

## AKIŲ MANKŠTA

Ilgai žiūrint viena kryptimi, įsitempia akių raumenys, dėl jų įtampos blogėja kraujotaka, akys pavargsta. To galima išvengti, skiriant laiko **akių mankštai**.

Mankštinant akis, verčiami dirbti akį judinantys raumenys, akys geriau aprūpinamos krauju, deguonimi bei maisto medžiagomis.

**Dirbant įtemptą darbą reikėtų pailsinti akis kas valandą 5-10 min., o bendrai pratimus patariama atlikti bent 2-3 kartus per dieną:**

- stipriai užmerkite ir atmerkite akis (pakartokite tai 6 kartus);
- pažvelkite į viršų, po 1-2 sekundžių nuleiskite žvilgsnį žemyn (kartokite lėtai ir ritmingai 6 kartus);
- pažiūrėkite į kairę, po to į dešinę. Darykite tai lengvai, po 6 judesius į kiekvieną pusę.
- sukite žvilgsnį aplinkui: 4 ratu pagal laikrodžio rodyklę, 4 ratas – prieš ją. Po to tą patį pakartokite ir užsimerkus.
- greitai mirksėkite abiem akimis 10 kartų. Žiūrėkite į tolį 3 sekundes, po to 5 – į pirštą, iškeltą 30 cm atstumu nuo akių. Kartokite 6 kartus.
- po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2-3 sekundes. Užmerkite dešinę akį ir plačiai atverkite kairę. Tą patį pakartokite su kita akimi. Suraukite kaktą, žiūrėkite pikta. Po to užmerkite akis ir atsipalaiduokite.

## AKIŲ ŽODYNĖLIS

**Oftalmologija** (lot. *ophthalmos* – akis, *logos* – mokslas) – tai mokslas apie regos organo sandarą, funkcijas, ligas, jų profilaktiką ir gydymą.

**Akiniai** – prietaisas, skirtas regos defektams (trumpa-regystei, toliaregystei, astigmatizmui) kompensuoti.

**Okulistas** (lot. *oculus* – akis) – akių ligų gydytojas, kitaip vadinamas oftalmologu.

**Oftalmologas** (lot. *oftalmo* – akis, *logos* – mokslas) – akių ligų gydytojas, oftalmologijos specialistas.

**Konjunktyvitas** (lot. *conjunctivitis*) – akių junginės uždegimas. Svarbią reikšmę ligos patologijai turi kenksmingi aplinkos faktoriai. Uždegimą gali sukelti dulкės, dūmai, cheminių medžiagų garai, ultravioletiniai spinduliai ir kt.

**Trumparegystė** (gr. *myo* – prisimerkiu, *ops* – akis), kitaip vadinama miopija, – tai akių refrakcijos (gebėjimo laužti šviesos spindulius) yda, kai žmogus neryškiai mato tolimus daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę. Trumparegystės defektas paprastai koreguojamas įgaubtais akinių stiklais arba kontaktiniais lęšiais, kurie yra neigiamos optinės galios.

**Toliaregystė** (gr. *hyper* – per daug, *metron* – matas, *ops* – akis), kitaip dar vadinama hipermetropija, – dažniausiai pasitaikanti akių refrakcijos (gebėjimo laužti šviesos spindulius) yda, kai matomų objektų vaizdas susidaro už tinklainės ir žmogus artimus daiktus mato neryškiai. Toliaregystė neprogresuoja. Korekcija – išgaubtais akinių stiklais ar kontaktiniais lęšiais.

**Astigmatizmas** (gr. *stigma* – taškas) – tai dviejų skirtingo laipsnio refrakcijų susidarymas vienoje akyje. Astigmatizmas gali pasireikšti ir trumparegiams ir toliaregiams.

