

Per maggiori informazioni - www.letsLens.ch

Il portale Let's Lens fornisce in modo esauriente e neutrale tutte le informazioni necessarie su diversi temi relativi alle lenti a contatto. Per ulteriori domande rivolgetevi al vostro contattologo di fiducia.



Gruppo Lenti a Contatto

AMO Switzerland GmbH, Alcon Switzerland SA,
Ascon Contactlinsen AG, Bausch + Lomb Swiss AG,
Conil AG, Cooper Vision GmbH, Galifa Contactlinsen AG,
Johnson & Johnson Vision Care, Prolens AG,
TECHNO-LENS SA, Von Hoff AG

LET'S LENS

Contact Lenses & More

WELLNESS PER GLI OCCHI



Per il bene dei vostri occhi...



**OTTICA
COCCHI SA**

viale Stazione 27
6500 Bellinzona
Tel. 091 825 23 69
www.otticacocchi.ch



DYNOPTIC



OCCHI SANI – COSA SI PUÒ FARE PER MANTENERLI COSÌ?

I nostri occhi sono sempre in attività e possono riposare solo in rari momenti. Ecco alcuni consigli da mettere in pratica ogni tanto se ci si vuole prendere cura dei propri occhi:

UTILIZZARE I PALMI DELLE MANI

Sfregare i palmi delle mani finché sono caldi e posarli sugli occhi senza apportare pressione sul bulbo oculare. Rimanere in questa posizione per un po' di tempo e godersi il buio completo.

GUARDARE LONTANO

Chi siede quotidianamente davanti ad un computer sottopone gli occhi ad uno sforzo continuo. Gli occhi sono infatti costretti ad una visione da vicino che li affatica. È consigliabile invece rivolgere lo sguardo di tanto in tanto e per alcuni secondi verso un punto distante.

SBATTERE LE PALPEBRE REGOLARMENTE

È importante sbattere le palpebre regolarmente per mantenere gli occhi idratati. Se opportuno utilizzare anche collirio per migliorare la tollerabilità delle lenti a contatto.

AGOPRESSIONE

Una pressione delicata scioglie eventuali tensioni dei muscoli oculari e del viso. Mettersi in posizione comoda e col dito indice premere leggermente lungo la parte laterale del naso dal basso verso l'alto per poi proseguire lungo le sopracciglia fino alle tempie. Successivamente premere col dito indice lateralmente al naso proseguendo poi lungo la parte inferiore dell'occhio fino alle tempie. Il tutto tre volte. In seguito accarezzare il viso con entrambe le mani dal basso verso l'alto. Ripetere un paio di volte.

PROTEZIONE ADEGUATA DAI RAGGI UV

I raggi UV non sono solo nocivi per la pelle sensibile intorno all'occhio, possono infatti provocare anche congiuntiviti e danni al cristallino. Si consiglia quindi di utilizzare occhiali da sole con protezione totale e che siano abbastanza larghi da coprire le parti sensibili. Il vostro ottico di fiducia sarà in grado di consigliare gli occhiali più adeguati. Importante: le lenti a contatto con protezione UV non sostituiscono gli occhiali da sole, in quanto non sono in grado di coprire tutto l'occhio. Inoltre gli occhi di chi indossa lenti a contatto sono più sensibili alla luce, una protezione solare ottimale è quindi ancora più importante.

COSA FARE IN CASO DI OCCHI SECCHI?

Aria condizionata, livelli di ozono elevati, lavoro al computer, prodotti cosmetici, locali surriscaldati – si tratta di fattori che in combinazione ad un'assunzione insufficiente di Omega-3 hanno un impatto negativo sull'idratazione degli occhi, specialmente in chi indossa lenti a contatto. Si consiglia quindi di:

- Utilizzare colliri o spray rinfrescanti per aumentare la tollerabilità delle lenti
- Seguire un'alimentazione bilanciata tenendo conto soprattutto di Omega-3 (pesce, lenticchie, olio di semi di colza, noci o prodotti a base di soia). In alternativa si trovano prodotti in capsule come supplementi alimentari
- Bere 2-3 litri d'acqua al giorno
- Areare più volte al giorno i locali in cui si soggiorna o utilizzare un umidificatore d'aria
- Prestare particolare attenzione ad una igiene quotidiana ed accurata delle palpebre

