

# REGOS HIGIENA

Informaciją parengė Visuomenės sveikatos  
specialistė Jelena Voinova



Akių nuovargis – viena  
dažniausiai pasitaikančių  
šiuolaikinio amžiaus sveikatos  
problemų.



Nuo sauso ir nevėdinamo patalpų oro labai sausėja akys, jos tampa jautrios. O sausos ir jautrios akys labai greitai pavargsta. Ypač tai aktualu žiemos sezono metu, kai kone visą parą praleidžiame šildomose patalpose.

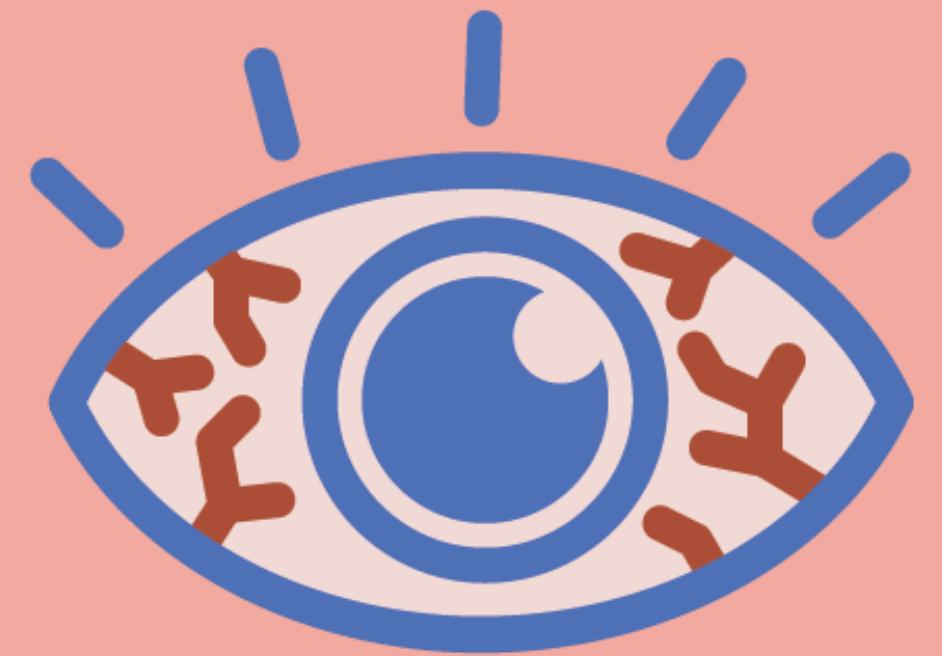
# Akių nuovargio simptomai:



Labai svarbu atkreipti dėmesį į savo savijautą ir neignoruoti organizmo siunčiamų simptomų. Jeigu jaučiate, kad akys tarytum išsausėjo arba atvirkščiai, ėmė stipriai ašaroti, jautriai reaguoti į šviesą ir neryškiai matyti – jūsų akys pavargo. Akių nuovargis taip pat pasireiškia akių paraudimu, perštėjimu, netgi kaklo skausmais, miego sutrikimais.

# Užkrite akių vokai gali sukelti regėjimo problemų

Akių vokų oda yra itin jautri, plona ir elastinga. Pakritusi oda mažina regėjimo lauką siaurindama akiplotį iš viršaus ir šono, todėl jūsų rega ima silpti. Kai kurie žmonės dėl užkritisčių vokų kenčia nuolatinį akių uždegimą, jiems sunku dirbti kompiuteriu arba vairuoti – būtent dėl to jų akys dar greičiau pavargsta.



# Akių drėkinimui skirti lašai

Jeigu jus vargina itin išsausejusios akys, naudokite akių drėkinimui skirtus lašus arba dirbtines ašaras. Kad ir kaip keistai skambėtų toks priminimas – gydytojai taip pat pataria reguliariai mirksėti. Mirksėjimas – natūralus ir labai svarbus akies drėkinimo būdas.



