

Temat: Choroby i wady narządu wzroku.

Oczy dostarczają ok. 70% informacji z otoczenia. Codziennie działa na nie wiele czynników zewnętrznych, dlatego wymagają szczególnej ochrony i dbałości. Higiena narządu wzroku powinna obejmować takie działania, które pozwolą oczom prawidłowo funkcjonować. Należą do nich m.in.:

- ochrona oczu przed zbyt intensywnym światłem przez noszenie w słoneczne dni okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- zabezpieczanie oczu przed kontaktem z substancjami chemicznymi zawartymi w wodzie (np. w basenie) przez zakładanie okularów pływackich;
- dbanie o prawidłowe nawilżenie gałki ocznej przez wypijanie ok. 2,5 l płynów dziennie i utrzymywanie odpowiedniej wilgotności w pomieszczeniach, szczególnie w sezonie grzewczym;
- dbanie o prawidłowe oświetlenie miejsca pracy i ustawienie monitora komputera w odległości nie mniejszej niż 50 cm od oczu, a w przypadku dłuższej pracy z komputerem – używanie okularów z soczewkami pokrytymi powłoką antyrefleksyjną;
- ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem telewizora lub monitorem komputera;
- badania profilaktyczne wzroku.

Drobnoustroje, które dostają się do oka, mogą być przyczyną stanów zapalnych, np. zapalenia spojówek, jęczmienia. **Zapalenie spojówek** jest jedną z najczęściej występujących chorób oczu o podłożu bakteryjnym lub wirusowym. Towarzyszy jej zaczerwienienie oczu, obrzęk spojówek, ból, swędzenie i pieczenie, światłowstręt, łzawienie, a w przypadku infekcji bakteryjnej ropna wydzielina. Leczenie polega na miejscowym podaniu leku.

Jęczmień to stan zapalny powiek wywołany przez bakterie. Gdy się rozwinie, dochodzi do zatkania ujścia przewodu gruczołu łojowego na brzegu powieki, która w tym miejscu staje się zaczerwieniona i obrzęknięta. W leczeniu jęczmienia stosuje się głównie okłady rozgrzewające, masaż, czasem maści z antybiotykiem.

Zaburzenia widzenia mogą być spowodowane chorobami oczu, np. **zaćmą** (zmętnienie soczewki utrudniające wniknięcie światła do wnętrza oka), mogą wynikać z nieprawidłowej budowy i kształtu elementów gałki ocznej albo mieć podłoże genetyczne. Przykładem tej ostatniej wady jest ślepotą barw, która polega na braku zdolności odróżniania czerwieni, zieleni lub koloru niebieskiego.

Nieprawidłowy kształt soczewki lub gałki ocznej jest przyczyną krótkowzroczności lub dalekowzroczności, a niewłaściwa krzywizna elementów załamujących światło prowadzi do astygmatyzmu. Wady wzroku można korygować, stosując właściwie dobrane soczewki.

Przyczyną [krótkowzroczności](#) może być nieprawidłowy, zbyt wypukły kształt soczewki lub zbyt wydłużona gałka oczna. W efekcie takich wad promienie świetlne skupiają się przed siatkówką, przez co osoba z taką wadą wzroku widzi wyraźnie (ostro) tylko obiekty znajdujące się w niewielkiej odległości od oczu. W celu poprawy jakości widzenia stosuje się soczewki rozpraszające, oznaczone znakiem minus. Przy [dalekowzroczności](#) gałka oczna jest skrócona lub soczewka zbyt płaska, co powoduje, że promienie świetlne skupiają się za siatkówką. Do korekcji tej wady stosuje się soczewki skupiające, oznaczone znakiem plus. Zdolność oka do ostrego widzenia określa się w dioptriach.

Niewłaściwa krzywizna rogówki lub soczewki skupia promienie świetlne w różnych punktach na siatkówce albo przed i poza nią, dlatego powstający obraz jest niewyraźny. Taka wada nosi nazwę [astygmatyzmu](#). Aby ją skorygować, należy nosić soczewki cylindryczne.

Praca przy komputerze wymaga skupienia wzroku na pozostającym w stałej odległości ekranie, co w konsekwencji może prowadzić do osłabienia mięśni odpowiedzialnych za zmianę kształtu soczewki i zaburzeń zdolności oka do akomodacji. Dlatego zaleca się robienie krótkich przerw w pracy, w czasie których trzeba patrzeć w dal. Wpatrywanie się w ekran monitora zmniejsza również częstotliwość mrugania, skutkiem czego jest słabe nawilżenie powierzchni gałki ocznej. Odczuwa się wówczas pieczenie, ma się wrażenie piasku w oczach. Taki stan, jeśli trwa dłużej, może prowadzić do zakażeń rogówki

Ciekawostka

Czasem zdarza się, że nie można skierować jednocześnie obu oczu na jeden przedmiot. Taką wadę wzroku nazywamy zezem. Związana jest ona głównie z nieprawidłowo działającymi mięśniami gałek ocznych. Może powodować nieostre widzenie i prowadzić do widzenia jednoocznego.

Niektórzy ludzie mają wadę wzroku związaną z zaburzeniami widzenia w warunkach słabego oświetlenia o zmierzchu, tzw. kurzą ślepotę. Jej przyczyną jest niedobór witaminy A. Wymień produkty żywnościowe będące głównym źródłem tej witaminy

Rysunki ,schematy do tej lekcji <https://epodreczniki.pl/a/wady-wzroku---krotkowzrocznosc-i-dalekowzrocznosc-oraz-ich-korekcja/DleI32MqT>

Zadanie domowe :

- 1.Wmień i omów choroby oczu.
- 2.Wymień wady wzroku i omów wady wzroku.
- 3.Na czym polega higiena narządu wzroku .

Zrób notatkę w zeszyte przedmiotowym i wyślij na podany adres mailowy.