



SXC.HU

n-õ tellija materjalist – operatsiooni edukus sõltub patsiendi organismi iseärasustest, näiteks kudede taastumisvõimest. Sel põhjusel ei soovitata ka lühinägevust korrigeerivaid operatsioone teha pärast 40. eluaastat, mil kudede reaktsioon pole enam see mis nooremas eas.

### Kuidas oma silmi aidata

Kuiva õhuga kodudes ja kontori-tes, eriti arvuti taga töötades tekib nn kuiva silma sündroom. Lisaks regulaarsele puhkamisvajadusele on kõige lihtsam osta apteegist ja silma tilgutada kunstpisaraid. See pole otseselt ravim, kuid aitab nii

põletiku kui kuivusest põhjustatud ebamugavustunde korral.

Palju on vaieldud toidulisandite üle. Maailma juhtivad silmaarstid on seisukohal, et on silmahaigusi, mille puhul võib öelda, et kui saame teatud kindlad ained kätte, pidurdavad need haiguse kulgu.

Nüüd on inimese valik, kas ta manustab spetsiaalseid toidulisandeid või sööb mitmekesiselt – puuvilju, köögivilju, marju. Hiljutisel silmaarstide konverentsil Pariisis rõhutati, et silmade kõige suuremad sõbrad on spargelkapsas, spinat ja oomega-3 rasvhappeid sisaldavad toiduained, näiteks rasvane kala. Seda eriti kollatähni kärbumise puhul.

Palju on räägitud suitsetamise kahjulikkusest. Ka silmahaiguste puhul ei saa nikotiini kahjulikust faktorist mööda vaadata. On teaduslikult tõestatud, et suitsetamine tõstab üle kahe korra maakula degeneratsiooni tekke riski ning isegi suitsetamise mahajätmine pidurdab selle haiguse kulgu.

Lõpetuseks rõhutab Merike Jaks aga tervisekäitumise põhireeglit: “Kui tunnete, et midagi on nägemises valesti, midagi häirib, siis ärge jääge ootama-lootma, et see üle läheb, vaid pöörduge võimalikult kiiresti arsti poole.”

KAJA PRÜGI



## Peata oma silmade vananemine!

Ocuvite® – terav nägemine kogu eluks!

Kollatähni kärbumine ehk rahvakeeli silmapõhja lupjumine on peamine üle 50-aastaste inimeste nägemise kaotuse põhjus. Et hea nägemine säiliks ka vanuse tõustes, on väga oluline oma keha pidevalt varustada oluliste mikrotoitainetega. Apteegis saadaval olevad Ocuvite Lutein forte tabletid sisaldavad õiges koguses just maakulas leiduvaid karotenoide, vitamiine ja mineraalaineid. Kliinilised uuringud on tõestanud, et just selle tableti puhul paraneb silmade varustamine mikrotoitainetega ning seetõttu soovivad seda toodet ka Eesti silmaarstid.

**BAUSCH + LOMB**