



Prevenzione e cura degli occhi

A cura dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
ETS APS Consiglio Regionale Marche in collaborazione
con il Dott. Paolo Principi



Depliant realizzato nell'ambito del Progetto "Occhio alla rete!" finanziato dalla Regione Marche con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (art. 72 D. Lgs. n. 117/2017)".



Introduzione

L'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti (UICI) è un'associazione di rappresentanza, tutela e promozione sociale delle persone con disabilità visiva. Fondata nel 1920, ha articolazioni territoriali e regionali in tutta Italia.

Vi sono almeno 3.000 persone cieche o ipovedenti nelle Marche e ci impegniamo quotidianamente affinché, anche grazie ad una corretta prevenzione delle malattie oculari, ve ne siano in futuro sempre meno.

Buona lettura!

Cristiano Vittori

Presidente del Consiglio Regionale dell'UICI Marche





Premessa

Sono ormai diversi anni che collaboro con l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti e quello che cerchiamo di fare è di essere presenti il più possibile sul territorio per promuovere campagne di prevenzione su patologie in campo oculistico, fra cui quelle in età pediatrica, con unità mobili allestite con strumentazione oftalmica e messe a disposizione presso asili e scuole primarie, o quelle incentrate sul glaucoma, con la misurazione della pressione oculare in strutture pubbliche e nelle piazze delle città.

Purtroppo, a causa del Covid-19, negli ultimi tempi non è stato possibile organizzare, come in passato, queste campagne di prevenzione e, nella speranza di poter riprendere il prima possibile queste attività, abbiamo deciso di creare questo opuscolo semplice ma esplicativo per spiegare le principali patologie oculari e soprattutto per promuovere una indispensabile salvaguardia della vista: vogliamo infatti sensibilizzare grandi e piccoli per una prevenzione continua che oggi, grazie alle nuove terapie, può veramente permettere di evitare danni oculari che purtroppo, a volte, possono essere irreversibili.

*Dott. Paolo Principi
(Medico Chirurgo Oculista)*





La prevenzione delle malattie oculari

L'occhio è un organo di senso che ha la funzione di ricevere gli stimoli luminosi e di trasmetterli ai centri nervosi dando origine alle sensazioni visive. È costituito dal bulbo oculare, sferoidale ed elastico, le cui pareti sono formate da tre membrane sovrapposte e concentriche: una esterna, fibrosa (costituita dalla cornea e dalla sclerotica), una intermedia (che comprende la coroide, il corpo ciliare e l'iride, al cui centro si trova un foro detto pupilla) e una interna (retina) a funzione fotorecettore. Lo spazio interno del bulbo è prevalentemente occupato da mezzi trasparenti e rifrangenti, liquidi (umore acqueo), semifluidi (corpo vitreo) e solidi (cristallino).

La corretta prevenzione delle malattie oculari si ottiene grazie ad esatte informazioni e consigli degli specialisti.

Per alcune patologie l'occhio manifesta dei sintomi che devono essere subito valutati da un oculista per evitare aggravamenti che in alcuni casi possono essere irreversibili. Altre malattie dell'apparato visivo invece, anche gravi, hanno una insorgenza subdola, ossia senza sintomi. È per questo che è indispensabile sottoporsi periodicamente a visite di controllo, ma con che frequenza?

Per individui che non hanno familiarità, o altre predisposizioni, a particolari malattie è consigliato effettuare visite oculistiche:

- alla nascita, per diagnosticare per tempo eventuali malformazioni o malattie congenite;
- verso i tre anni di età, per monitorare il corretto sviluppo della funzionalità visiva;
- periodicamente mentre si frequenta la scuola e poi quando si inizia a lavorare;
- dai quaranta anni, età in cui inizia ad insorgere la presbiopia;
- poi, a partire dai cinquanta anni, la frequenza delle visite sarà stabilita dall'oculista, in relazione alla particolare storia del paziente.

Quali sono le principali patologie che compromettono la vista nei bambini?



