



Suvi Moisanen

Optometristi



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Ruokavalio- ja elintapavinkit digiajan rasittamien silmiemme tueksi

Digiaikamme vaikutus silmiin

Silmien hyvinvointi koostuu siitä että näemme hyvin lähelle ja kauas sekä erotamme värejä ja kontrastieroja. Jos näön tarkkuudessa ilmenee ongelmia niin se voi johtua siitä ettei silmänpohjaan muodostu kuvaa. Tällöin silmän väliaineessa, taittavissa pinnoissa tai silmänpohjassa on ongelmia.

Silmät rasittuvat nykyään selkeästi enemmän kuin aiemmin koska vietämme niin paljon aikaa ruudun edessä. Mitä lähemmäs katsomme ja mitä pidemmän aikaa, sitä kovemmin silmämme joutuu tekemään tarkennusta.

Kun silmät ovat rasittuneessa tilassa, niitä voi joutua hieromaan ja ne voivat punottaa. Näkö saattaa sumentua näyttöä katsoessa ja kun siirrät katseen kauemmas, voi mennä enemmän aikaa, ennen kuin näkö taas tarkentuu. Näytön valo saattaa tuntua inhottavalta. Voi ilmetä monenlaisia oireita. Monesti totumme siihen että lähinäkö on hankalaa tai työlästä.

Silmän tarkennukselle on iso ero siinä, katsomme pöytäkoneen näyttöä noin 70-75 cm:n päästä vai puhelimen ruutua noin 25 cm:n päästä. Lyhyempi etäisyys on paljon vaativampi.

Sininen valo on silmälle haitallista ja vaikuttaa solutasolla asti. Mitä lähempänä sininen valo on, sitä voimakkaampi sen vaikutus on. Nykyään puhelimien valonsävyyn pystyy onneksi jo vaikuttamaan. Lastenkin olisi parempi katsoa pelejä mieluummin telkkarista kuin tabletin tai kännykän näytöltä. Sinistä valoa saadaan kaikkein eniten auringosta ja se kuuluu normaaliin elämään mutta liiallinen altistuminen on silmälle haitallista.

Antibioottiresistentit bakteerikannat

Näköasiat on hyvä laittaa kuntoon silmälaseilla tai piilolinseillä. Silmälaseihin on olemassa valtavasti linssivaihtoehtoja, joilla saadaan helpotettua silmän tarkennusta lähelle. Silmälaseissa on tärkeää olla sopivat pinnoitteet niin että vältetään turhat heijastelut.

Kannattaa syödä monipuolisesti ja värikkäästi ja käyttää hyviä ravintolisiä. Monesti räpyttelemme silmiä liian harvoin. Kannattaa juoda riittävästi vettä ja käyttää tarvittaessa kostutustippoja. Näyttöjä on hyvä koittaa katsoa kauempaa. Keinoja on valtavasti.

Hyvällä ravitsemuksella hoidamme myös silmien terveyttä. Kaikki mikä tekee hyvää koko keholle, tekee hyvää myös silmälle.

Kannattaa nauttia luteiinia ja kseaksantiinia, jotka ovat karotenoideja. Näitä kasvien pigmenttejä löytyy esimerkiksi lehtikaalista, pinaatista ja kananmunan keltuaisesta. Niitä on paljon silmän pohjassa tarkan näön alueella ja lisäksi silmän linssissä eli mykiössä. Elimistö ei voi kehittää niitä itse vaan ne saadaan ravinnosta. Ne on antioksidantteja jotka suojaavat silmää UV-säteiltä, sinisen valon haitallisuudelta ja muilta haittatekijöiltä.

Silmässä on voimakas aineenvaihdunta joten se on altis stressitekijöille. Lisäravinteena luteiinia ja kseaksantiinia löytyy ravintolisinä. Hyviä ovat esimerkiksi VisioBalance ja VisioBalance Junior.

Lasten silmien terveys on erityisen tärkeä. Silmän linssi eli mykiö on lapsella todella kirkas, jolloin kaikki haitallinen säteily menee suoraan silmänpohjaan asti. Iän karttuessa silmän linssin mykiö muuttuu proteiinien vaikutuksesta vähän sameammaksi. On tärkeää suojata lasten silmiä UV-säteilyltä ja siniseltä valolta. On huolestuttavaa että lapset katselevat paljon tablettien ruutuja. Näkörasitukset ovat muuttuneet nopealla tahdilla.

Lähellä katsominen on haitallista tarkennuksen kannalta ja myös siksi, että valon lähde on silloin niin lähellä. On hyvä pitää taukoja kun katsomme lähelle. Eräs helppo muistisääntö on "20:20:20", jossa ruudun ääressä ollessa katsotaan 20 minuutin välein kauemmas. Katsotaan vaikkapa ikkunasta ulos 20 sekunnin ajan noin 6 metrin (20 jalan) päähän ruudusta. Tämä rentouttaa silmää.

Mustikat on silmien superruokaa. Niissä on antosyaaneja, jotka ovat flavonoideja ja toimivat antioksidantteina. Antosyaaneista on saatu hyviä tuloksia silmän tarkennuskyvyn ja verenkierron parantamisessa. Niillä on todettu olevan hyviä vaikutuksia myös silmänpaineeseen. Myös hyvien rasvojen nauttiminen on tärkeää, esimerkiksi saksanpähkinät ovat hyvä rasvan lähde.