

Varujmo oči — preprečujmo slepoto

POSLANICA ZA SVETOVNI DAN ZDRAVJA 1976

Dandanes je širom po svetu najmanj 10 milijonov povsem slepih ljudi. Še več milijonov pa ima tako oslavljen vid, da jih moramo tudi šteti med slepe, če upoštevamo potrebe po izobraževanju, delu in družbenem varstvu. Te številke pa se večajo tako zelo, da se v prihodnjih 25 letih utegnejo podvojiti, če proti temu ne bomo začeli pravočasno ukrepati.

Računamo, da je po vseh razvijajočih se deželah kar tri četrtine teh slepcev takšnih, da bi jim lahko preprečili slepoto ali jo vsaj zdravili. Tudi v najbolj razvitih deželah bi bilo mogoče mnogo slepote preprečiti.

Z geslom »Varujmo oči — preprečujmo slepoto!« smo za svetovni dan zdravja dne 7. aprila 1976 usmerili žarke največjega zanimanja v temino, ki se zgrinja okoli mnogih ljudi.

Preprečevanje je potrebno po vsem, še posebej pa v razvijajočem se svetu, ker je tam največ slepote, ki se da preprečiti — to so posledice trahoma, kseroftalmije in onhocerkiaze — in ker ima tu zaradi preslabo razvite zdravstvene službe le malo ljudi možnost za zdravljenje.

Zgodnje zdravljenje lahko pozdravi trahom, še preden je oko poškodovano; če dobivajo otroci vitamin A, jih ne bo prizadela kseroftalmija; zatiranje (mrčesnih) prenašalcev pa bo preprečilo onhocerkiazo.

Za uspešno obvladovanje očesnih infekcij so potrebni še drugi, na daljšo dobo usmerjeni ukrepi: urejanje boljših higienskih razmer, preskrba s čisto vodo in v izdatnejših količinah izboljševanje higiene in okolja.

Po vseh delih sveta bi se z enostavnimi ukrepi lahko takoj spoprijeli s temi nalogami. O tem je treba poučiti zdravstvene delavce in starše. Naj za primer navedemo:

Zgodnje odkrivanje in zdravljenje očesnih motenj, posebno še pri otrocih. Zato moramo zdravstvene delavce in starše prepričati, kolikšnega pomena so redni nadzorstveni pregledi.

Za nekatere delavce je treba preskrbeti zaščitna sredstva za oči in vztrajno zahtevati, da jih tudi uporabljajo; stalno nadzorovati nevarne naprave v industriji; zboljševati izdelavo takšnih igrač, ki niso nevarne.

Slepoto, ki jo povzroča siva mrena, moremo in tudi moramo zdraviti v čim večjem obsegu z nezahtevnimi in ceneniimi operacijami po vseh deželah s pogostimi obolenji.

Za to delo je na voljo precej sredstev; naloga je, da jih prav uporabimo in za te namene zagotovimo ustrezne kadre in denar.

Pol dolarja je potrebno za zdravljenje enega bolnika s trahomom, s petimi dolarji odstranimo sivo mreno, za 12 centov lahko kupimo dovolj vitamina A, da za eno leto zaščitimo otroka pred kseroftalmijo.

V mnogih državah so že izdatno podprli dejavnost za preprečevanje slepote. Upamo, da jih bo dobri zgled spodbudil še mnogo več in da bodo tem dejavnostim posvetili še večjo pozornost. Izguba vida ne pomeni samo osebne tragedije za prizadeto osebo, temveč je to obenem tudi huda denarna izguba za narodni dohodek dežele, kjer prizadeti živi.

Preprečevanje slepote ni preveč zahtevno področje zdravstvenega varstva, o katerem lahko rečemo: čim več denarja in čim več dejanske pomoči bomo prejeli, tem več uspešnega dela bomo lahko opravili po svetu. S pravočasnim opozarjanjem, s pravočasno pripravljenostjo in s pravočasnim varstvom bomo lahko zagotovili, da se bo v vseh kotičkih našega planeta uresničilo geslo svetovnega dne zdravja: varujmo oči, preprečujmo slepoto!

Dr. H. Mahler
generalni ravnatelj Svetovne
zdravstvene organizacije

HIGIENA VIDA

Človek z normalnim vidom vidi jasno v daljavo in se pri gledanju ne utruja. Pri čitanju sedi obrnjen naravnost proti mizi, kjer leži v srednji bralni razdalji triintriideset centimetrov od oči oddaljena knjiga. Čtivo naj bo osvetljeno dobro in z leve strani proti naši desni roki. Osvetlitev z dnevno svetlobo je bolj zdrava, kakor z umetno, vendar se direktne sončne svetlobe izogibajmo. Jakost osvetlitve delovnega mesta merimo v luksih (lux — izg. luks = merilna enota za svetlost) s posebno pripravo. Čitanje leže za oči ni primerno, ker si pri ležanju knjigo navadno preveč približamo očem, je slabo osvetljena in zato tako čitanje utruja oči.

Oni z nizko kratkovidnostjo delajo na bližino brez težav, na daljavo pa vidijo slabše, kar je odvisno seveda od stopnje kratkovidnosti. Če smo predpisali taki osebi očala, naj jih nosi stalno. Visoko kratkovidne osebe naj se izogiblajo sunkovitih gibov glave, ki lahko povzročijo odstop mrežnice.

Daljnovidni z nizko stopnjo daljnovidnosti ne potrebujejo očal, če nima pri delu težav. Če se težave pojavijo pri bližinskem delu, naj dobi tak daljnovidni očala za čitanje in sploh za delo na blizu. Sicer jim pa očala ni potrebno nositi. Pri višjih stopnjah daljnovidnosti je nošnja očal potrebna za bližinsko delo in za gledanje v daljavo. Tedaj se nosijo očala stalno. Daljnovidni, ki tudi škili, mora nositi stalno taka očala, ki napačno v lomu žarkov popolnoma popravijo.

Ko nastopi s 45. letom staro vidnost, takrat dobijo ljudje, ki so prej normalno videli, očala za bližinsko delo. Rabijo jih le pri čitanju in drugem delu na bližino, sicer jih ne nosijo, saj na daljavo še vedno vidijo normalno.

Dr. Stanko Strnad