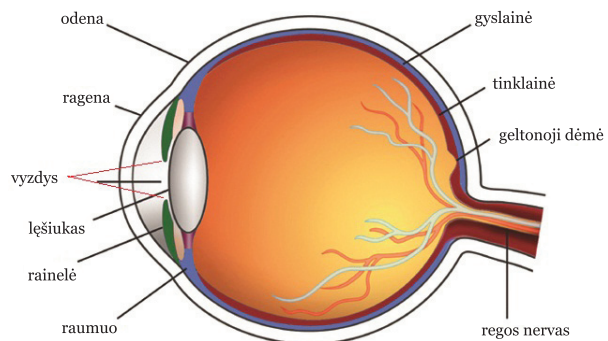
## SVEIKOS AKYS – LAIMINGOS AKYS



**Pratimus kartokite po 6 kartus.  
Galvos nesukite, mankštinkite tik akis!**

## AKIMIS MES MATOME, JAUČIAME, MYLIME, KALBAME...

**Akis** – žmogaus regos organas, sudarytas iš 24 mm skersmens akies obuolio su jį saugančiais ir judinančiais raumenimis, taip pat regimojo nervo.



### Kas daro įtaką mūsų regėjimui?

- įtemptas darbas;
- sausas oras;
- netinkamas (blankus ar per ryškus) apšvietimas;
- netinkama mityba;
- ultravioletiniai spinduliai;
- netinkamai parinkti akiniai;
- darbas kompiuteriu;
- televizoriaus žiūrėjimas;
- rūkalų dūmai;
- nuovargis ir stresas;
- nereguliarus miegas.

### Būtinai atkreipkite dėmesį, jeigu Jūsų akys:

- paraudo, niežti;
- dažniau mirksi, tapo dirglesnės;
- neryškiai mato;
- ašaroja, traiškanoja ar jaučiamas akių sausumas.

## PROFILAKTINĖS REKOMENDACIJOS SVEIKOMS AKIMS

Šiuolaikinėms technologijoms įsiveržus į žmogaus kasdienybę, žmogaus regėjimas ėmė sparčiai blogėti.

*Jei norite džiaugtis puikiu regėjimu, pirmiausiai:*

### PASIRŪPINKITE TINKAMA MITYBA:

Maisto produktuose turi būti pakankamas vitaminų kiekis, pats maistas – įvairus:

- valgykite daug šviežių geltonos ir oranžinės spalvos vaisių bei daržovių (*morkų (būtinai sumaišytų su aliejumi), papajų, mangų, melionų, aviečių, žemuogių, raudonųjų ir žaliųjų paprikų, kopūstų, brokolių, bulvių, kurie yra vitamino C šaltiniai*). Rekomenduojama vitamino C dienos norma 60 – 70 mg;
- *mėlynės* stiprina regėjimą, matymą prietemoje ir mažina akių nuovargį ilgai būnant dirbtinėje šviesoje;
- *omega-3 riebalų rūgštys* svarbios akių skysčio cirkuliacijai, reguliuoja akispūdį, mažina riziką pasireikšti sausų akių sindromui.

### NESKAITYKITE VALGANT, VAŽIUOJANT AR GULINT LOVOJE.

### KOMPIUTERIU DIRBKITE IR TELEVIZORIŲ ŽIURĖKITE RIBOTĄ LAIKĄ:

- *nepertaukiamai dirbti kompiuteriu ir žiūrėti televizorių galima ne daugiau kaip 1 val.;*
- *dirbant kompiuteriu 8 val. darbo dieną, kas valandą 5 – 10 min. leiskite akims pailsėti (rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus darbo vietoje ir (arba) poilsio zonoje);*

- 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;
- optimaliausias atstumas tarp televizoriaus ir žiūrovo – *penkis šešis kartus didesnis nei televizoriaus įstrižainės ilgis*.

### 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. Galite pasinaudoti ir „Greitąja pagalba“ – dirbtinėmis ašaromis, kurios turi būti kuo artimesnės natūraliai ašarų struktūrai, be dirbtinių konservantų.

### 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.*

**Sveika mityba, akių mankštos ir akių drėkinimas yra svarbiausi dalykai, norint turėti sveikas akis!!!**



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras  
Klinikų g. 2, Vilnius  
Tel. (8 5) 271 1244  
El. paštas: [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)  
[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)