5 Νοεμβρίου 2014

Η

θολή όραση δεν οφείλεται μονάχα σε αυξημένα ποσοστά μυωπίας, αλλά σε ένα πλήθος λόγων, κάποιων πιο σοβαρών και κάποιων λίγοτερο σοβαρών. Σε κάθε περίπτωση καλό θα ήταν να κλείσετε ένα ραντεβού με τον οφθαλμίατρο σας, για να προλάβετε τα χειρότερα και να εξασφαλίσετε στον εαυτό σας την ικανοποίηση να βλέπετε τον κόσμο με τη σωστή εστίαση.

Διαβάστε παρακάτω τις πιθανές αιτίες και αν κάτι από αυτά σας θυμίζει κάτι, τότε κλείστε εκείνο το ραντεβού για τον οφθαλμολογικό έλεγχο, πιο σύντομα απ' ότι το είχατε στο πρόγραμμα.

1. Ξηρότητα οφθαλμών

Εάν, όταν θολώνει η όρασή σας, κλείνετε αντανακλαστικά τα μάτια σας και βλέπετε καλύτερα μετά, τότε μάλλον έχετε ξηρότητα στα μάτια, που είναι και η συνηθέστερη αιτία της θολής όρασης. Ο κερατοειδής χρειάζεται την υγρασία των δακρύων σας για να μπορεί να λειτουργήσει σωστά παρέχοντάς σας την καλύτερη δυνατή όραση, αλλά όταν δεν παράγετε αρκετά δάκρυα ή έχετε κακής ποιότητας δάκρυα, ο κερατοειδής στεγνώνει και έχετε το θολό αποτέλεσμα.

Η ξηρότητα προκαλείται είτε από κάποια φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε, είτε από συγκεκριμένες συνήθειες, όπως είναι το διάβασμα, η τηλεόραση ή η πολύωρη δουλειά σε υπολογιστή, οι οποίες ελαττώνουν τις φορές που ανοιγοκλείνετε τα βλέφαρα σας με αποτελεσμα να υγραίνετε λιγότερο τα μάτια

σας. Γι’ αυτό το λόγο, συνηθίστε ανά 20 λεπτά να τραβάτε το βλέμμα σας από την οθόνη ή το βιβλίο και να εστιάζετε για 20 δευτερόλεπτα σε κάτι μακρινό. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα.

2. Είχατε περίεργο ύπνο

Εάν κοιμάστε μπρούμυτα, είναι πιθανό, καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της νύχτας, τα βλέφαρά σας να μετακινηθούν ελαφρώς από τα μάτια σας και να ξυπνήσετε με έντονη ξηρότητα το πρωί. Με την ίδια λογική, αν συνηθίζετε να κοιμάστε ασκώντας πίεση στα μάτια σας, είτε με ένα μαξιλάρι είτε με τα χέρια σας, τότε είναι, επίσης, πολύ πιθανό να ξυπνήσετε «θολωμένοι».

Τέλος, ξηρότητα και θολή όραση προκαλεί και ο αέρας κατά τη διάρκεια του ύπνου, γι’ αυτό αν έχετε σχετικά προβλήματα μην κοιμάστε με τον ανεμιστήρα ανοιχτό.

3. Παίρνετε φάρμακα

Τα χάπια για την υψηλή πίεση, τα υπνωτικά και όσα αντιμετωπίζουν τη στυτική δυσλειτουργία μπορούν να προκαλέσουν θολότητα στην όραση. Κάποια αντισταμινικά δε, μπορούν ακόμα να προκαλέσουν μειωμένη παραγωγή δακρύων και κατά συνέπεια ξηρότητα.

Τα αντισταμινικά ακόμα αυξάνουν το ρίσκο εμφάνισης του γλαυκώματος κλειστής γωνίας, ιδιαίτερα αν πάσχετε από πρεσβυωπία. Αν λοιπόν, νιώθετε πως οι παρενέργειες των φαρμάκων που λαμβάνετε επηρεάζουν την όρασή σας συμβουλευτείτε το γιατρό σας και τους τρόπους αντιμετώπισης.

