

ΑΔΑ: ΩΘΠΖ465ΦΥΟ-ΑΣ9

INFORMATICS
DEVELOPMENT
AGENCYDigitally signed by
INFORMATICS
DEVELOPMENT AGENCY
Date: 2016.10.11 09:54:47
EEST

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 10.10.2016

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.75339

Σχετ. 69109

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 101 87
Πληροφορίες : Στρ.Χατζηχαράλαμπος
: Ελ. Νησιώτη
Τηλέφωνο : 213-2161623,1617
Φαξ : 210-5230577
E-mail : pfy4@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (World Sight day)_13 Οκτωβρίου 2016, με θέμα «Μαζί πιο δυνατοί» (StrongerTogether).

ΣΧΕΤ: 1. Το με αριθμ. Γ3δ/ΔΦ4.3,ΦΑΥ9.2016/οικ.9350/8.2.2016 (ΑΔΑ: 7ΦΗ9465ΦΥΟ-ΟΟ2) έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα «Υπενθύμιση του αρ. πρωτ. Γ3δ/ΔΦΑΥ9/Γ.Π/οικ.60005/05-08-2015 ΑΔΑ:6Μ9Ε465ΦΥΟ-ΤΦ8 εγγράφου, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες / Εβδομάδες για θέματα υγείας».

2. Το υπ'αριθμ. 714/14.09.2016 έγγραφο (Γ.Π. 69109/14.09.2016) της Εθνικής Ομοσπονδίας Τυφλών.

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Όρασης (World Sight day)**, όπως αυτή έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και είναι η δεύτερη Πέμπτη κάθε Οκτώβρη, που για το έτος 2016, είναι η **13^η Οκτωβρίου**, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Α. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και ο Διεθνής Οργανισμός για την Πρόληψη της Τυφλότητας (IAPB), συνεχίζοντας για τέταρτο έτος την υλοποίηση του Παγκόσμιου Σχεδίου Δράσης 2014-2019 για την Πρόληψη της Τυφλότητας, με γενικό θέμα «Οικουμενική Υγεία των Οφθαλμών» (Universal Eye Health), θέτει ως «Κάλεσμα για Δράση», για το έτος 2016, το μήνυμα **«Μαζί πιο δυνατοί» (StrongerTogether)**, επιδιώκοντας να ευαισθητοποιήσει το ευρύ κοινό για το πρόβλημα της μερικής ή ολικής απώλειας της όρασης -τυφλότητας, ως ένα διεθνές ζήτημα δημόσιας υγείας.

Η Παγκόσμια Ημέρα Όρασης, παρέχει την ευκαιρία για προβληματισμό, ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και δράση, ώστε οι πολίτες να ενημερώνονται, να

αναγνωρίζουν και να διεκδικούν «το Δικαίωμα στην Όραση», με έγκυρο τρόπο και ασφαλείς διαδικασίες, να επιδιώκουν ποιοτικές υπηρεσίες πρόληψης, θεραπείας, αποκατάστασης και αυτόνομης/ανεξάρτητης διαβίωσης.

Β. Περίπου 285 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με χαμηλή όραση και τύφλωση. Από αυτούς, τα 39 εκατομμύρια είναι τυφλοί και 246 εκατομμύρια έχουν μέτριες ή σοβαρές διαταραχές της όρασης. Το 90% των τυφλών ανθρώπων ζουν σε χώρες χαμηλού εισοδήματος, ενώ το 80% των προβλημάτων – διαταραχών της όρασης είναι δυνατόν να αποφευχθεί ή και να προληφθεί.

Ο αριθμός των ανθρώπων με τυφλότητα από λοιμώδη αίτια έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία 20 χρόνια.

Εκτιμάται, ότι παγκοσμίως υπάρχουν 19 εκατομμύρια παιδιά με σοβαρά προβλήματα όρασης. Περίπου το 65% όλων των ατόμων με προβλήματα όρασης είναι ηλικίας 50 ετών και άνω, ενώ αυτή η ηλικιακή ομάδα περιλαμβάνει μόνο το 20% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Η αύξηση του πληθυσμού των ηλικιωμένων σε πολλές χώρες δηλώνει ότι ολόένα και περισσότεροι άνθρωποι θα έχουν την πιθανότητα να εμφανίσουν τη νόσο της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, με σοβαρά προβλήματα όρασης.

Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι υπάρχουν πάνω από 200.000 άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης εκ των οποίων περίπου 70 – 80 .000 άτομα έχουν ιδιαίτερα χαμηλή όραση, ενώ στα μητρώα τυφλότητας που τηρούνται σε δημόσιους φορείς υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 25. 000 επιδοτούμενα άτομα στα προγράμματα τυφλότητας . Μεταξύ των σοβαρότερων αιτιών απώλειας της όρασης στην Ελλάδα, είναι η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, ο καταρράκτης και η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο για τη διαχείριση των σοβαρών προβλημάτων όρασης, διαδραματίζει η έγκαιρη διάγνωση και η πρώιμη παρέμβαση – θεραπεία καθώς και η πρόληψη, δεδομένου ότι συμβάλουν αποτελεσματικά στην ελάττωση εμφάνισης νέων περιστατικών χαμηλή όρασης και τυφλότητας και κατ'επέκταση επιδρούν στον έλεγχο των κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων αυτής.

Ο τακτικός και συνεχής οφθαλμολογικός έλεγχος καθώς και η υγιεινή και φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης, συμβάλλουν στην πρόληψη και στην ουσιαστική αντιμετώπιση των προβλημάτων της όρασης και στον περαιτέρω έλεγχο της τυφλότητας.

Γ. Στο πλαίσιο προαγωγής της σφαιρικής υγείας του οφθαλμού και της όρασης, ιδιαίτερη σημασία διαδραματίζει η υγιεινή και η φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης ευρύτερα.

Στην κατεύθυνση αυτή, η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης/ Τμήμα Αγωγής Υγείας και Πρόληψης σε συνεργασία με την Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών (Ε.Ο.Τ.), και την Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (Π.Ε.Α.), διαμόρφωσε κείμενο, με θέμα, **«Υγιεινή και φροντίδα του οφθαλμού και της όρασης, Χρήσιμες Συμβουλές»**, το οποίο παρατίθεται σε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της παρούσης εγκυκλίου, όπου παρέχονται χρήσιμες οδηγίες – συμβουλές για την υγιεινή και φροντίδα των ματιών, την ορθή και ασφαλή χρήση καλλυντικών, φακών επαφής και γυαλιών, την προστασία από αλλεργίες, κ.α., προκειμένου να ενημερωθούν οι πολίτες, τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης – τυφλότητα και οι οικογένειές τους, καθώς και φορείς και υπηρεσίες (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ).

