



Lions Eye Health Program

A close-up photograph of a middle-aged woman with short, light brown hair. She is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. She is holding a pair of red-rimmed glasses in her right hand, with the temple of the glasses resting against her chin. She is wearing a red collared shirt and a gold ring on her right ring finger. The background is a solid dark grey.

**Jokaisen
näkö voi
muuttua
iän myötä.**

On normaalia huomata muutoksia näkökyvyssä iän myötä. Muutokset näkökyvyssä voivat vaikeuttaa päivittäisistä askareista kuten lukemisesta, ulkona liikkumisesta ja autolla ajamisesta selviytymistä.



Jotkut muutokset ovat normaaleja.
Tällaisia ovat esimerkiksi:

- Näön tarkkuuden heikentyminen, lähinäön heikentyminen.
- Värien erottaminen, kuten sinisen ja mustan välillä, sekä tavaroiden reunojen hahmottaminen.
- Lisävalaistuksen tarvitseminen lukiessa ja eri valaistuksiin tottuminen (esimerkiksi mentäessä ulkotiloista sisälle pimeään ja päinvastoin).

Nämä muutokset eivät estä sinua nauttimasta elämästäsi ja säilyttämästä itsenäisyyttäsi.

Nämä muutokset näkökyvyssä voidaan usein korjata seuraavasti:

- Silmälaseilla
- Piilolinseillä
- Valaistuksen lisäämisellä

Varsinainen näkökyvyn menetys ei ole normaali osa ikääntymistä. Mutta vanhetessasi olet kuitenkin suuremmassa riskissä erilaisten silmäsairauksien kehittymisessä, jotka voivat johtaa näönmenetykseen:

- Ikääntymiseen liittyvä silmänpohjan rappeuma
- Kaihi
- Diabeettinen retinopatia
- Glaukooma

Nämä sairaudet eivät tavallisesti oireile, ainakaan aikaisessa vaiheessa. Sairaus havaitaan usein vasta siinä vaiheessa kun potilaan näkö on heikentynyt merkittävästi, tai hän käy rutiinitarkastuksessa silmälääkärin vastaanotolla. Silmänpohjan tutkimuksen suorittaa silmälääkäri. Hän laittaa silmiin tippoja jotka laajentavat mustuaisen, jolloin silmänpohja pystytään tutkimaan. Silmälääkäri katsoo silmänpohjaan erityisellä suurenuslasilla, jonka avulla sairauksiin viittaavat poikkeamat voidaan havaita. Optikon tekemä tarkastus silmälaseja tai piilolinsejä varten ei vastaa silmälääkärin tarkastusta jonka aikana pupillit laajennetaan. Tarkastuksen aikana voidaan havaita myös muita ongelmia, kuten presbyopia (heikentyminen kyvyssä tarkentaa lähietäisyydeltä katsottavia esineitä tai tekstiä, mutta näkökyvyn paraneminen kauas katsottaessa), likinäköisyys, kaukonäkö ja hajataitto.

Voit suojella näköäsi myös muilla tavoin

- Älä tupakoi.
- Sisällytä ruokavalioosi paljon lehtivihanneksia ja kalaa.
- Harrasta liikuntaa.
- Ylläpidä normaalia verenpainetta.
- Pidä diabetes kontrollissa (jos olet sairastunut).
- Käytä aurinkoisella säällä aurinkolaseja tai liehittistä hattua.
- Käytä suojalaseja esim. remontoimissa ja nikkaromissa, sekä urheilimissa.



Valmistaudu hyvin näöntarkastukseen ja silmälääkärin vastaanotolle

Laadi ennalta lista kysymyksistä joihin haluat vastauksen ammattilaiselta. Muista myös mainita lääkärimlle kaikki reseptilääkkeet joita käytät. Joissain voi olla silmiin vaikuttavia sivuvaikutuksia.

Tässä muutama hyvä kysymys:

- Kuulunko silmäsairauksien riskiryhmään?
- Mitä muutoksia voin odottaa näkööni tapahtuvan?
- Pahenevatko muutoksen vuosien myötä?
- Voidaanko muutokset korjata? Miten?
- Mitä voin tehdä suojellakseni näköäni?
- Onko ruokavaliosta, liikunnasta ja elämäntyylin muutoksista minulle apua?
- Kuinka usein minun tulisi käydä silmälääkärillä?

Jokaisen yli 50-vuotiaan tulisi käydä perusteellisessa silmälääkärin silmänpohjatutkimuksessa. Se on yksi parhaista keinoista joilla voit suojella näköäsi.

Vaikkei sinulla olisikaan
näköongelmia, on silti tärkeää
käydä säännöllisesti
silmälääkärin tarkastuksessa.
Mahdollisen silmäsairauden
aikainen havaitseminen voi
pelastaa näkösi.



Mistä saan lisätietoa?

Lisätietoa saat vaikka National Eye Institute Healthy Eyes verkkosivuilta:
www.nei.nih.gov/healthyeeyes

Ota yhteyttä alueellasi toimivaan lionsklubiin:



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

TERVEYS- JA LASTEN PALVELUIDEN OSASTO
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | PUHELIN 630-571-5466
Sähköposti: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org