

Higiena očesa in vida*

Delo kot osnova ekonomskega življenja ljudi potrebuje dober vid, ki ga moramo varovati in mora biti uporaben vse življenje.

Skrb za higieno očesa v predrojstvenem obdobju med porodom, po porodu, dalje v predšolski, šolski in odrasli dobi življenja moramo upoštevati kot enega važnih socialno ekonomskih dejavnikov v organizaciji vnaprejšnjega varstva človekovega vida. Sem je treba vsekakor šteti sistematičen in dobro organiziran boj proti otroškim travmam (poškodbam).

Pojem družbene oftalmologije** je prvi uporabil Pašev za razvoj znanosti o organiziranem boju proti vsem tistim dejavnikom, ki lahko privedejo do izgube vida in jih moramo nujno izločiti iz človekovega življenja. Saj v tako razviti civilizaciji zares ni mesta za slepoto.

Prvi problem družbene oftalmologije so dedne bolezni, ki so zares težka socialna obremenitev človeške družbe. Zdravstveni nasveti ob sklenitvi zakonske zveze in opozarjanje na vse možnosti za prenašanje dedne bolezni na potomce in po potomcih spadajo v osnovo higiene očesa oz. vida. Sem prištevamo še organiziran boj proti alkoholizmu, nikotinizmu in drugim intoksikacijam organizma, ki hudo poškodujejo vid. Tudi boja proti narkomaniji ne smemo opustiti.

Nujen je nadalje boj proti poklicnim obolenjem, poškodbam in poškodbam očesa pri odraslih kakor tudi proti poškodbam očesa pri otrocih, do katerih še vedno pride v nemajhnem številu zaradi nezadostne higienske propagande in nezadostnih obrambnih sredstev.

Končno zajema socialna oftalmologija kot del splošne higiene oz. človekove zdravstvene izobrazbe družbeno in zakonodajno skrb za boj proti slepoti ter organizirano izobrazbo slepih in slabovidnih, prav tako pa tudi vprašanje poklicne izbire ter vprašanje invalidnosti glede na vid.

Razvoj industrializacije ima za posledico nove probleme poklicnih obolenj in poškodb, zaradi katerih so na delovnih mestih potrebni izredni preprečevalni ukrepi v industrijski in delovni higieni.

O tistem delu očesne higiene, ki govori o tem, kako si moramo umivati obraz in oči v čisti vodi, dalje o škodljivem vplivu dima, prahu, prepiha, o infekciji očesa, ki si jo — »prislužimo« — sami z lastnimi umazanimi rokami, zatem o potrebi temeljne higiene človekovega telesa, o higienskem načinu življenja in prehrani je bilo že toliko napisanega in govorenega ter je vključena celo v osnovnošolske ure — o teh osnovnih pojmihi higiene tukaj torej ne bomo govorili.

* Iz gradiva za Svetovni dan zdravja 1976.

** Oftalmologija = nauk o očesu in očesnih boleznih.

Želeli bi pa opozoriti na higieno očesa z varstvenega vidika, in sicer razdeljeno na preprečevalne ukrepe v predšolski in šolski higieni očesa ter varstvo pri delovni higieni očesa.

Preprečevalni ukrepi v predšolski in šolski higieni očesa

Skrb za vid se začne že v predrojstni dobi glede na dedne in infekcijske bolezni, s katerimi lahko starši otroku ogrožajo vid. Posebno skrb je treba posvetiti preprečevanju prirojenega sifilisa, kakor tudi še nekaterih drugih bolezenskih pojavov: toksoplazmoze, rubeolarne embriopatije, retrolentalne fibroplazije nedonošenčkov, avitaminoze, slabe prehrane in tuberkuloze. Vse to so negativni dejavniki, ki lahko enkrat samkrat ali stalno delujejo na normalni razvoj vida pri otroku. Med porodom in pri negi novorojenčka preprečujejo očesno kapavico po Credeju z vkapavanjem 1 % raztopine Argenti nitrici, danes ponekod pa 10 % raztopine sulfonamidnih kapljic. Pravočasno zdravljenje inkluzorne blenoreje (gnoječe se sluznice), ki se pojavi med sedmim in desetim dnevom po porodu, prepreči morebitne zapletljaje, ki bi takoj ali pozneje ogrožale vid. Pravilna prehrana novorojenčka je tudi zelo važna in utegne preprečiti razvoj alimentarnih intoksikacij (zastrupitev s hrano) in razvoj keratomalacije (tj. roženične mehčavice).

V otroški dobi velja posebna skrb otrokom, ki imajo strabizem (škiljenje) in začno škiliti. Tu je potrebno ukrepati dovolj zgodaj morda že v drugem letu, ko otroku po predhodnem pregledu in potrebi predpišemo očala za stalno nošenje s kontrolo na vsakih 6 mesecev.

V predšolski dobi je strabizem (škiljenje) ponovno najvažnejši problem. To stanje zahteva stalno nošenje očal, ne samo za izboljšavo vida, temveč očal, ki so potrebna za tako imenovane očesne vaje, pri katerih zapiramo eno, največkrat tisto oko, ki ne škili, ali tisto, na katero vidimo boljše ali dobro. Taki otroci spadajo na zdravljenje v posebne specializirane ortoptične ambulante, kjer imajo vaje za dosego binokularnega vida (tj. gledanja z obema očesoma) in se jim pozneje morda operativno popravi škiljenje.