Υπενθυμίζεται επίσης, ότι αντίστοιχα για το έτος 2015, εκδόθηκε η υπ' αριθμ. Γ38/Γ/ΦΑΥ9/2015/Γ.Π.61783/5.10.2015, (ΑΔΑ: ΩΓΑΓ465ΦΥΟ-30Α), εγκύκλιος, της Δ/σης Π.Φ.Υ & Πρόληψης, στην οποία γίνεται αναφορά σε οδηγίες – κατευθύνσεις για την ανεξάρτητη και ισότιμη ένταξη των Ατόμων με Προβλήματα Όρασης (τυφλών και μερικώς βλέπόντων), με συμβουλές για παρεμβάσεις στο χώρο, την ορθή επικοινωνία και συμπεριφορά προς τα άτομα με προβλήματα όρασης, χρήσιμες συμβουλές – οδηγίες για την εξυπηρέτηση των εν λόγω ατόμων σε Υπηρεσίες Υγείας, καθώς και ειδική αναφορά για θέματα που σχετίζονται με τους Σκύλους Οδηγούς Τυφλών και τους χειριστές τους (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1).

Επίσης, στην εν λόγω εγκύκλιο, αναφέρονται στοιχεία για τη φιλοσοφία της Διεθνούς εκστρατείας ενημέρωσης, τα αίτια που συνήθως προκαλούν τυφλότητα, τις κατηγορίες ταξινόμησης που όρισε ο Π.Ο.Υ., καθώς και επιδημιολογικά στοιχεία για τις εκτεταμένες συνέπειες της οπτικής αναπηρίας, οι οποίες σχετίζονται με όλες τις πτυχές της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Δ1. Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ενημέρωσης- πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης /πολιτών, παιδιών, εφήβων, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού/ πολιτών, για τον προληπτικό έλεγχο της όρασης και της οπτικής λειτουργίας, τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, τις υπηρεσίες αποκατάστασης και ψυχοκοινωνικής στήριξης

για άτομα με προβλήματα όρασης, καθώς και σε θέματα φροντίδας και υγιεινής των οφθαλμών και της όρασης.

- Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες σχετικές με την διάγνωση και φροντίδα των οφθαλμολογικών παθήσεων. Επίσης, ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύνανται να υλοποιηθούν σε φορείς, Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ΠΕΔΥ, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι στις αιτίες των προβλημάτων όρασης που μπορούν να προληφθούν, να διαγνωστούν και έγκαιρα να θεραπευτούν (π.χ. μυωπία, αστιγματισμός, ατυχήματα, κ.α.), καθώς και στην απόκτηση δεξιοτήτων για την υγιεινή και φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης.

Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με την συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων και υπηρεσιών και των κατά τόπους Ιατρικών Συλλόγων, Οφθαλμολογικών Εταιρειών ή άλλων αρμόδιων επιστημονικών και επαγγελματικών Φορέων, Συλλόγων Ασθενών και Περιφερειακών Υπηρεσιών συναρμόδιων Υπουργείων κ.α., προκειμένου να επιμορφωθούν σε θέματα φροντίδας της υγείας των οφθαλμών, των θεραπευτικών παρεμβάσεων καθώς και της ευρύτερης ευαισθητοποίησης των πολιτών για την αναγκαιότητα της πρόληψης (π.χ. προστασία από ηλιακή ακτινοβολία, χρήση καπνού και αλκοόλ, κατάλληλη διατροφή, κατανάλωση φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής, άγχος –στρες, κ.α.) και της θεραπείας.

- Ανάπτυξης πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών, δημοσιοποίηση φωτογραφιών με στόχο την ανάδειξη των επιπτώσεων των προβλημάτων όρασης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, την αναγκαιότητα της έγκαιρης διάγνωσης και της θεραπευτικής παρέμβασης για την διαχείριση των προβλημάτων όρασης που μπορούν να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν.

Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες, παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους πολίτες αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως γονείς, νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών

σχετικά με τα προβλήματα όρασης και τις παθήσεις των οφθαλμών που δύνανται να προληφθούν, να αντιμετωπιστούν και να ιαθούν.

- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα Όρασης και ιδιαίτερα του μηνύματος, «**Μαζί πιο δυνατοί**» (**Stronger Together**), με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη έχουν την δυνατότητα να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας σχετικά με τα προβλήματα όρασης και τις παθήσεις των οφθαλμών.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη διαλόγου – κατάθεσης ερωτημάτων προς φορείς υγείας, ή άλλους αρμόδιους φορείς σχετικά με τους ανωτέρω θεματικούς άξονες.

Δ2. Επισημαίνεται, ότι ιδιαίτερη έμφαση είναι απαραίτητο να δοθεί σε δράσεις και ενέργειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του μαθητικού (παιδικού – εφηβικού) πληθυσμού, ως προς την αναγκαιότητα συχνής εξέτασης της κατάστασης της όρασης, της υγιεινής και φροντίδας των οφθαλμών, της σημασίας των διατροφικών συνηθειών που σχετίζονται με την βελτίωση/απώλεια της όρασης (κατανάλωση πράσινων, κόκκινων και κίτρινων φρούτων και λαχανικών και τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Α, Ε, ιχνοστοιχείων και Ω3 λιπαρών κ.λ.π.), της πρόληψης των ατυχημάτων που οδηγούν σε βλάβες των οφθαλμών, καθώς και της διευκόλυνσης των παιδιών με τη λήψη κατάλληλων μέτρων για τη διαχείριση των προβλημάτων όρασης στο σχολικό περιβάλλον που συνδέονται με την επίδοση των μαθητών (κατάλληλη θέση στην τάξη, χρήση γυαλιών και άλλων οπτικών βοηθημάτων, κ.α.) .

Ε. Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως οφθαλμίατροι, γενικοί ιατροί, παθολόγοι, ιατροί δημόσιας υγείας, νοσηλευτές –τριες επισκέπτες-τριες υγείας, οπτικοί- οπτομέτρες κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας του ΠΕΔΥ, Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Συλλόγους, Μ.Κ.Ο. προσανατολισμένες σε θέματα πρόληψης, διάγνωσης, θεραπευτικής διαχείρισης και αποκατάστασης παθήσεων και καταστάσεων που οδηγούν σε σοβαρά προβλήματα όρασης και οπτικής αναπηρίας.

ΣΤ. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα τυφλότητας, στους ακόλουθους ιστότοπους.

Διεθνείς ιστότοποι:

- www.iapb.org/advocacy/world-sight-day

Ιστότοποι στην Ελλάδα :

- Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών www.eoty.gr
- Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών www.pst.gr
- Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών www.keat.gr
- Φάρος Τυφλών της Ελλάδος www.fte.org.gr
- Κέντρο Σκύλοι Οδηγοί Ελλάδας www.greekguidedogs.gr
- Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών www.retina.gr (Ενημερωτικά έντυπα για πρόληψη, αποκατάσταση και ψυχοκοινωνική στήριξη και σπάνιες παθήσεις για ΑμΠΟ).
- Σωματείο Ατόμων με Αναπηρία Όρασης Ν. Μαγνησίας "ΜΑΓΝΗΤΕΣ ΤΥΦΛΟΙ" www.matv.gr

Ζ. Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα, για την προώθηση των αναφερομένων κατά περίπτωση ενεργειών.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως εκδώσει δελτίο τύπου προκειμένου να ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου, την παρούσα εγκύκλιο.