Ambliopia o "occhio pigro"

Verso i 3-4 anni il cervello impara a elaborare le informazioni ricevute dagli occhi e, se ci si abitua a contare solo su un occhio "dominante", insorgerà questo disturbo.

La diagnosi può essere difficile perché ad esserne affetti sono spesso bambini molto piccoli, che non sono quindi in grado di comunicarlo, anche perché, nella fase iniziale della malattia, essa non compromette le attività quotidiane dato che l'individuo utilizza per la visione l'occhio dominante. Per questo motivo è fortemente raccomandato di effettuare controlli specifici, anche in assenza di segnali e/o sintomi.

È una riduzione di grado variabile della capacità visiva di un occhio, causata da patologie oculari, come ad esempio la cataratta congenita. Nella maggioranza dei casi si presenta in occhi perfettamente integri anatomicamente e dove la causa risiede in difetti refrattivi (miopia, ipermetropia, astigmatismo) non corretti o molto differenti fra i due occhi (anisometropia) associati o meno a disallineamento visivo (strabismo).

Se riconosciuta e trattata precocemente l'ambliopia è generalmente reversibile.



Strabismo

Lo strabismo è un difetto del sistema visivo nel quale gli occhi sono orientati in due direzioni differenti. Nei primi mesi di vita il bambino acquisisce la capacità di orientare gli assi visivi e durante questo periodo, una forma di strabismo transitoria è normale. Se invece perdura dopo i 6 mesi di età, è consigliabile rivolgersi al medico. Può comparire entro i 4 anni di età e per questo è importante che il bambino sia sottoposto a

una visita oculistica entro i 3 anni o comunque prima dell'inizio della scuola materna.

Lo strabismo non dovrebbe essere ignorato o sottovalutato pensando che guarirà crescendo. Se si sviluppa l'ambliopia e non viene trattata entro i 4-6 anni d'età, vi è il rischio di una perdita visiva permanente.

Per questo, tutti i bambini dovrebbero essere sottoposti a un esame della vista in età prescolare.



Ipermetropia

Causata da un occhio generalmente più corto del normale, comporta difficoltà nella visione sia da lontano che da vicino. Nei bambini questo difetto può essere compensato con un maggiore utilizzo dei muscoli oculari e potrebbe non essere diagnosticato con un esame della vista non approfondito.



Miopia

Si presenta generalmente quando un occhio è più lungo del normale con conseguente difficoltà di vedere da lontano.

Questo difetto visivo si evidenzia soprattutto con la crescita, intorno ai 10-12 anni, ma può anche essere presente alla nascita ma, in quest'ultimo caso, si associa spesso ad altre alterazioni oculari.



Astigmatismo

Dovuto ad una alterazione della curvatura corneale comporta una difficoltà di vedere sia da lontano che da vicino. Questo difetto può essere presente anche in tenera età e in alcuni casi può aumentare in modo patologico intorno ai 12-15 anni, con la possibilità che sia causato da una malattia della cornea (cheratocono).

Anche per ipermetropia, miopia e astigmatismo è indispensabile effettuare visite oculistiche di controllo periodico per mettere in atto opportune precauzioni che possano evitare di compromettere la vista del bimbo in età adulta. In molti casi la visita è prescrivibile dal medico di famiglia: è semplice e indolore e la si può solitamente effettuare in qualsiasi ospedale o altra struttura convenzionata, pagando il solo ticket.

Le più frequenti malattie oculari nell'adulto



Glaucoma

È una condizione patologica causata da una pressione intraoculare elevata che determina una sofferenza del nervo ottico con conseguente progressiva riduzione del campo visivo.

Tale malattia è presente in circa il 2% della popolazione ma è anche caratterizzata dalla mancanza di sintomi che ne segnalino l'insorgenza e la progressione.

A parte alcuni rari e sfortunati casi, il glaucoma è una malattia ben curabile con l'uso di colliri che hanno pochi effetti collaterali, ma è indispensabile riuscire ad effettuare una diagnosi tempestiva.

E quindi necessario sottoporsi ad una accurata visita specialistica con misurazione della pressione intraoculare, soprattutto dopo i 40 anni, con periodicità annuale.



