-e letakarni a gyerek egyik vagy másik szemét, ha nem, akkor szemészetre kell vinni
- Ha van kancsal vagy szemüveges a családban, vagy ha vakus fényképeken furcsának látja az egyik szembogarat, akkor vigyük el a gyereket szemészetre

## HIRTELEN KIALAKULÓ LÁTÁSROMLÁS VAGY LÁTÁSVESZTÉS ESETÉN

- Azonnal forduljon szemorvoshoz