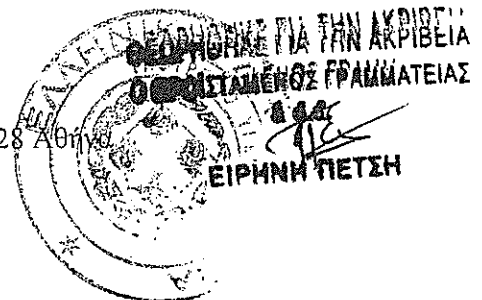
Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης pfy4@moh.gov.gr).

Ο ΑΝ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. Προεδρία της Δημοκρατίας, Βασ. Γεωργίου Β'2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα



4. Υπουργεία, Δ/νσεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
 - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους).
 - β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
 - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
 - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου Παύλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - ε) Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Παπαδιαμαντοπούλου και Θηβών 1, τ.κ. 11527, Αθήνα
 - στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
 - ζ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - η) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
 - ι) Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
6. ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
7. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
8. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη, τ.κ. 11525, Αθήνα.
9. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
10. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειαρχών (για ενημέρωση των αρμόδιων υπηρεσιών των Π.Ε.)
12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.), Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
14. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9 15124, Μαρούσι Αττικής
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας Λ. Αλεξάνδρας 215, 11623 Αθήνα
18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)

19. Ελληνική Ομοσπονδία Οφθαλμολογικών Εταιρειών, Ορμινίου 5, τ.κ. 11520, Ιλίσια, Αθήνα (με την παράκληση να ενημερωθούν οι εταιρείες Μέλη)
20. Ελληνική Οφθαλμολογική Εταιρεία, Ορμινίου 5, τ.κ. 11520, Ιλίσια, Αθήνα (με παράκληση να ενημερωθούν τα Μέλη)
21. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14, 11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
22. Πανελλήνια Ένωση Οπτικών και Οπτομετρών, Μενάνδρου 49, τ.κ. 10437, Αθήνα
23. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βας. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
24. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα, (ενημέρωση Μελών)
25. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
26. Σύλλογος Εποπτών Δημόσιας Υγείας, Γλάδστωνος 10, τ.κ. 10667, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
27. Συνήγορος του Πολίτη, Χαλκοκονδύλη 17, τ.κ. 10432, Αθήνα
28. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
29. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
30. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
32. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4, 11525 Αθήνα
33. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
34. ALPHA TV, 40^ο χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων, Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
35. STAR CHANNEL, Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
36. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
37. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
38. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
39. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα
40. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ) Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ. 16341 (Με την υποχρέωση να ενημερώσουν τους Συλλόγους Μέλη)

41. Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών Βερανζέρου 31, τ.κ. 10432 Αθήνα

42. Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθειών (Π.Ε.Α.) Βερανζέρου 14, 2^{ος}
όροφος, τ.κ. 10432, Αθήνα.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού Υγείας
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (3)
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων (3)
5. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
6. Δ/ση Δημόσιας Υγείας
7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΟΦΘΑΛΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Στο πλαίσιο προαγωγής της σφαιρικής υγείας του οφθαλμού και της όρασης, ιδιαίτερη σημασία διαδραματίζει η υγιεινή και η φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης ευρύτερα.

Η όραση είναι μία λειτουργία που σχετίζεται με διάφορες παραμέτρους οι οποίες συνδέονται με την κατάσταση του οφθαλμού και της οπτικής του ικανότητας, την παθολογία αυτού, την ύπαρξη βλαβών ή διαταραχών, το φυσικό περιβάλλον, την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση με τις στάσεις και τις κοινωνικές συμπεριφορές, τις γνώσεις και τις εμπειρίες κάθε ανθρώπου, καθώς και τις ιδιαιτερότητες της κάθε στιγμής.

Η λήψη κατάλληλων μέτρων προάσπισης της υγείας των οφθαλμών, πρόληψης διαφόρων παθήσεων, καθώς και η αποφυγή παραγόντων κινδύνου που είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε σοβαρές βλάβες ή και σε σημαντική απώλεια της όρασης, είναι καθοριστική σε κάθε επίπεδο της καθημερινής μας ζωής.

Για την κατάλληλη υγιεινή και φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης κάθε ατόμου, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη σε προσωπικό ή και σε συλλογικό επίπεδο, διάφορες συμβουλές και οδηγίες, οι οποίες εξειδικεύονται σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας και που αναφέρονται ενδεικτικά, ως ακολούθως:

1. Η σπουδαιότητα των δακρύων

α) Τα δάκρυα παράγονται συνεχώς από τους οφθαλμούς μέσω των δακρυϊκών αδένων. Δημιουργούν μια λεπτή στρώση στο πρόσθιο τμήμα του ματιού, διατηρώντας τους υγρούς και απομακρύνοντας την σκόνη, λόγω αντισηπτικών ιδιοτήτων.

Είναι απαραίτητη η παρουσία τους για την υγιεινή των ματιών.

β) Προκειμένου να διατηρούνται τα δάκρυα στους οφθαλμούς και να επιτελούν την λειτουργία τους, ο καθαρισμός αυτών συνιστάται να γίνεται με καθαρά χαρτομάντιλα, με απαλές κινήσεις στα βλέφαρα και στις γωνίες (όχι πιεστικά και τριβοντας γιατί υπάρχει κίνδυνος ερεθισμού). Δεν καθαρίζουμε τα δάκρυα με τα χέρια χωρίς να τα πλύνουμε ιδίως όταν ασχολούμαστε με αγροτικές ή κτηνοτροφικές εργασίες ή με χρήση χημικών προϊόντων. Η χρήση πετσετών ή άλλων υφασμάτων που μπορεί να έχουν σκόνη ή υγρασία είναι δυνατόν να μολύνουν επίσης τα μάτια.

γ) Οι οφθαλμοί χωρίς δάκρυα πονούν, ερεθίζονται και τσούζουν. Αν τα μάτια στεγνώνουν συχνά και ξηραίνονται, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τεχνητά δάκρυα τα οποία ενυδατώνουν και προστατεύουν την οφθαλμική επιφάνεια. Σε περίπτωση που συνυπάρχουν προβλήματα στο πρόσθιο μέρος του ματιού, όπως βλεφαρίτιδα, η οποία μπορεί να επιδεινώνει την ξηρότητα των οφθαλμών (ξηροφθαλμία) μπορείτε να ξεπλένετε τα μάτια με φυσιολογικό ορό και με ειδικά αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια. Οι ζεστές κομπρέσες με νερό ή χαμομήλι μπορούν επίσης να ανακουφίσουν από τα συμπτώματα.

