



Kevadised ilmad kurnavad silmi

Päikeseprillid on punetavate ja tilkuvate silmade korral abiks.

Kevadiselt ere päike ja järjest kuivemaks muutuvad ilmad võivad paljudele inimestele kaua oodatud rõõmu asemel hoopis meeolehärmi valmistada, sest toovad kaasa mitmeid vahepeal talveunne suikunud terviseprobleeme.

Tartu Linna Polikliiniku silmaarst Leili Soovere kinnitusele suureneb kevadel eelkõige nende patsientide arv, kes kaebavad erinevate allergiate ja põletike üle.

“Talviste jahedate ilmadega on allergeene õhus vähem ja need mõjuvad aeglasemalt,” põhjendab Soovere. “Kevadel hakkavad allergiaid põhjustama peamiselt kask, sarapu ja lepp. Sarapuud praegu juba õitsevad.”

Kui inimene on taimede õietolmule allergiline, tuleb tohtriga nõu pidada, millist allergiavastast ravimit kasutada. Võimalusel tuleks sel perioodil väljaskäimist vältida. Aga allergiat võivad

põhjustada ka paljud muud asjad ning seda aastaajast sõltumata, nagu kosmeetikavahendid, plasmaterjalid, loomad, aedviljad ja kemikaalid.

LOPUTAVAD TAIMETEED

Kevadel muudab silmad punetavaks ja paneb vett jooksuma ka terav päikesevalgus. Eriti põletavaks muutub mure siis, kui päikesekiired peegelduvad inimeseni lumelt või siledalt veekogult.

“Ere valgus ei mõju kahjulikult nägemisele, aga laud lähevad punaseks ning nahale avaldab halba toimet, kui silmad jooksevad vett,” nendib Leili Soovere.

Sel puhul soovitatakse kasutada libestavaid silmatilkasid või nn kunstpisaraid, mille valikul võib usaldada apteekrit ega pea tingimata tohtri juurde minema. Ärritunud silmade rahustamiseks võib teha kummelimähiseid. Lõõgastavalt mõjub silmade pesemine tai-

meteedega, näiteks pärnaõie- või peterselliteega.

Silmi ärritab ka tavaline tolm, mis tänavate kuivemaks muutudes üha enam lendlema pääseb ja kaitsmata silmadesse tungib. Tihti jääb väike prügiraas ülemise lau alla, kust seda saab kerge vaevaga puhta vatitikuga ise eemaldada. Hõõruda silma ei tohi, ent abi võib olla veega loputamisest. Kui siiski tundub, et tolmuttera või muu prahitükike ei taha silmast oma jõududega kuidagi välja tulla, peaks pöörduma arsti poole.

ABI SAAB VITAMIINITABLETTIDEST

Kõige tõhusamat abi vältimaks loetletud silmaprobleeme saab aga päikeseprillidest, mis tohtrite sõnul on terava päikesevalguse ja ka tuiskleva tänavatolmu puhul asendamatud. Sealjuures



EESTI OPTIK

www.optika.ee



Märtsikuus kõik klaasid **-40%**

Nägemise kontroll kohapeal.

Päikeseprillid **-50%** **-40%** **-30%**

Soodustus kehtib klaaside ja raamide koostul kuni 31.03.2008.

MEIE KAUPUSED Tallinnas: Pärnu mnt 68, Väike-Karja 5, Pärnu mnt 17, Kaubamaja 6, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 238 Järve Selveris, Tartu mnt 45, Kuressaares Kohtu 1, Tartus Rüütli 10. Pärnus: Hospitali 14, Rüütli 47, Seedri 6. Viljandis Turu 6. Kärdlas Heltermaa mnt 14A. Paides Vee 3. Raplas Tallinna mnt 14. Rakveres Tallinna mnt 16. Jõhvis Narva mnt 5.