

K I J K U I T M E T U W O G E N

Liefst tachtig procent van alle informatie om ons heen bereikt ons via onze ogen. We kunnen er dus maar beter zorg voor dragen. Maar hoe doet u dat? We vroegen het aan oogchirurg prof. dr. Veva De Groot.

1. Eet gezond

Eens onze jonge jaren voorbij zijn, neemt ons gezichtsvermogen langzaam maar zeker af. Onvermijdelijk sterven er elk jaar cellen van ons netvlies af. Door heel uw leven gezond te eten, houdt u uw gezichtsvermogen langer in goede conditie. Groenten, fruit en vis zitten boordevol vitaminen, mineralen en goede vetten, en die helpen onder meer macula-degeneratie te voorkomen of te vertragen. Die oogandoening zorgt ervoor dat uw focuspunt niet

langer scherp is, zelfs met een goede bril. Dat vooral wortels onze ogen in superconditie houden, is een fabeltje. Het klopt wel dat wortels boordevol bètacaroteen zitten, een provitamine die in ons lichaam wordt omgezet in vitamine A. Een chronisch tekort daaraan kan leiden tot onder meer nachtblindheid. Als u gezond eet, hebben vitaminesupplementen echter geen zin. Integendeel, een overdreven inname van onder meer vitamine A kan zelfs schadelijk zijn.



2. Draag een zonnebril

Onze ogen zijn van nature niet beschermd tegen ultraviolette zonnestralen. Die zijn onzichtbaar maar schadelijk. Zet daarom in de zon altijd een zonnebril met UV-filter op. Het gevaar is het grootst rond het middaguur en zeker in combinatie met sneeuw. Extreme blootstelling aan UV kan ervoor zorgen dat cataract en maculadegeneratie sneller optreden. Donkerbruin, zwart, paars, roze of groen: niet de kleur of lichtdoorlaatbaarheid van uw zonnebrilglazen doet ertoe, wel het filtereffect. Dat u alleen goed beschermd bent met heel donkere glazen, is dus een misverstand.

3. Ga op controle

Omdat de lens in onze ogen met de jaren dikker en harder wordt, wordt scherpstellen moeilijker vanaf 45 jaar. Heel wat mensen krijgen dan behoefte aan een leesbril. Het is ook verstandig om vanaf uw veertigste tweejaarlijks uw ogen te laten testen op glaucoom, een sluipende en onomkeerbare oogziekte die pas in een gevorderd stadium klachten geeft. Bij glaucoom sterft de oogzenuw langzaam af. Een te hoge druk in de oogbol speelt doorgaans een belangrijke rol bij het ontstaan van de aandoening. Precies die oogdruk moet dus gecontroleerd worden. De oogarts kijkt ook zorgvuldig naar de oogzenuw.

Lijdt iemand in uw familie aan glaucoom, dan heeft u iets meer risico om die aandoening ook te ontwikkelen.

4. Bewaar afstand

Dat tv en pc stralen verspreiden die de ogen beschadigen, klopt niet. Wel raken uw ogen vermoeid als u er te dicht bij zit, omdat dichtbij focussen meer inspanning vergt. Ga daarom nooit met uw neus op een scherm zitten of boven een boek hangen. Zorg ook altijd voor voldoende licht. Zit u van negen tot vijf voor de pc, laat dan uw ogen geregeld even ontspannen door eens naar buiten te kijken.

Door u te concentreren gaat u onbewust ook minder knipperen, zodat uw ogen sneller uitdrogen, met prikkende of branderige ogen tot gevolg. Droge lucht of airconditioning werken dat nog meer in de hand. U kunt preventief op regelmatige tijdstippen een kunsttraan of een gel indruppelen.

5. Hou uw lenzen netjes

Draagt u contactlenzen, neem dan zeker een aantal hygiënemaatregelen in acht. Zorg voor propere handen en ontsmet de lenzen dagelijks in hun houder. Overschrijd de voorgeschreven draagtijd niet en respecteer altijd het vervangschema. De lenzen langer dan twaalf uur inhouden is belastend voor het hoornvlies. Wissel geregeld – bij-

voorbeeld 's avonds na het werk – uw lenzen af met uw bril. Draag uw lenzen niet als uw ogen een dagje rood zien. Laat jaarlijks uw hoornvlies nakijken door de oogarts.

6. Bescherm uw ogen

U zou ervan verstuurd staan hoeveel ogen er jaarlijks verloren gaan door vermijdbare ongevallen. Het oog is kwetsbaar. Als een voorwerp met kracht tegen een oog aanvliegt, dringt

Laat vanaf uw veertigste om de twee jaar uw ogen testen op glaucoom.

het er zeer makkelijk in, met onherroepelijke beschadigingen, littekens en vaak blindheid tot gevolg. Zelfs een harde slag op het oog – bv. van een tennisbal, champagnestop, vuist ... – kan de oogbol doen barsten. De zwaarste ongevallen gebeuren tijdens het werken met slijpschijven, boren en chemische producten. Draag dus altijd een veiligheidsbril. Zelfs werken in de tuin is veiliger met een lichte zonnebril op.