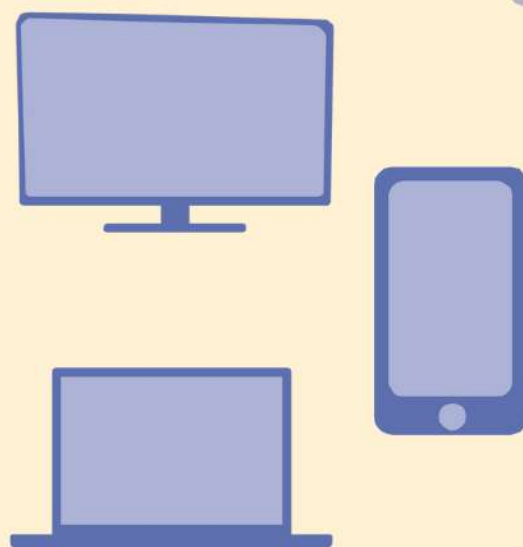


**Akys – svarbiausias žmogaus jutimo organas, kuris vaikams vystosi iki 9–12 m. Net 80 proc. visos informacijos gauname per akis. Kasmet antrasis spalio ketvirtadienis minimas kaip pasaulinė regėjimo diena. Šią dieną žmonės skatinami pasirūpinti savo akimis, apsilankyti pas akių gydytoją, atkreipti dėmesį į aklumo keliamas problemas bei regėjimo sutrikimus.**

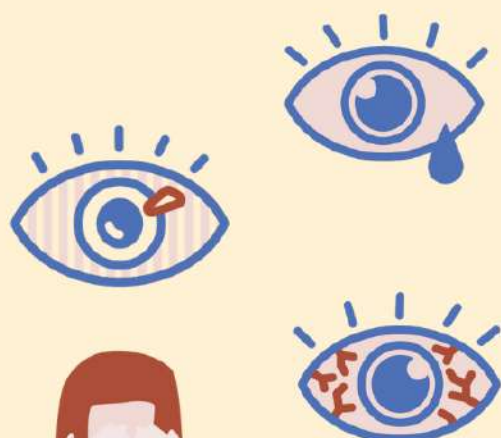
### **Kas daro įtaką mūsų akims?**

- Darbas kompiuteriu;
- Televizoriaus žiūrėjimas;
- Įtemptas darbas;
- Netinkamas apšvietimas;
- Netinkamai parinkti akiniai;
- Nuovargis ir stresas;
- Nereguliarus miegas;
- Sausas oras;
- Netinkama mityba;
- Ultravioletiniai spinduliai;
- Rūkalų dūmai.



### **Kreipkitės į akių gydytoją, jeigu Jūsų akys:**

- paraudo, niežti;
- neryškiai mato arba vaizdas atrodo kaip pro rūką;
- pradeda mirgėti ar „žaibuoti“ vienoje akyje;
- dvejinasi akyse;
- akys bijo ryškios šviesos;
- atsiranda juodi taškai ar „voratinklis“ prieš akis;
- dažniau mirksi, tapo dirglesnės;
- ašaroja, traiškanoja, jaučiamas akių nuovargis, sausumas.



## Nebūkite abejingi savo akims :

**1** ***Pasirūpinkite tinkama mityba.** Maisto produktuose turi būti pakankamas vitaminų kiekis, o pats maistas – įvairus.*

**2** ***Neskaitykite valgydami, važiuodami ar gulėdami lovoje.***

**3** ***Žiūrint televizorių, atstumas turėtų būti 2,5–3 metrai nuo jo. Sėdima tiesiai prieš televizorių. Televizorius turėtų būti žiūrimas apšviestame kambaryje, o ne tamsoje. Oftalmologai vaikams iki 2-3 metų nerekomenduoja žiūrėti televizoriaus.** Vėlesniame amžiuje taip pat privalu riboti laiką, praleidžiamą prie televizoriaus.*

**4** ***Atstumas iki monitoriaus turi būti ne mažesnis kaip 40 cm, monitorius turi būti pastatytas taip, kad žvilgsnis būtų nukreiptas šiek tiek žemyn ar vienodame akių lygyje.** Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną galima ne daugiau kaip 2–3 valandas.*

**5** ***Atstumas nuo knygos iki akių turėtų būti 35–40 cm.***

**6** ***Pasirūpinkite akių poilsiu ir mankšta.** Pavargusias akis pirmiausia atgaivinkite šaltu vandeniu, paskui uždėkite ramunėlių, medetkų ar juodosios arbatos kompresą; jeigu dirbate kompiuteriu, sąmoningai turite stengtis dažniau mirksėti, kad būtų drėkinama akių junginė arba galite panaudoti dirbtines ašaras.*

**7** ***Reguliariai tikrinkitės regėjimą. Vaikams nuo 1-3 metų amžiaus ir suaugusiems regėjimas profilaktiškai tikrinamas vieną kartą per metus; gydytojui nurodžius nešioti akinius - jų nevenkite.** Nuomonė, kad užsidėjus akinius po metų kitų reikės juos keisti į dar stipresnius yra neteisinga. Teisingas akinių parinkimas ir reguliari akių mankšta garantuoja gerą regėjimą.*