Distacco della retina

Sono molto frequenti alcune alterazioni retiniche che predispongono al distacco della retina e che possono avere esordio spontaneo o essere successive a traumi diretti o indiretti del bulbo. Non sono assolutamente da sottovalutare sintomi quali sensazione di "mosche volanti" o di lampi luminosi (tipo flash).

È particolarmente consigliata una visita oculistica successivamente

te a traumi, nel miope, nello sportivo che pratica sport di contatto e di palla ed in tutti i casi sintomatologici.



Degenerazione Maculare Senile (DMS)

È la principale causa di perdita irreversibile della vista nelle persone al di sopra dei 50 anni e colpisce una persona su quattro dopo i 70 anni. È dovuta dalla progressiva degenerazione del fotorecettore nella regione maculare dell'occhio. Ne esistono due principali forme cliniche: una (la più frequente) provoca modificazioni dell'epitelio pigmentato retinico, in genere visibili come aree scure puntiformi, mentre l'altra è caratterizzata, invece, da episodi di peggioramento acuto del visus causati da emorragie, essudati, formazione di neovasi od anomalie vascolari. I primi sintomi della malattia sono la maggiore difficoltà alla lettura e il distinguere i colori da vicino.

Spesso sono sottovalutati dalle persone anziane e una corretta impostazione terapeutica nel corso di una visita oculistica può migliorare l'evoluzione clinica.



Discomfort visivi e strabismo

Quando gli occhi manifestano dei sintomi fastidiosi quali bruciori, annebbiamenti, sensazioni luminose, affaticamento, prurito, sensazione di corpo estraneo, lacrimazione o secchezza, cefalea, non dobbiamo sottovalutarli e rivolgerci all'oculista di fiducia per un adeguato inquadramento diagnostico-terapeutico del discomfort oculare e della sindrome da affaticamento visivo, soprattutto per coloro che utilizzano videotermini.

Anche in casi di maggiore gravità, come la comparsa di sdoppiamento dell'immagine (diplopia) o l'impossibilità di mettere a fuoco o di alterazioni dell'allineamento bulbare (strabismo), è necessario sottoporsi a idonei accertamenti specialistici eseguiti da personale esperto.



Patologie che colpiscono palpebre, congiuntiva, cornea e via lacrimale

Sono differenti le forme cliniche che colpiscono il segmento anteriore dell'occhio e relativi annessi: dalla più nota congiuntivite, alla cheratite (infiammazione della cornea) e blefarite (infiammazione palpebrale). Possono essere svariate le cause che determinano disturbi legati ad una insufficiente lubrificazione dei nostri occhi. I sintomi principali sono: la sensazione di sabbia, arrossamento, intense lacrimazioni (riflesse).

Un precoce e corretto inquadramento di tali patologie è una importantissima forma di prevenzione di possibili future gravi complicazioni.

Come prendersi cura degli occhi

Ecco alcuni consigli pratici per preservare la vista.



Lenti a contatto: per chi le utilizza quotidianamente possono essere indicate le lenti a contatto riutilizzabili, mensili o quindicinali, che richiedono però attenzione nella manutenzione e vanno pulite e conservate in un liquido apposito durante la notte; sono sconsigliate però per chi ha occhi secchi e/o sensibili. Invece le lenti giornaliere usa e getta sono più versatili e possono essere alternate agevolmente con gli occhiali da vista. Devono essere tolte a fine giornata prima di andare a dormire.



Occhiali: il loro uso deve essere consigliato dall'oculista e sono indispensabili per non compromettere la nostra capacità visiva. Allergie e rossori possono trasmettersi anche per mezzo di occhiali e lenti sporche: è quindi importante mantenere sempre ben pulite le lenti, ma anche le stanghette e i naselli.



Sole (in estate o in montagna con neve): è importante indossare occhiali da sole che proteggano dai raggi UV in estate o se in montagna sulla neve. Nella loro etichetta dovrebbe essere specificato che bloccano almeno il 99% o il 100% dei raggi UVA e UVB, dato che un'esposizione prolungata a questi raggi può danneggiare la vista, fin da giovanissimi. È da evitare l'acquisto di occhiali da sole di bassa qualità e non bisogna mai guardare direttamente il sole.