δ) Τα μάτια συνήθως στεγνώνουν από τα δάκρυά τους συχνότερα όταν ο καιρός είναι ξηρός, έχει ζέστη, αέρα ή σε περιπτώσεις όπου στο χώρο εργασίας και του

σπιτιού υπάρχουν ανεμιστήρες ή κλιματιστικά, αλλά και όταν ασχολούμαστε εντατικά με κοντινή εργασία όπως το επίπονο διάβασμα ή την χρήση οθονών (τηλεόραση, Η/Υ, κινητό τηλέφωνο, tablet κ.λ.π.) από κοντινή απόσταση. Στις περιπτώσεις αυτές φροντίστε αρχικώς να ανοιγοκλείνετε συχνά τα μάτια για να ανανεώνονται τα δάκρυα, αλλά και να τα υγραίνετε με τους τρόπους που αναφέρθηκαν ανωτέρω. Δεν τρίβουμε τα μάτια όταν είναι ξηρά, για να αποφευχθούν ερεθισμοί και τραυματισμοί.

ε) Συστήνεται να αποφεύγεται το λουτρό των φυσιολογικών ματιών, τα δάκρυα επαρκούν για να καθαρίσουν το μπροστινό μέρος των βολβών και αρκεί το απλό ανοιγοκλείσιμο αυτών.

στ) Σε περίπτωση που η παραγωγή των δακρύων είναι λιγότερη ή περισσότερη σε διάφορες περιόδους ή περιπτώσεις, είναι πιθανόν να υπάρχουν διάφορα προβλήματα στους δακρυϊκούς αδένες ή άλλες βλάβες που είναι απαραίτητο να εξετασθούν και να αντιμετωπιστούν από τον Οφθαλμίατρο.

2. Υγιεινή – περιποίηση οφθαλμών (πλύσιμο – καθαρισμός)

α) Να αποφεύγεται το αιφνίδιο πλύσιμο των ανοιχτών ματιών με κρύο νερό. Με κλειστά τα βλέφαρα το νερό ανακουφίζει τα μάτια, χωρίς να τα βλάπτει και να τα πονά.

β) Το ακατάλληλο λουτρό των ματιών, μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή να μολύνει τον οφθαλμό και τα τμήματά του.

γ) Αν θέλετε να απομακρύνετε κάτι από το μάτι, αφήστε να το ξεπλύνουν τα δάκρυα ή χρησιμοποιήστε ένα καθαρό αποστειρωμένο οφθαλμικό μαντηλάκι.

3. Έρεθισμός – ξηρότητα ματιών

Υπάρχουν πολλοί λόγοι – αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό – κοκκίνισμα των ματιών, καθώς και υπερύγρανση ή ξηρότητα αυτών. Το γεγονός αυτό προειδοποιεί για διάφορα προβλήματα των οφθαλμών που απαιτούν παρακολούθηση, άμεση παρέμβαση ή χρόνια φροντίδα και πάντοτε με την συμβουλή του οφθαλμιάτρου.

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση σχετικών καταστάσεων είναι οι ακόλουθες:

α) Τα μάτια είναι δυνατόν να υπερυγραίνονται και να κοκκινίζουν όταν υπάρχει μεγάλη ροή δακρύων (δακρύρροια). Αυτό συχνά μπορεί να συμβεί σε μια προσπάθεια του οφθαλμού να ξεπλύνει ένα ξένο σώμα που τον ενοχλεί όπως μία βλεφαρίδα, σκόνη, αιωρούμενα μικροαντικείμενα κλπ, καθώς και όταν ερεθίζεται από καπνό ή από αντίδραση σε φυσικές ή χημικές ουσίες, π.χ κρεμμύδι, πιπεριά, κλπ.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, καλό είναι να αποφεύγεται ο έντονος καθαρισμός των δακρύων, να ξεπλένονται οι οφθαλμοί μαλακά με άφθονο νερό, καθώς και να ελέγχεται το μικροπεριβάλλον για να μην υπάρχει καπνός και άλλες χημικές ουσίες που επιβαρύνουν την κατάσταση, ιδιαίτερα όταν υπάρχει υπερευαισθησία στο θέμα αυτό.

β) Σε περιπτώσεις που υπάρχει υπερύγρανση των ματιών και συνάχι χωρίς ερεθισμό, υπάρχει υποψία βλάβης στο σύστημα αποχέτευσης των δακρύων.

γ) Σε περιπτώσεις όπου υπάρχει υπερύγρανση, κοκκίνισμα και κολλάει ο οφθαλμός, υπάρχει υποψία επιπεφυκίτιδας, γεγονός που απαιτεί άμεση επίσκεψη στον οφθαλμίατρο.

δ) Όταν τα μάτια ξηραίνονται συχνά, ο κερατοειδής χιτώνας είναι ευερέθιστος, χάνει την διαφάνειά του και είναι δυνατόν να προκληθούν διάφορες επιπλοκές. Οπότε είναι απαραίτητο να φροντίζετε για την συνεχή ύγρανσή του, με πλύσιμο των ματιών ή με τοποθέτηση τεχνητών δακρύων.

ε) Σε περιπτώσεις όπου η ξηρότητα εμφανίζεται επίμονα και σε διάφορες περιόδους, είναι απαραίτητο να συμβουλευέστε τον οφθαλμίατρο σας, γιατί μπορεί να υπάρχουν καταστάσεις που απαιτούν θεραπευτική παρέμβαση.

στ) Ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται σε ηλικιωμένα άτομα ή σε ασθενείς που έχουν διάφορα χρόνια νοσήματα, όπου μπορεί να εμφανίζουν ξηρότητα στα μάτια, είτε λόγω των παθήσεων τους π.χ ρευματοειδή αρθρίτιδα, είτε διότι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή που έχει ως παρενέργεια την ξηρότητα των οφθαλμών.

ζ) Προκειμένου να ελεγχθούν και να μειωθούν οι παράγοντες που προκαλούν ξηρότητα στους οφθαλμούς συνίσταται να:

- Αυξάνεται η υγρασία στο σπίτι ή στην εργασία, μειώνοντας την ξηρότητα της ατμόσφαιρας από την κεντρική θέρμανση.
- Αποφεύγεται η οδήγηση με αναμμένο το καλοριφέρ του αυτοκινήτου, ιδίως όταν στρέφεται στο πρόσωπο.
- Απομακρυνθούν από το σώμα και το πρόσωπο εστίες θερμότητας από σόμπες γκαζιού ή ηλεκτρικού.
- Αποφεύγονται δραστηριότητες για μεγάλο και συνεχές χρονικό διάστημα, όπως το διάβασμα, το κέντημα, η θέαση τηλεόρασης, η εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, καθώς και άλλες εργασίες ή συνήθειες που απαιτούν επί μακρόν συγκεντρωμένη την προσοχή των ματιών σας σε αυτές και μειώνουν ακούσια τους βλεφαρισμούς. Όταν συμβαίνει αυτό, ανοιγοκλείνουν λιγότερο τα μάτια, συνεπώς δεν ανανεώνονται τα δάκρυα και προκαλείται ξηρότητα και ερεθισμός.

