

Algus lk 229

Merike Jaksi teab palju juhtumeid, kus inimene tuleb arsti juurde, silm peaaegu kinni paistetunud ning räägib, et arvas silmas olevat põletiku ja pani kummelikompressi. Mõnda inimest võib kummel ka põletiku puhul aidata, aga üldjuhul on märg ja soe keskkond mikroobidele heaks kasvupinnaks.

Igasugune ülekoormus on silmadele samuti hukatuseks. Pikaajaline vahetult tööd teha väsitab silmalihaseid ja muudab silma kuivaks. Merike Jaksi teab soovitada, et palju saab ära teha ka töökoha mugavaks sätimisega. Näiteks on ebamugavam vaadata ekraani, pea kuklas, vaade peaks olema 20–30 kraadi allapoole.

Lühinägelikel kaugsõiduautojuhtidel, kes päev otsa pidevalt teed jälginud, võib pimeduse saabudes tekkida efekt, et nägemisteravus langeb järsult. See tingib mõnikord vajaduse neile kirjutada õhtuseks sõiduks tugevama miinusega prillid.

Igasuguse ülekoormuse korral, aga eriti kütteperioodil, soovib Merike Jaksi tarvitada kunstpisaraid.

“Me kõik kreemitame iga päev nägu, käsi, niisutame keha. Miks me siis silmade kuivuse vastu midagi ette ei võta? Kuivad soojad toad, kaubanduskeskused, konditsioneerid autos, lennukis, arvuti – kogu see keskkond kuivatab lisaks nahale ka silmi.”

Ehk kahtlete, et kui kuiva õhuga toas hakkavad silmad vett jooksuma – kas see pole piisav loomulik kaitse? Aga ei ole!

“Kiiresti toodetud pisar on oma koostiselt niru – see võib vaid liivaterast silmast välja loputada. Silma kaitsev pisar on keerulise keemilise koostisega ja peidab end lau taga, niisutades silma laupilgutuse puhul ning tekitades omamoodi kait-

SXC.HU



sekile. Kunstpisarad on loodud just sellise pisara koostisele võimalikult lähedaseks.”

Pluss või miinus?

Prillid on moes – seda kogeb Merike Jaksi väikeste tüdrukute ja noorte neidude käitumisest. Üha enam on juhtumeid, kus üsna pikkade protseduuride ja keerukate kallite uuringute järel selgub, et laps lihtsalt valetab oma nägemise kehvemaks! Sest ta tahab moodsaid prille!

Sama “lastehaigust” mäletab ta 90ndatest, kui noored äri alustavad mehed hankisid endale kas või nullklaasiga prillid, et nad tõsiseltvõetavamad välja paistaksid.

“Prillikirjutuse kuldreegel on: miinus nii vähe kui võimalik ja plussi nii palju kui võimalik.

Kui inimene vaatab lähedale, peab ta silmi pingutama. Kui prillid on liiga nõrgad või ta ei oma neid, kuigi vajaks, tekib ülekoormus – silmalihaste spasm ehk kramp. Kui ta silmad tõstab, ei näe ta tükk aega kaugusse, näiteks koolis tahvlile. Hiljem, kui silmalihased lõõgastuvad, muutub pilt kaugale selgeks.

Neile lastele, kes väga palju loevad või tõesti peavad olema palju arvutis, olen välja kirjutanud väikese plussiga prillid, et silmadelt koormust maha võtta. Siis suudavad nad hiljem ka silmalihaseid lõdvestada, et kaugale paremini näha.

Miinusprill peaks olema aga selline, et inimesel on mugav. On perfektsioniste, kes tahavad kaugale näha ülihästi, aga liiga tugevat miinust, mis ületab tegeliku optilise süsteemi tugevuse, kirjutada ei tohi. See soodustaks miinuse progresseerumist ning võib põhjustada peavalusid.”

Lapsed silmaarsti juurde!

Lõpuks rõhutab Merike Jaksi, et iga vastutustundlik lapsevanem peaks viima oma kolme-nelja-aastase lapse silmaarsti juurde.

Just selles eas on kõige lihtsam parandada puudulikku nägemisarengut, nn laiska silma. Laisa silma arendamiseks kaetakse teine, paremini nägev silm kinni ja pikapeale saavutab laisk silm teisega võrdse nägemisteravuse.

“Minu praktikas on üks õpetlik lugu poisist, kes väiksesena kohusetundlikult prille kandis ja arendas “laisas silmas” nägemist. Saatus tahtis aga, et mõni aeg pärast tervenemist sai tema sünnist saati hästi näinud silm manganuole tabamuse ning poiss jäi sellest silmast pimedaks. Kui ta poleks oma laiska silma arendanud, oleks ta oma edaspidise elu vaegnägijana veetnud.”

KAJA PRÜGI



Suur kevadmüük!

VALIK PRILLIRAAME
PARIMATE
HINDADEGA

490.- 390.- 290.- -30%

NÜÜD KÕIK
PRILLI-
KLAASID

Päikesepillid kuni -30%

Eripakkumine!

ISETUMENEVAD
FOTO-
KROMAATILISED
KLAASID
TRANSITION VI

890.-
PAAR

Silmanägemise kontroll prillitellijale TASUTA!

Tallinn Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Järve Selveris Pärnu mnt 238, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874; Tartu Rüütlil 10, tel 742 3659; Pärnu Hospitali 14, tel 444 0345; Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690; Rakvere Tallinna mnt 16, tel 322 3354; Paide Vee 3, tel 385 0767; Jõhvi Narva mnt 5, tel 335 2258; Kuressaare Kohtu 1, tel 455 5601; Kärdla Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057; Rapla Tallinna mnt 14, tel 485 5540; Viljandi Tartu tänav 3, tel 433 3322.

Soodustused kehtivad raamide ja klaaside koostul kuni 30.04.2010.

EESTI OPTIK
www.optika.ee