4. Δεν είναι καθαροί οι φακοί επαφής σας

Αν και οι περισσότεροι που χρησιμοποιούν φακούς επαφής έχουν την εντύπωση, ότι είναι αρκετά προσεκτικοί με την υγιεινή των φακών, κάνουν λάθος. Μην κοιμάστε με τους φακούς, μην τους φοράτε πολλές ώρες συνεχόμενα, καθαρίζετέ τους με συνέπεια, ανανεώνετε καθημερινά το διάλυμα στο οποίο τους αφήνετε και αλλάζετε τη θήκη τους ανά μήνα.

Η κακή χρήση των φακών επαφής μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμένα μάτια και σοβαρές λοιμώξεις, ενώ αν παρατηρήσετε κόκκινα μάτια ή πόνο, απευθυνθείτε, χωρίς καθυστέρηση, στον οφθαλμίατρό σας.

5. Έχετε πολύ υψηλό ζάχαρο

Η θολή όραση μπορεί να αντικατοπτρίζει ένα πρόβλημα πέρα από την περιοχή των ματιών, καθώς είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα του διαβήτη. Τα υψηλά επίπεδα ζαχάρου διαταράσσουν τα υγρά του ματιού, προκαλώντας αλλαγή στο μέγεθος της κόρης, αλλοιώνοντας έτσι την εστίαση και κατ’ επέκταση την όραση.

Το καλό σε αυτή την περίπτωση είναι πως, όταν επανέλθουν τα επίπεδα του ζαχάρου στο φυσιολογικό, θα επανέρθει άμεσα και η όρασή σας. Διατηρείτε λοιπόν ελεγχόμενο το ζάχαρο για να αποφύγετε σοβαρές βλάβες στην όραση και έχετε πάντα υπόψη σας πως μεγάλες αλλαγές στον όραση, πιθανώς να κρύβουν κάτι

άλλο πέρα από μια λοίμωξη του οφθαλμού.

6. Έχετε καταρράκτη

Όσο μεγαλώνουμε τόσο αυξάνεται η πιθανότητα του καταρράκτη, αν και είναι επίσης πιθανό να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμα και να γεννηθεί κανείς με την πάθηση. Ο καταρράκτης προκαλεί θολή όραση, ιδιαιτέρως κατά τη διάρκεια της νύχτας, δυσκολία στην ανάγνωση ή ακόμα και αλλοίωση των χρωμάτων. Είναι συχνότερος σε άτομα με διαβήτη, στους καπνίζοντες και σε όσους παίρνουν κορτικοστεροειδή.

7. Ίσως παθαίνετε εγκεφαλικό

Τα προβλήματα στην όραση είναι συνήθη συμπτώματα του εγκεφαλικού και του παροδικού ισχαιμικού επεισοδίου, ή όπως αλλιώς λέγεται, μίνι εγκεφαλικό. Το μίνι εγκεφαλλικό είναι συνήθως πρόδρομος του εγκεφαλικού επεισοδίου και τα συμπτώματα του είναι η θολή όραση, οπτικές διαταραχές όπως είναι απότομες και ξαφνικές λάμψεις και το σκοτείνιασμα του μισού οπτικού πεδίου, σα να πέφτει κουρτίνα.

Τα συμπτώματα του μινι εγκεφαλικού έρχονται απότομα και έχουν σύντομη διάρκεια και μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμα, αλλαγή στην ακοή και τη γεύση, δυσκολία συντονισμού και προβλήματα στην ομιλία. Σε περίπτωση που νιώθετε ότι παθαίνετε εγκεφαλικό ή εσείς οι ίδιοι ή κάποιο κοντινό σας πρόσωπο καλέσετε άμεσα τις πρώτες βοήθειες, καθώς η έγκαιρη αντιμετώπιση είναι κλειδί σε αυτές τι περιπτώσεις.

Πηγή: clickatlife.gr