Να γίνεται χρήση τεχνητών δακρύων, αλλαγή εικόνων στο οπτικό πεδίο, μικρά διαλλείματα και χρήση κατάλληλων απορροφητικών γυαλιών.

η) Μία σημαντική αιτία κοκκινίσματος και ερεθισμού των ματιών είναι η επιπεφυκίτιδα. Ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας που έχουν επιπεφυκίτιδα, εφόσον αυτή μπορεί να μεταδοθεί σε άλλα παιδιά μέσω μολυσμένων μαντηλιών, πετσετών, δακτύλων κλπ. Οι γονείς στις περιπτώσεις αυτές θα πρέπει να προμηθεύουν το παιδί με καθαρά χαρτομάντιλα και αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια και να υπενθυμίζουν το συνεχές πλύσιμο των χεριών.

θ) Για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και φροντίδα των ματιών με επιπεφυκίτιδα, απαραίτητο είναι να ακολουθούνται οι εξής οδηγίες:

- Να σκουπίζονται τα μάτια πάντα με ειδικά αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια (όχι με πετσέτες, υφάσματα, μανίκια ή γυμνό χέρι).
- Αν πάσχει μόνο το ένα μάτι, προσοχή να δίδεται ώστε να μην τρίβετε και να μην σκουπίζετε το υγιές μάτι με το ίδιο μαντήλι.
- Να διατηρούνται τα χέρια σας όσο πιο καθαρά γίνεται πλένοντας αυτά με σαπούνι και τρεχούμενο νερό.

- Επισκεφθείτε τον οφθαλμίατρο για την παροχή κατάλληλης θεραπείας, η οποία να τηρείται με συνέπεια για αποφυγή επιδείνωσης της κατάστασης.
- Να μην διακοπεί η φαρμακευτική αγωγή όταν νιώσετε ή νομίζετε πως πηγαίνετε καλύτερα, να εξακολουθείτε την θεραπεία και να επιβεβαιώσετε την ίαση με επόμενη επίσκεψη στον οφθαλμίατρο.

4. Φροντίδα βλεφάρων

(κριθαράκι, χαλάζιο, βλεφαρίτιδα)

α) Το κριθαράκι οφείλεται στο βακτηρίδιο του σταφυλόκοκκου και εμφανίζεται όταν μολυνθούν οι ρίζες των βλεφαρίδων, ενώ συχνά παρουσιάζεται στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ξεκινά με απλή ενόχληση κατά τους βλεφαρισμούς. Αργότερα κοκκινίζουν και πρήζονται τα βλέφαρα, δημιουργώντας σταδιακά μια μικρή φουσκάλα που όταν ωριμάσει, εκκρίνει πυώδες υγρό.

Συνιστάται ο συχνός καθαρισμός των ματιών και ιδιαίτερα των βλεφαρίδων, αφήνοντας το κριθαράκι να ωριμάσει και να περάσει μόνο του, αφαιρώντας με προσοχή το πυώδες υγρό. Να αποφεύγεται το τρίψιμο των ματιών, γιατί υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης των άλλων βλεφαρίδων. Σε περιπτώσεις που παρατηρείται πόνος ή επανεμφανίζεται το κριθαράκι, συμβουλευτείτε άμεσα τον Οφθαλμίατρό σας.

β) Όταν στα παιδιά εμφανίζεται συχνά κριθαράκι στα βλέφαρα, να επιμένετε στο πλύσιμο των χεριών τους, ιδίως όταν παίζουν ή έρθουν σε επαφή με κατοικίδια ζώα.

γ) Το χαλάζιο εμφανίζεται με πρήξιμο, εσωτερικά των βλεφάρων, ενός ή κάποιων από τους μικροσκοπικούς αδένες που φυσιολογικά παράγουν ένα λιπαρό έλαιο για την προστασία του ματιού, είναι μέρος των δακρύων και παράγεται κατά τους βλεφαρισμούς. Το υγρό αυτό μετά από επιπεφυκίτιδα, γίνεται πολύ πηχτό, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η έκκρισή του από τον αδένά φουσκώνοντας αυτόν, δημιουργώντας πρήξιμο κάτω από το βλέφαρο, δίνοντας την αίσθηση ενός χοντρού κόκκου. Είναι δυνατόν να μολυνθεί, να προκαλέσει ερεθισμό, πόνο, πρήξιμο.

Το χαλάζιο δεν μεταδίδεται, εξαφανίζεται από μόνο του χωρίς καμιά θεραπεία σε περίπου 2 μήνες. Σε περίπτωση που δεν συμβεί αυτό και μεγαλώνει, είναι απαραίτητη η επίσκεψη στον Οφθαλμίατρο.

δ) Στην μείωση του ερεθισμού, του πόνου και του πρηξίματος των βλεφάρων που προκαλούνται από χαλάζιο, συμβάλλει η τοποθέτηση στα μάτια θερμών κομπρεσών ή η διενέργεια ατμόλουτρου (με το πρόσωπο πάνω από ζεστό νερό που ατμίζει για περίπου δέκα λεπτά), γεγονός που βοηθάει στο να υγρανθεί ο οφθαλμός, να μαλακώσει ο πρησμένος αδένας και να αποβληθεί πιο εύκολα το πηχτό υγρό.

ε) Η βλεφαρίτιδα, που είναι η φλεγμονή των βλεφάρων, εμφανίζεται πιο συχνά σε ξανθά άτομα με ευαίσθητο δέρμα και μπορεί να οφείλεται και σε μόλυνση από σταφυλόκοκκο, προκαλώντας κοκκίνισμα στις άκρες των βλεφάρων. Συνεπώς εμφανίζονται κατακόκκινα και πρησμένα μάτια, με παράλληλη εμφάνιση λεπιδίων σαν πιτυρίδα που κολλάνε στις βλεφαρίδες. Η φλεγμονή είναι πιθανόν να επεκταθεί στον βολβό και στον επιπεφυκότα, ενώ αρκετές φορές παράλληλα με την βλεφαρίτιδα εμφανίζεται πιτυρίδα στα μαλλιά και στα φρύδια.

Η βλεφαρίτιδα δεν είναι μεταδοτική

στ) Για την αντιμετώπιση της βλεφαρίτιδας, απαιτείται συστηματική υγιεινή των ματιών με απομάκρυνση των λεπιδίων με βρεγμένο βαμβάκι, με πλύσιμο των βλεφάρων με υγρό καθαρό σαπούνι και ειδικά αποστειρωμένα οφθαλμικά μαντηλάκια, με απαλό μασάζ των βλεφάρων και αρκετό πλύσιμο με τρεχούμενο νερό. Ανάλογα γίνεται και η εφαρμογή ειδικών αντιβιοτικών αλοιφών.