Idratazione e alimentazione: per mantenere sani la pelle intorno ai nostri occhi (che ha una funzione protettiva) e l'occhio stesso (che è composto in grandissima parte di acqua) è necessario bere almeno 1,2 litri di acqua al giorno. Poi per la salute dei nostri occhi è importante anche un'alimentazione ricca di frutta e verdure fresche, che contengono le vitamine A, B, C ed E utili alla nostra vista, ma devono prevedersi anche cibi con proteine come la carne, il pesce, i legumi e il formaggio.



Riposo e tempo libero: dopo le costanti sollecitazioni a cui sono sottoposti i nostri occhi durante il giorno, dovremmo dormire al buio completo per almeno 7 ore per notte. Nel tempo libero poi è preferibile ritrovarsi in mezzo al verde della natura, magari dove è possibile "guardare distante": gli occhi infatti in queste situazioni si "riposano".



Pulizia degli occhi: è buona norma lavarsi il viso (e quindi anche gli occhi) ogni mattina e provvedere a struccarsi prima di coricarsi. È inoltre sempre valido il suggerimento di non stropicciarsi gli occhi, soprattutto con le mani sporche.



TV, video, tablet e smartphone: passare troppo tempo davanti agli schermi affatica notevolmente gli occhi e, soprattutto chi lavora regolarmente di fronte a un monitor, dovrebbe seguire la c.d. regola del “20-20-20”: ogni 20 minuti, guarda un oggetto a 20 piedi da te (circa 6 metri) per 20 secondi. In generale ci si dovrebbe posizionare di fronte allo schermo del pc a una distanza di almeno 50 cm, facendo attenzione affinché l’illuminazione ambientale sia con luce che proviene lateralmente (quindi non da dietro o di fronte). Per vedere la televisione invece ci si dovrebbe posizionare ad almeno tre metri di distanza, in una stanza che non deve essere totalmente al buio, ricordandosi comunque anche in questo caso di limitare il tempo. Posizionarsi sempre frontalmente davanti al video: il naso dovrebbe “tagliare a metà” lo schermo. Computer e cellulare sarebbero anche da evitare durante la pausa pranzo, e si sconsiglia di guardare il cellulare prima di dormire.



Lettura e illuminazione: è fondamentale lavorare e leggere solo nei posti che abbiano una buona fonte di luce. Se si ha la percezione che gli occhi siano stanchi, è necessario fermarsi e fare una pausa. Per leggere (e scrivere) la schiena va mantenuta dritta: per evitare di chinarsi sul testo si può utilizzare un leggio o un piano reclinabile; la distanza degli occhi dal foglio dovrebbe essere sempre superiore ai 30 cm. Se si legge a letto o in poltrona il busto deve essere ben appoggiato e il libro tenuto di fronte, poco sotto l’altezza occhi.



Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS APS Consiglio Regionale Marche

C.F. 93008620424

Via Giacomo Leopardi 5 - 60122 Ancona

Telefono e fax 071 53144 - Email uicmarc@uici.it

PEC uicmarc@legalmail.it - Sito web: www.uicmarche.it

UICI ANCONA

Via Giacomo Leopardi 5

60122 Ancona

Telefono e fax 071 52240

Email uican@uici.it

www.uican.it

UICI MACERATA

Via Lauro Rossi 59

62100 Macerata

Telefono e fax 0733 230669

Email uicmc@uici.it

www.uicmc.it

UICI ASCOLI PICENO - FERMO

Via Copernico 8

63100 Ascoli Piceno

Telefono e fax 0736 250133

Email uicap@uici.it

www.uicap.it

UICI PESARO URBINO

Via Rossi 75

61122 Pesaro

Telefono e fax 0721 416171

Email uicps@uici.it

www.uicipesaro.it

terminato nel mese di Novembre 2021

progetto grafico e illustrazioni Fausto Medori - medorifausto@gmail.com