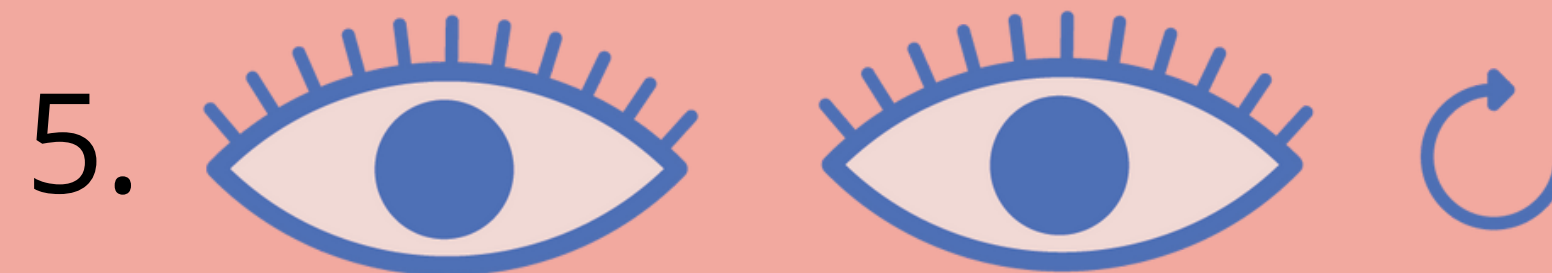
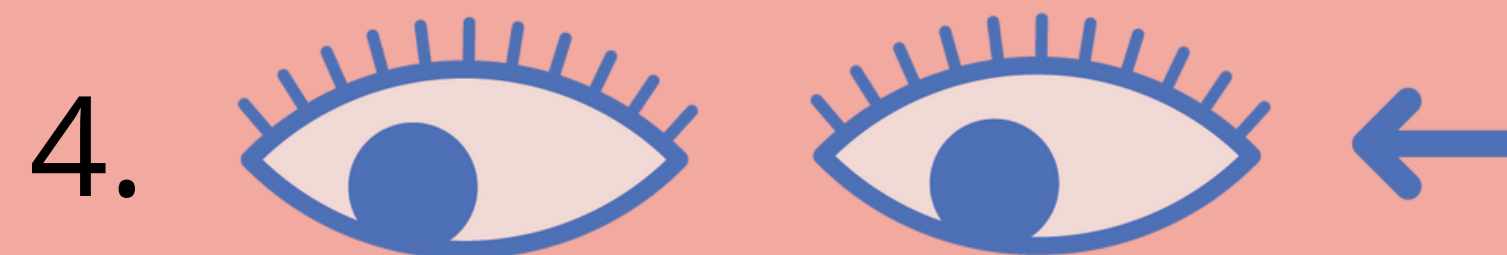
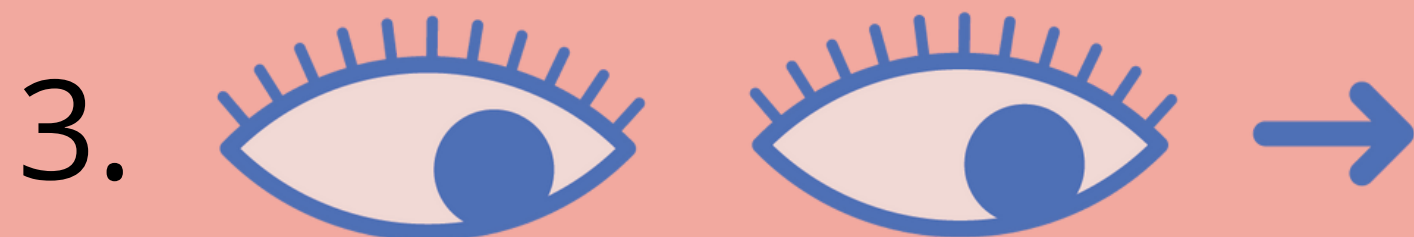
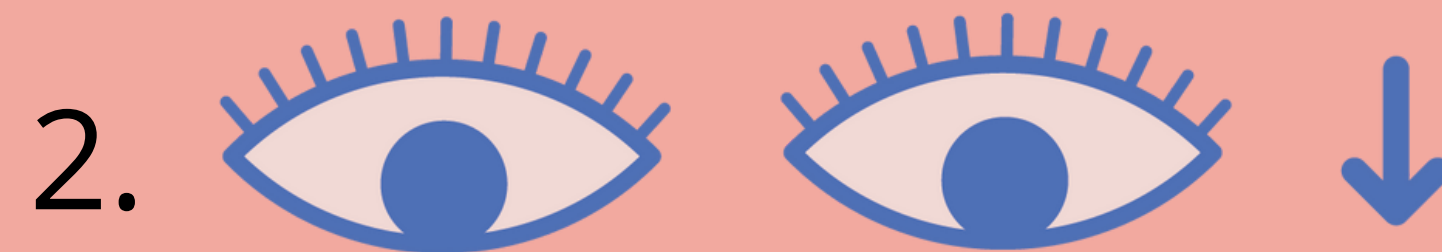
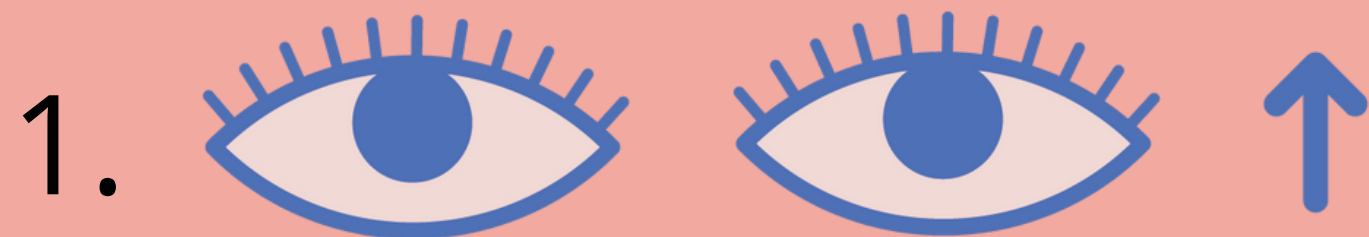
# Akių mankšta tarsi meditacija