5. Συνήθη συμπτώματα που σχετίζονται με προβλήματα στα μάτια

- α) Διαταραχές της όρασης
- β) Βλάβες του οφθαλμού – τραυματισμοί
- γ) Πόνος ή ενόχληση
- δ) Εμφάνιση εκκρίσεων από τα μάτια
- ε) Αλλοιωμένη εμφάνιση των ματιών (πρήξιμο- κοκκίνισμα)

Όταν παρουσιάζονται κάποιο ή κάποια από τα παραπάνω προβλήματα αιφνίδια ή επιμένουν για αρκετό διάστημα, είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε άμεσα τον οφθαλμίατρο σας.

6. Η χρήση καλλυντικών

α) Συστήνεται η κατάλληλη και σωστή χρήση ασφαλών καλλυντικών στο μάτι, στα σωστά σημεία και να αποφεύγονται τα ακόλουθα:

- Να βάζετε τα προϊόντα μακιγιάζ μέσα από τις βλεφαρίδες και στις άκρες των βλεφάρων.
- Να βάζετε πολύ μάσκαρα στις βλεφαρίδες.
- Να βάζετε σκιά κοντά στο βολβό.

β) Υπερβολική χρήση μακιγιάζ μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα αλλά και στην επιφάνεια του βολβού, να φράξει τους δακρυϊκούς αδένες και να προκαλέσει ερεθισμό, πόνο και πιθανή μόλυνση.

γ) Πολύ προσοχή να δίδεται στην τοποθέτηση μάσκαρας και σκιάς διότι κόκκοι από τα προϊόντα αυτά πέφτουν πάνω στο βολβό μένοντας για καιρό, προκαλώντας ερεθισμό και κοκκίνισμα των ματιών.

δ) Ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται στον καθαρισμό των ματιών από το μακιγιάζ με κατάλληλα υλικά και πλύσιμο αυτών.

7. Προστασία από αλλεργίες

Ένας σημαντικός παράγοντας ερεθισμού των ματιών και επηρεασμού της όρασης είναι οι διάφορες τύπου αλλεργίες, από τις οποίες πάσχει σε χρόνιο επίπεδο κάποιο άτομο ή οι αλλεργικές αντιδράσεις από απρόβλεπτες αιτίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις καλό θα είναι:

α) Σε περίπτωση που υπάρχει αλλεργική επιπεφυκίτιδα, προσπαθήστε να εντοπίσετε τους παράγοντες που οδηγούν σε αυτή κατά περίπτωση και σε τι έχετε ευαισθησία π.χ σκόνη, γύρη, υφάσματα, σαμπουάν, κατοικίδια ζώα κ.λ.π., προσπαθώντας να τους αποφεύγετε.

β) Όταν υπάρχουν αλλεργικές αντιδράσεις στους οφθαλμούς, αυτοί συνήθως κολλάνε, ερεθίζονται και πρήζονται τα βλέφαρα. Στην κατάσταση αυτή μπορεί να προστεθεί και το αλλεργικό συνάχι, η δύσπνοια ή και ο δερματικός ερεθισμός. Στις

περιπτώσεις που συμβαίνουν αυτά, ακολουθούνται οι προαναφερόμενες οδηγίες υγιεινής.

γ) Πολύ προσοχή να δίδεται, όταν οι αλλεργικές αντιδράσεις των ματιών εμφανίζονται σε διάφορες εποχές ή περιοχές ή συμβαίνουν κάτω από ειδικές συνθήκες και δραστηριότητες, καθώς και αν αυτές συμβαίνουν σε μικρά παιδιά, σε ηλικιωμένους και σε χρονίως πάσχοντες.

δ) Γενική οδηγία είναι να αποφεύγεται ό,τι προκαλεί αλλεργία και το γνωρίζει το ίδιο το άτομο, ενημερώνοντας και άλλα πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντος του, καθώς και να μην γίνονται εργασίες που προκαλούν ή επιβαρύνουν την αλλεργική αντίδραση των ματιών (πχ προσοχή σε ηλεκτρικές σκούπες, πούπουλα, αφρολέξ, στρώματα, μαξιλάρια κ.λπ).

ε) Σημαντικό είναι να γνωρίζετε σε συνεργασία με τον ιατρό, εάν κάποια φάρμακα που λαμβάνετε ως θεραπεία για άλλα προβλήματα υγείας, είναι δυνατόν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις στα μάτια (κοκκίνισμα, πρήξιμο, δάκρυα, ερεθισμό δέρματος). Τέτοιες φαρμακευτικές ουσίες είναι η ατροπίνη που έχει οφθαλμική χρήση και η νεομυκίνη.

στ) Συχνά αλλεργίες στα μάτια προκαλούνται από καλλυντικά, μέταλλα, βαφές μαλλιών και ρούχων κλπ που μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα στα χέρια και από εκεί να μεταφερθεί η αλλεργία στα μάτια. Να προσέχετε και να υποπτεύεστε κάθε αντικείμενο ή ουσία που έρχεσθε σε επαφή και που προκαλεί ανάλογο ερεθισμό, ώστε να αποφεύγετε κάθε επόμενη επαφή.

8. Υγιεινή ματιών – χρήση φακών επαφής και γυαλιών

Η χρήση κατάλληλων γυαλιών όρασης και ηλίου, καθώς και η σωστή εφαρμογή των φακών επαφής συμβάλλουν ουσιαστικά στην καλή υγεία των οφθαλμών και στην βελτίωση της όρασης.

Για τον λόγο αυτόν απαραίτητο είναι :

α) Να γίνεται λεπτομερής εξέταση της οπτικής ικανότητας και ακριβής μέτρηση για την χορήγηση των κατάλληλων φακών που απαιτούνται, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες όρασης του κάθε ατόμου, συμβουλευόμενοι τον Οφθαλμίατρο και τον Οπτικό-Οπτομέτρη σας.

β) Ανάλογα με την κατάσταση των οφθαλμών και την ευαισθησία τους, επιλέξετε προσεκτικά αν θα φορέσετε γυαλιά ή αν θα εφαρμόσετε φακούς επαφής.

γ) Στην περίπτωση επιλογής γυαλιών, ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται στην κατάλληλη επιλογή των κρυστάλλων/φακών ανάλογα με την ιδιαιτερότητα των παθήσεων (αντοχή, απορροφητικότητα κλπ), καθώς και στην κατάλληλη επιλογή σκελετού ανάλογα με το σχήμα και την ανατομία του προσώπου, των καθημερινών συνθηκών – τρόπου ζωής, του επαγγέλματος και των πιθανών αλλεργιών που μπορεί να υπάρχουν.

