**Kaip išsaugoti stiprią regą? 6 vaistininkės patarimai**

**Jeigu jūsų akys paraudusios, liejasi vaizdas, blogai matote tamsoje, vargina padidėjęs jautrumas šviesai, tempimo jausmas ar nuovargis – vertėtų sunerimti, nes šie simptomai įspėja apie suprastėjusią regą. „Camelia“ vaistininkė Egidija Jankauskaitė teigia, kad tai lemia genetika, amžius ir kasdieniai įpročiai bei pataria, kaip šiuos tris esminius faktorius valdyti, norint pasirūpinti savo akių sveikata.**

„Regos sutrikimai gali išsivystyti dėl paveldimos trumparegystės, toliaregystės ar astigmatizmo – būklės, kai žmogus mato iškraipytą vaizdą įvairiais atstumais. Tokiu atveju, regėjimą gerina akiniai, kontaktiniai lęšiai ir lazerinės procedūros“, – teigia E. Jankauskaitė.

Anot „Camelia“ vaistininkės, sulaukus vyresnio amžiaus didėja tikimybė susidurti su tokiomis regėjimą bloginančiomis ligomis kaip glaukoma ir katarakta. Daugeliu atveju jos būna apleistos ir pažengusios, nes pasireiškus pirmiesiems simptomams, pacientai nesikreipia į gydytoją. Dėl to vėlesniam gydymui prireikia chirurginių intervencijų, po kurių laukia sudėtinga akių priežiūra.

„Norint išvengti šių ligų keliamų rizikų, svarbu stebėti savo akių būklę ir reguliariai lankytis pas oftalmologą, kad būtų ištirtas regos stiprumas, akių dugnas ir akispūdis. Tai leistų anksčiau diagnozuoti ligą ar sutrikimą ir paskirti efektyviausią gydymą“, – sako E. Jankauskaitė.

Regėjimą neigiamai veikia ir žalingi kasdieniai įpročiai: ilgas darbas prie kompiuterio, pasyvus poilsis žiūrint televizorių ar naršymas socialiniuose tinkluose mobiliuoju įrenginiu.

**6 patarimai regos stiprinimui**

Vaistininkė sako, kad norint pagerinti regą, o tuo pačiu ir gyvenimo kokybę, reikėtų vadovautis 6 patarimais.

1. **Jeigu dirbate naudodami kompiuterį ar kitą išmanųjį įrenginį, darykite reguliarias pertraukėles.** Jų metų pamirksėkite, pažiūrėkite pro langą į tolį, o jeigu turite galimybę, padarykite ir trumpą viso kūno mankštą. Tai padės ne tik pailsinti akis, bet ir pagerinti bendrą savijautą.
2. **Daugiau laiko skirkite veiklai, kuri nereikalauja naudojimosi įvairia elektronine įranga**. Galite išeiti pasivaikščioti, sportuoti, susitikti su artimaisiais ar draugais, klausytis audioknygų.
3. **Būdami lauke, saugokite akis nuo tiesioginių saulės spindulių dėvėdami poliarizuotus akinius**.
4. **Daug laiko praleisdami kondicionuojamose patalpose ar automobilyje, 3–4 kartus per dieną naudokite drėkinančius akių lašus.**

„Jeigu akių preparatai yra tirštesni ir ilgalaikio poveikio, juos lašinti pakaks ryte ir vakare arba pajautus akių diskomfortą“, – teigia E. Jankauskaitė.

1. **Užtikrinkite tinkamą ir subalansuotą mitybą.**

„Norėdami pagerinti akių būklę, turėtumėte į mitybos racioną įtraukti produktus, kuriuose gausu liuteino, zeaksantino, vitaminų A ir E bei seleno. Liuteino, zeaksantino ir vitamino E turi špinatai, brokoliai, salotos, kopūstai, šparagai, žalieji žirneliai, mėlynės, šilauogės bei kukurūzai. Šio vitamino taip pat galite gauti valgydami riešutus, žuvį ar avokadą. Vitaminu A praturtinsite organizmą vartodami morkas, moliūgus, raudonąsias paprikas, o selenu – vištieną, jautieną, grūdus, kiaušinius ir pupeles“, – vardija vaistininkė.

1. **Vartokite maisto papildus, kurių sudėtyje būtų akių sveikatą puoselėjančių vitaminų ir mikroelementų.**

„Net ir gerai subalansuotame maiste tam tikrų vitaminų ir mikroelementų kiekiai yra per maži, todėl, norint užsitikrinti reikiamą jų paros dozę, reikia vartoti maisto papildus“, – aiškina E. Jankauskaitė.

„Camelia“ vaistininkė išskiria svarbiausius vitaminus bei mikroelementus ir paaiškina jų naudą:

* **liuteinas** – svarbiausias karotinoidas akių stiprinimui, kuris dalyvauja priešuždegiminiuose procesuose, stiprina spalvinį regėjimą, apsaugo akis nuo kenksmingos mėlynosios šviesos ir sumažina geltonosios dėmės degeneraciją;
* **zeaksantinas** – taip pat svarbus karotinoidas, struktūriškai panašus į liuteiną, kuris sumažina amžinės geltonosios dėmės degeneracijos bei kataraktos riziką;
* **vitaminas A** – karotinoidas, kuris ypač svarbus užtikrinant ragenos skaidrumą. Jis taip pat mažina akių sausumą;
* **cinkas** – kartu su vitaminu A skatina melanino gamybą, kuris pasižymi apsaugine akių funkcija;
* **selenas** – apsaugo akies lęšiuką nuo oksidacinės pažaidos;
* **varis** – turi antioksidantinį poveikį, stipriau veikia vartojamas su cinku ir (ar) selenu;
* **B grupės vitaminai** – stiprina regos nervą, mažina akių nuovargį;
* **vitaminas E** – mažina oksidacinį poveikį;
* **lecitinas** – natūralus fosfolipidų šaltinis, užtikrina riebalų kiekį, reikalingą normaliam akių ląstelių funkcionavimui;
* **omega-3 riebalų rūgštys** – mažina akių sausumą, ypač svarbios glaukomos gydyme;
* **hialurono rūgštis** – svarbus komponentas norint užtikrinti akies drėkinimą;
* **kolagenas** – baltymas, reikalingas akies ragenai ir odenai.