Akių mankštos metu ilsinami įsitempę raumenys. Specialistai rekomenduoja ilsinti akių raumenis po du tris kartus į valandą. Atsitraukus nuo tuo metu vykdomos veiklos, reikalaujančios didelio susikaupimo ir koncentracijos, šiek tiek pasėdėti užmerkus akis, vėliau žvilgsnį nukreipti į tolį.





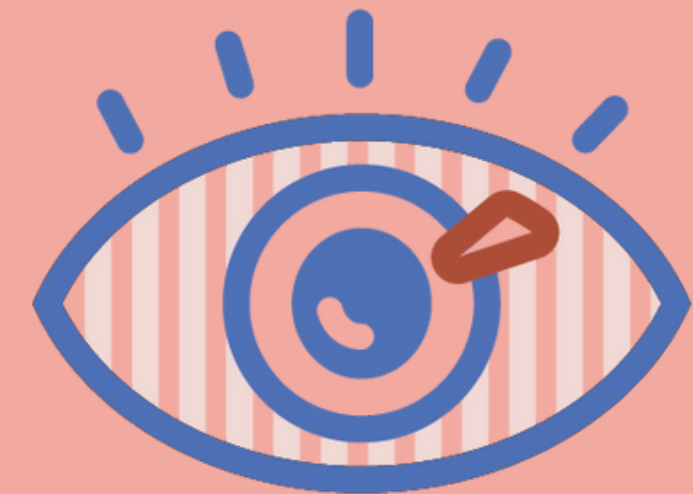
# Akių mankštos pratimai:





## Yra keli būdai, kaip to išvengti:

1. Reguliariai **vėdinti patalpas** ir drėkinti patalpų orą. Taip išvengsite ne tik išsausėjusių ir pavargusių akių, bet ir galvos skausmo, bendro kūno nuovargio.
2. Daugiau laiko **praleisti gryname ore**. Net jei ir oras nėra pats maloniausias, per dieną bent valandą laiko turite skirti pasivaikščiavimui.



**Jeigu jaučiate, kad jus  
kamuoja akių nuovargis,  
išsigąsti nereikėtų. Paprastai  
tai nėra liga, kuriai reikia  
rimto medicininio gydymo.**