δ) Ως προς τα γυαλιά ηλίου, προκειμένου να υπάρξει προστασία από το ηλιακό φως απαραίτητο είναι να επιλέγονται αλλά και να φοριούνται στα μάτια (όχι στα μαλλιά ή κρεμασμένα στο στήθος) γυαλιά υψηλής απορροφητικότητας για προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία και κυρίως σκούρων χρωμάτων.

ε) Τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα σε ανοιχτόχρωμα άτομα και σε όσους πάσχουν από σοβαρές βλάβες της όρασης, εξαιτίας παθήσεων του βυθού, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά και στα ηλικιωμένα άτομα.

στ) Απαγορεύεται να κοιτάτε τον ήλιο απευθείας, χωρίς γυαλιά ηλίου ακόμα και κατά την ανατολή ή την δύση αυτού. Συνιστάται επίσης να μην τον κοιτάτε ούτε

φορώντας και τα γυαλιά ηλίου. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος εγκαυμάτων στον αμφιβληστροειδή.

ζ) Όταν αγοράζετε γυαλιά ηλίου να έχετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Βεβαιωθείτε ότι ο σκελετός είναι άνετος, εφόσον τον φοράτε σε περιόδους που κάνει ζέστη.
- Σιγουρευτείτε πως οι φακοί δεν δημιουργούν καμία διαστρέβλωση της εικόνας, ιδιαίτερα στο κέντρο και πως καλύπτουν όλο το οπτικό σας πεδίο.
- Για καθημερινή χρήση μπορείτε επίσης να επιλέξετε γυαλιά ηλίου, τα οποία έχουν την δυνατότητα να σκουραίνουν σταδιακά, ανάλογα με τις συνθήκες φωτός (φωτοχρωμικά).

η) Να αποφεύγετε να φοράτε ανοιχτόχρωμα γυαλιά ηλίου, που συχνά επιβάλλει η μόδα ή η αισθητική, πχ ανοιχτά ροζ, μωβ, γαλάζια, πράσινα κλπ και να μην αγοράζετε γυαλιά όρασης ή ηλίου φθηνά με πρόχειρα, αμφιβόλου ποιότητας υλικά, από το δρόμο, τις λαϊκές, τα περίπτερα και γενικώς από μη οπτικά καταστήματα.

θ) Στην περίπτωση που επιλέξετε να φορέσετε φακούς επαφής ανάλογα με το πρόβλημα όρασης που έχετε, να δίνεται σημασία στα ακόλουθα:

- Αν θα φοράτε φακούς επαφής και παράλληλα θα χρησιμοποιείτε γυαλιά για διάβασμα.
- Αν θα επιλέξετε να φοράτε φακούς μακράς διάρκειας, μηνιαίας ή ημερήσιας χρήσης.
- Στην κατάλληλη επιλογή υγρών φύλαξης και καθαρισμού των φακών επαφής.
- Να αποφεύγεται η χρήση των φακών επαφής που έχουν φθαρεί ή τραυματισθεί από πτώσεις ή άλλες μηχανικές βλάβες.

ι) Δεν συνιστάται η χρήση φακών επαφής όταν υπάρχει ευαισθησία στα μάτια, όταν δεν υπάρχει υπομονή και δεξιότητα στα χέρια (κίνδυνος τραυματισμού κατά την τοποθέτηση των φακών), όταν η εργασία είναι σε περιβάλλον πολύ βρώμικο ή με αρκετή σκόνη και θερμότητα (κίνδυνος ερεθισμών), καθώς και αν υπάρχει αλλεργία σε διάφορες ουσίες.

ια) Γενικά, να φροντίζετε τον συχνό και επιμελή καθαρισμό τόσο των γυαλιών με απορρυπαντικό χεριών και νερό και σκούπισμα με απαλό ύφασμα για προστασία από σκόνες, αλάτι, κολλώδη υγρά κλπ, όσο και των φακών επαφής με ειδικά υγρά καθαρισμού.

9. Ασφαλής οδήγηση

α) Τα άτομα που οδηγούν και έχουν κάποια σοβαρά και χρόνια προβλήματα όρασης που επιφέρουν σοβαρή απώλεια της όρασης, είναι απαραίτητο συχνά να εξετάζονται από οφθαλμίατρο και να ελέγχουν την δυνατότητα ανανέωσης της άδειας οδήγησης, σύμφωνα με τα οριζόμενα από το νόμο. Είναι καλύτερα να μην οδηγείτε ή να μην ανανεωθεί η άδεια οδήγησής σας, εφόσον υπάρχουν σοβαρά προβλήματα στην όραση που δεν διορθώνονται, τόσο για την δική σας ασφάλεια, όσο και για την προστασία άλλων προσώπων, καθώς υπάρχει σοβαρός κίνδυνος πρόκλησης ατυχημάτων.

β) Όταν υπάρχουν σοβαρές στενώσεις οπτικού πεδίου (15 μοίρες και κάτω), δυσχέρεια νυχτερινής όρασης, αχρωματοψία, αλλοιώσεις της ωχράς κηλίδος κλπ, ορθό είναι να αποφεύγεται η οδήγηση.

γ) Να γίνεται συνεχής και σωστή χρήση της ζώνης ασφαλείας.

δ) Σε αγορά νέων αυτοκινήτων να επιλέγονται αυτά που έχουν λεπτό ελασματικό παρμπρίζ. Προσοχή να αποφεύγονται αυτά με γυαλί που θρυμματίζονται σε μικρά κομμάτια με κίνδυνο να τραυματιστούν τα μάτια.

ε) Ιδιαίτερη προσοχή να δίδεται στα ειδικά ελαστικά λουριά με άγκιστρα στις άκρες, που χρησιμοποιούνται για να δένονται οι βαλίτσες στη σχάρα καθώς και ο τρόπος χρήσης τους. Υπάρχει κίνδυνος να εκτιναχτούν, τραυματίζοντας τα μάτια, ζητήστε την βοήθεια άλλων για την περίδεση των αποσκευών.

στ) Να γίνεται χρήση απορροφητικών γυαλιών ηλίου για την οδήγηση την ημέρα και αντίστοιχων προστατευτικών γυαλιών κίτρινου χρώματος για την μείωση της εκτύφλωσης από φώτα οχημάτων, κατά την οδήγηση την νύχτα.

10. Συμβουλές στην εργασία

α) Να τηρούνται όλα τα μέτρα ασφαλείας που προβλέπονται και σχετίζονται με την προστασία της όρασης και των ματιών, ανάλογα με το επάγγελμα, το ιδιαίτερο αντικείμενο και τον χώρο εργασίας, καθώς και τις ιδιαίτερες συνθήκες που υπάρχουν κάθε φορά π.χ. σκόνη και χρώματα, φλόγες-υψηλή θερμοκρασία, ακτινοβολία, χημικές ουσίες, μικροαιωρούμενα αντικείμενα κλπ.

Απαραίτητο είναι να φοράτε προστατευτικά γυαλιά με κατάλληλα φίλτρα.

