



Slimību profilakses un  
kontrolēšanas centrs

Materiāls tapis sadarbībā ar Latvijas  
optometristu un optiķu asociāciju

# ACU veselība

**Acis ir viens no svarīgākajiem cilvēka maņu orgāniem. Tavos spēkos ir rūpēties par savu redzi un saglabāt to pēc iespējas ilgāk.**



## ĒD VESELĪGI!

Veselīgam uzturam, kas bagāts ar augļiem un dārzeņiem, īpaši tumši zaļajiem lapu dārzeņiem un salātiem, kā arī treknajām zivīm, ir **liela nozīme acu veselības saglabāšanā.**

## LIETO KONTAKTLĒCAS PAREIZI!

Uzglabā tikai speciālajā šķīdumā un vienmēr ievēro derīguma termiņu. Pirms kontaktlēcu ievietošanas un izņemšanas **vienmēr nomazgā rokas**. Nēsā kontaktlēcas tikai tam paredzētajos gadījumos.



## UZTURI VESELĪGU ĶERMEŅA SVARU!

Liekais svars un aptaukošanās **palielina risku** saslimt ar cukura diabētu, kas var ievērojami pasliktināt redzi vai pat izraisīt aklumu.



## SAMAZINI STRESU

Emocionālais sasprindzinājums, dažādi nopietni pārdzīvojumi un stress, arī pamatīgs izbilis var ietekmēt redzes funkcijas. Acu veselību uzlabos **regulāra acu atpūtināšana, svaigs gaiss un miegs.**



## SIEVIETĒM GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

acu veselībai ir jāpievērš papildu uzmanība, īpaši tad, ja iepriekš ir bijušas kādas problēmas. **Hormonu izmaiņas var ietekmēt redzi**, tāpēc nereti sievietes, kurām iepriekš tā nav bijusi problēma, var saskarties ar to tieši grūtniecības laikā. Pēc dzemdībām redzes traucējumi var arī pazust.

## ATMET SMĒĶĒŠANU –

vai nemaz neuzsāc! **Smēķēšana palielina risku saslimt ar kataraktu** un veicina redzes nerva bojājumus, kam var sekot redzes zaudējums.



## PASARGĀ ACIS NO SAULES STARIEM!

Saulesbrilles nav tikai modes aksesuārs – to galvenais uzdevums ir pasargāt acis no saules ultravioletā (UV) starojuma. Lai nekaitētu acīm, iegādājies tikai tādas **saulesbrilles, kas aiztur 99-100% gan UV-A, gan UV-B staru.**



## REGULĀRI PĀRBAUDI REDZI!

Vienīgais veids, kā pārlicināties par acu veselību, ir apmeklēt speciālistu un veikt redzes pārbaudi. **Veic redzes pārbaudi** reizi gadā – īpaši tad, ja lieto brilles (arī bērniem), bet ja lieto kontaktlēcas – divreiz gadā. Vairākas acu slimības, piemēram, glaukoma, var noritēt bez simptomiem.



## ATPŪTINI ACIS

Ja pavadi daudz laika pie datora, TV ekrāna, planšetes vai viedtālruna, skatoties vienā punktā, acis var nogurt, jo mirkšķināšana notiek retāk. **Ik pēc katrām 20 minūtēm atpūtini acis 20 sekundes**, piemēram, skatoties tālumā, ārā pa logu.



## IZZINI ĢIMENES ACU VESELĪBAS VĒSTURI!

**Daudzas no acu slimībām ir iedzimtas.** Noskaidro, vai Tavi ģimenes locekļi ir slimojuši ar kādu no acu slimībām. Tas palīdzēs saprast, vai Tev ir paaugstināts risks saslimt.



## SARGĀ ACIS NO TRAUMĀM!

Sportojot, veicot darbus mežā, dārzā, izmanto speciālas aizsargbrilles un **lieto sejas aizsargus.**

