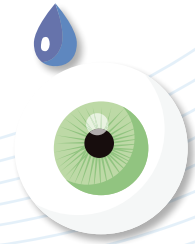


12 consigli per il benessere degli Occhi



Bruciore agli occhi, prurito, discomfort visivo?
Adotta questi cambiamenti del tuo stile di vita. ^{1, 2, 3}

Se un **farmaco** che assumi per un'altra condizione di salute causa Secchezza Oculare, valuta insieme al tuo medico di **sostituirlo** (non fare di testa tua!)



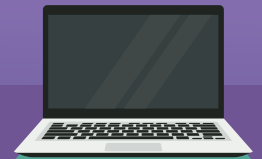
Cerca di **evitare fumo**, vento e aria condizionata



Usa un **umidificatore** per evitare che l'aria domestica sia troppo secca

Usa un **filtro dell'aria** se vivi in aree ad alto inquinamento

Limita il **tempo** trascorso **davanti agli schermi** e fai delle **pause**



Posiziona lo **schermo** del computer **sotto il livello degli occhi** per guardarlo correttamente ⁴

Indossa **occhiali da sole avvolgenti** per riparare gli occhi dal vento



Bevi molta **acqua**, almeno 8-10 bicchieri ogni giorno



Mangia **cibi** ricchi di **vitamina A** (es. carote, broccoli e fegato) o acidi grassi **omega-3** (es. pesce, noci e oli vegetali)



Dormi abbastanza: circa **7-8 ore a notte**



Mantieni **pulite le palpebre** ogni giorno

Utilizza il **sostituto lacrimale** consigliato dal tuo Oculista





Lavori al computer? Posizionalo così!

L'American Optometry Association raccomanda di posizionare lo schermo del pc in modo che il suo centro si trovi circa 15-20 gradi (10-12,5 cm) sotto il livello degli occhi e che la distanza dagli occhi sia di 50-70 cm. L'ambiente dovrebbe essere illuminato adeguatamente, se possibile facendo entrare di lato la luce del sole. Sarebbero infine consigliabili 15 minuti di riposo ogni 2 ore di lavoro, in modo da proteggere gli occhi e, al tempo stesso, migliorare le prestazioni lavorative.⁴

Bibliografia

- 1.<https://www.nhs.uk/conditions/dry-eyes/> - ultimo accesso 07/2024
- 2.<https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/dry-eye-tips> - ultimo accesso 07/2024
- 3.<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/dry-eye> - ultimo accesso 07/2024
- 4.Akkaya S, Atakan T, Acikalin B, Aksoy S, Ozkurt Y. Effects of long-term computer use on eye dryness. North Clin Istanbul. 2018 Aug 8;5(4):319-322. doi: 10.14744/nci.2017.54036. PMID: 30859162; PMCID: PMC6371992