β) Όσοι εργάζονται σε υπηρεσίες και σε διοικητικές εργασίες, ιδιαίτερη προσοχή να δίνουν στην χρήση υπολογιστών (συχνά διαλλείματα) και στην αξιοποίηση του κατάλληλου φωτισμού στο πεδίο εργασίας.

γ) Σε περιπτώσεις που υπάρχουν σοβαρά προβλήματα όρασης και ματιών, συμβουλευτείτε τον οφθαλμίατρο για χορήγηση σχετικής γνωμάτευσης που να περιγράφει τις δυσκολίες λειτουργίας της όρασής σας ως προς το αντικείμενο της επιτελούμενης εργασίας, καθώς και τον ιατρό εργασίας, ώστε να διερευνηθεί η δυνατότητα αλλαγής αντικειμένου και χώρου εργασίας, προκειμένου να είναι καταλληλότερος για την όραση χωρίς να την επιδεινώνει.

11. Συμβουλές για σωστή εφαρμογή θεραπευτικής αγωγής

Οι βασικές φροντίδες για τα περισσότερα προβλήματα των ματιών, περιλαμβάνουν τη χρήση κολλυρίων, αλοιφών, χαπιών, κομπρεσών, ανάλογα με τις ειδικότερες καταστάσεις και τις συμβουλές των ιατρών.

Για την ασφαλή και σωστή χρήση των ανωτέρω, απαραίτητο είναι να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα:

α) Να προτιμώνται τα κολλύρια αντί των αλοιφών, είναι ευκολότερη η χρήση, και δεν θολώνουν τα μάτια

β) Ως προς τη σωστή χορήγηση κολλυρίων στο δικό σας μάτι ή των άλλων, φροντίστε:

1. Καθίστε ή σταθείτε με το κεφάλι γερμένο προς τα πίσω.
2. Αν είστε δεξιόχειρας τραβήξτε προς τα κάτω το κάτω βλέφαρο με το δείκτη του αριστερού σας χεριού.
3. Κρατήστε το μπουκαλάκι με το δεξί σας χέρι. (Αν είστε αριστερόχειρας, κατεβάστε το βλέφαρο με το δάχτυλο του δεξιού σας χεριού και κρατήστε το μπουκάλι με το αριστερό).
4. Κινήστε το μπουκάλι μπροστά στο μάτι σας, με το χέρι που κρατάει το μπουκάλι ακουμπισμένο πάνω στο άλλο χέρι.

5. Κοιτάξτε προς το πάνω μέρος του κεφαλιού σας, πιέζοντας ταυτόχρονα το μπουκάλι.
6. Προσπαθήστε ν' αφήσετε τη σταγόνα να πέσει ακριβώς μέσα στο κάτω βλέφαρο.
7. Αν νομίζετε πως δεν το πετύχατε, βάλτε άλλη μια σταγόνα. Δεν υπάρχει περίπτωση να πέσουν μέσα παραπάνω σταγόνες, γιατί ό, τι είναι υπερβολικό θα το αποβάλει το ίδιο το μάτι από τις άκρες των βλεφάρων.

γ) τα κολλύρια να φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, ή στο ψυγείο (το γεγονός αυτό κάνει ευκολότερα αντληπτές τις σταγόνες που πέφτουν στο μάτι, γιατί είναι δροσερές).

δ) Να μην χρησιμοποιούνται τα κολλύρια όταν το σταγονόμετρο ακουμπά τα βλέφαρα ή το δέρμα των ματιών ή σε άλλη χρήση μετά από καιρό για εσάς ή σε άλλα άτομα (υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης)

ε) Η χρήση των αλοιφών στα μάτια είναι δυσκολότερη, θολώνει την όραση, λιπαίνει τις βλεφαρίδες. Το θετικό είναι ότι παραμένει στο μάτι για μεγαλύτερο διάστημα έχοντας θεραπευτική επίδραση, ενώ δεν διαλύεται από τα δάκρυα.

στ) Ο ορθός τρόπος τοποθέτησης της αλοιφής στα μάτια είναι ο ακόλουθος :

1. Αν χρειάζεται να διατηρείτε την αλοιφή στο ψυγείο το περιεχόμενό της θα γίνει πολύ πηχτό. Αν ζεστάνετε, λοιπόν, για λίγα λεπτά το σωληνάριο, θα διευκολυνθείτε πολύ στη χρήση του.
2. Χρησιμοποιώντας καθρέφτη, τραβήξτε προς τα κάτω το κάτω βλέφαρο με το δείκτη του αριστερού σας χεριού αν είστε δεξιόχειρας (ή του δεξιού σας χεριού αν είστε αριστερόχειρας).
3. Κρατήστε το σωληνάριο στο άλλο χέρι.
4. Πιέστε, ώστε να βγουν γύρω στα 5 χιλιοστά της αλοιφής στο εσωτερικό του κάτω βλεφάρου.
5. Αν η αλοιφή παραμένει στην άκρη του σωληναρίου αντί για επάνω στο μάτι, κλείστε τα βλέφαρα για να κοπεί η αλοιφή από το σωληνάριο. Μην ανησυχείτε αν η άκρη του αγγίξει τα βλέφαρά σας – είναι κάτι που δεν μπορείτε να το αποφύγετε.
6. Κάνετε ένα ελαφρύ μασάζ στο μάτι για να πάει παντού η αλοιφή και σκουπίστε ό,τι περισσέψει από τα βλέφαρα με ένα καθαρό χαρτομάντιλο.

ζ) Όταν γίνεται χρήση διαφόρων σκευασμάτων στο πλαίσιο θεραπευτικής – φαρμακευτικής αγωγής, για προβλήματα στους οφθαλμούς και την όραση να δίδεται προσοχή στα ακόλουθα :

1. Σιγουρευτείτε πως ξέρετε πόσο συχνά θέλει ο γιατρός να κάνετε αυτή την αγωγή και για πόσο διάστημα και ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες που αναγράφονται στη συνταγή.
2. Προσπαθήστε να παίρνετε τις δόσεις σας σε ίσα χρονικά διαστήματα. Αν σας πουν, λ.χ., να βάζετε σταγόνες τρεις φορές την ημέρα, βάζετέ τις κάθε οκτώωρο. Δεν ωφελεί να παίρνετε και τις τρεις δόσεις πριν από το μεσημέρι κι ύστερα καμία μέχρι το επόμενο πρωί. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία στη θεραπεία του γλαυκώματος.
3. Αν έχετε ανάγκη από τρεις δόσεις τη μέρα λ.χ. μη διπλασιάζετε τη δόση με το δικαιολογητικό πως έτσι θα 'ναι πιο αποτελεσματική.
4. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε σταγόνες ή αλοιφή από συνταγή άλλου.
5. Πετάξτε όλα τα κολλύρια και τις αλοιφές που έχουν μείνει ανοιχτά, γιατί τα συντηρητικά τους μπορεί να μην είναι πια αποτελεσματικά.