V predšolski, posebno pa v šolski dobi moramo načrtno pregledovati oči glede na vid in morebitne očesne bolezni. Važni so higienski ukrepi, kot je dobra osvetlitev delovnih prostorov, šol, pravilne šolske klopi. Nadalje je paziti in opozarjati na način branja, pisanja, risanja in skrbeti za intenzivno higiensko propagando proti takšnim igram in igračam, pri katerih je nevarnost, da se poškodujejo vid ali oči. Slabovidni spadajo v šolo za slabovidne. Osvetlitev šolskih prostorov za pravovidne naj bo 200 luksov, za slabovidne pa 400 luksov.

Varstveni ukrepi pri očesni higieni dela

Med delom je potrebno dobro zavarovati delavca, tako da ne pride do poškodbe kakršnegakoli dela telesa, posebno rok, glave in oči. Za splošno zaščito uporabljamo različne ščitnike proti odletavanju delcev materiala, ki ga obdelujemo, kot npr. les, kovino, plastiko, kemikalije — kakor tudi proti temperaturam, proti vplivom infrardečih in ultravijoličnih žarkov, raznih valov pri diatermiji, radiu ali celo pri atomski energiji.

Pravilna razsvetljava in dober vid sta nujno potrebna za varnost na delovnem mestu. Zato je delovno mesto pravilno razsvetliti po veljavnih elektrotehničnih predpisih sodobne svetlobne tehnike za varstvo oči proti bleščanju in ultravijo-

lični razsvetljavi. Vid delavca se mora občasno načrtno pregledovati in po potrebi stalno ali občasno odrediti uporabo korekcijskih naočnikov, ki jih predpišemo glede na naravo dela in delovno oddaljenost. Slabovidnim je treba predpisati na delovnem mestu očala v obliki lupe, starovidnim pa morebitna bifokalna (dvožariščna) stekla. Osvetlitev delovnega mesta v industriji mora biti od 200 do 500 luksov.

Delovna organizacija je delavcem dolžna brezplačno dati na voljo zaščitna očala, ščitnike za oči in glavo. Delavci pa so dolžni nositi ščitnike in zaščitna očala pri vseh tistih opravilih, pri katerih lahko pride do poškodbe oči ali vida, kot npr. pri brušenju, kovanju, avtogenem varjenju, pri livarskih delih v steklarnah, pri opravkih s kemikalijami, pri močnem bleščanju in prašenju pri delu. Zelo koristne so razne kovinske, lesene ali kartonske pregrade, pa tudi zaščitni zasloni iz prozornega barvanega stekla med posameznimi delovnimi mesti. Zaščitna očala morajo imeti stransko zaščito in dovoljevati pravilno zračenje očesa. Snov za zaščitna očala mora biti iz kaljenega stekla, morda ojačenega s kovinsko mrežico, vsebovati mora zaščitne filtrske ploščice, ki so zmožne zadržati vse tiste žarke, ki so za oko nevarni. Barva zaščitnih očal je različna: nevtralnno siva, zelena, Hallauerjeva, umbral stekla s 55 0/0—75 0/0 zasenčenjem, urna stekla s 25 0/0—55 0/0—75 0/0 zasenčenjem, kovinsko zavarovana Ghetaldusova stekla, svinčena stekla proti radijskim in rentgenskim žarkom.

Na koncu teh razlag naj na kratko omenimo še družbeno vprašanje poklicne izbire glede na ostrino vida. Pri poklicni izbiri je zelo važno upoštevati refrakcijske anomalije očesa: daljnovidnost (hipermetropija), kratkovidnost (miopija) in astigmatizem. Te anomalije nas lahko motijo pri delu zaradi slabše ostrine vida in zaradi posledičnih komplikacij v samem očesu. Slab vid pa vpliva tudi na psihofizično počutje delavca. Bližinsko delo lahko pod določenimi pogoji neprimerno vpliva na razvoj ostrine vida, zlasti pri kratkovidnih in pa v fazi telesnega razvoja.

Različni poklici imajo tudi različne potrebe po ostrini vida. Meja te ostrine za poklice z večjimi zahtevami je $V=2/3$, za poklice z nižjimi zahtevami vida pa je $V=1/2$ na obeh očesih (po Salter-Kaiserjevih tablicah in po prof. Pavišiču). Glede vida imajo večje zahteve poklici, kot npr. finomehanik, optik, urar, graver, kemik, fotograf, zdravnik, monter, inženir, tipo- in lipograf, slikar, krojač, šivilja, klesar, mizar, črkoslikar, brivec, železničar, avtoličar, šofer. Za nekatere od naštetih poklicev pa je predpisan celo boljši vid od $2/3$. Mnogi poklici pa potrebujejo poleg dobre vidne ostrine tudi stereoskopski (globinski) vid. Pri določenih poklicih je nujno potrebno pravilno razločevanje barv. To so delavci v pomorskem, železniškem, avionskem in cestnem prometu, v industriji barv, lakov, v tekstilni industriji in še nekaterih drugih.

Nekateri poklici potrebujejo dobro prilagoditev na temo oz. svetlobo, to so predvsem nočni čuvaji, nočni delavci, vozniki motornih vozil, aviatiki, rentgenologi. Manjše zahteve za vid imajo npr. delavci papirnate stroke, knjigovezi, peki, kleparji, ščetkarji, delavci v industriji usnja, kovači, natakarji, kuharji, vrtnarji in nekvalificirani delavci, ki jih pa slab vid ovira pri morebitnem napredovanju.

Ne bomo omenjali higienskih ukrepov pri očesnih boleznih, kot so siva mrena, glavkom (zelena mrena), visoka kratkovidnost in podobno, ker bo o tem podučil bolnike njihov zdravnik.

Ta članek s tem končujem z željo, da bi prispeval k večji prosvetljenosti v higieni očesa in vida.