

9 Οκτωβρίου 2025, Παγκόσμια ημέρα όρασης.

Η δεύτερη Πέμπτη του Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (κατά της Τύφλωσης), με πρωτοβουλία της Διεθνούς Επιτροπής για την Πρόληψη της Τύφλωσης, σε συνεργασία με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO). Στόχος των δύο οργανώσεων είναι να στρέψουν το παγκόσμιο ενδιαφέρον στο πρόβλημα της τύφλωσης και τις επιπτώσεις του στον πάσχοντα πληθυσμό και τη δημόσια υγεία. Το φετινό μήνυμα είναι **«Love your eyes - Αγάπα τα μάτια σου»**.



Σύμφωνα με τον Διευθυντή της Οφθαλμολογικής Κλινικής του ΠΑ.Γ.ΝΗ και Καθηγητή Οφθαλμολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης Ιωάννη Παλλήκαρη, τα αποτελέσματα προσφάτων επιδημιολογικών μελετών δείχνουν ότι ο αριθμός των ατόμων με προβλήματα όρασης (από οφθαλμικές διαταραχές) ανέρχεται σε περίπου 285 εκατομμύρια (το 65% των οποίων είναι ηλικίας άνω των 50 ετών). Από αυτούς, τα 246 εκατομμύρια έχουν χαμηλή όραση (63% άνω των 50 ετών) και 39 εκατομμύρια υπολογίζεται ότι είναι οι τυφλοί (82% πάνω από 50).

Η πρώτη παγκόσμια έρευνα για το μέγεθος και τα αίτια των προβλημάτων όρασης βασίστηκε σε στοιχεία του παγκόσμιου πληθυσμού το 1990, εκτιμώντας τον αριθμό των τυφλών σε 38 εκατομμύρια. Η εκτίμηση το 1996 αυξήθηκε σε 45 εκατομμύρια τυφλούς, και προβλέπεται να αγγίξει τα 76 εκατομμύρια το 2020, διπλασιάζοντας τον αριθμό των ατόμων με τύφλωση σε τρεις δεκαετίες.

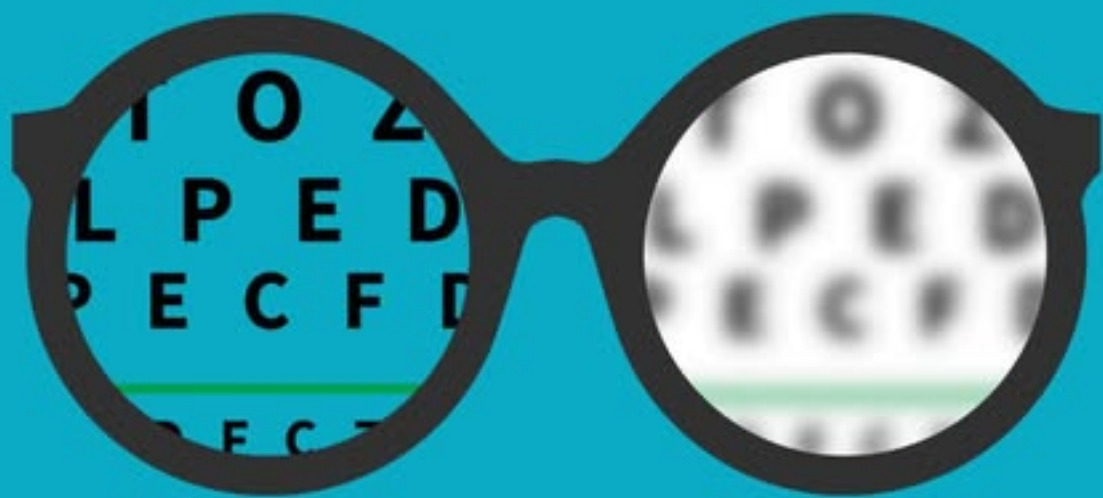
Ο πίνακας παρουσιάζει την γεωγραφική κατανομή των ατόμων με σημαντικά προβλήματα όρασης

και των τυφλών όλων των ηλικιών στις έξι περιοχές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO).

Γεωγραφικές περιοχές	Μειωμένη όραση		Τύφλωση	
	(εκατ)	(%)	(εκατ)	(%)
Αφρική	26.3	3.2	5.9	0.7
Αμερική	26.6	2.8	3.2	0.3
Ανατολική Μεσόγειο	23.5	3.9	4.9	0.8
Ευρώπη	28.2	3.1	2	0.2
Νοτιο-Ανατολική Ασία	90.5	5.1	12	0.7
Δυτικός Ειρηνικός	90.2	5.0	10.6	0.6

Τι μπορούμε να κάνουμε για την υγεία των ματιών μας;

1. **Τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις:** Οι τακτικοί έλεγχοι βοηθούν στην έγκαιρη διάγνωση σοβαρών οφθαλμικών παθήσεων, όπως ο καταρράκτης, το γλαύκωμα και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.
2. **Προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία:** Τα γυαλιά ηλίου με UV προστασία είναι απαραίτητα για την προστασία των ματιών από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν μακροχρόνια προβλήματα στην όραση.
3. **Υγιεινή διατροφή:** Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Α και C, καθώς και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών και στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης παθήσεων.
4. **Αποφυγή υπερβολικής χρήσης οθονών:** Η παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να προκαλέσει κόπωση των ματιών και προβλήματα όρασης. Οι τακτικές διακοπές και η “κανόνας 20-20-20” (κάθε 20 λεπτά κοιτάμε κάτι σε απόσταση 20 μέτρων για 20 δευτερόλεπτα) είναι μια καλή πρακτική για να ξεκουράζουμε τα μάτια μας.
5. **Διακοπή καπνίσματος:** Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για πολλές οφθαλμικές παθήσεις, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και ο καταρράκτης.



9 Οκτωβρίου Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (Κατά της Τύφλωσης)

Η απώλεια όρασης δεν αποτελεί αναπόφευκτο γεγονός, αλλά πρόβλημα ανισότητας στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας. Η **Παγκόσμια Ημέρα Όρασης** υπενθυμίζει την ανάγκη για παγκόσμια συνεργασία και επένδυση σε ολοκληρωμένα προγράμματα φροντίδας ματιών. Η προστασία της όρασης είναι πράξη **πρόληψης, ευθύνης και σεβασμού προς την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.**

Love Your Eyes! – Γιατί η πρόληψη σώζει την όραση.

9 Οκτωβρίου 2025, Παγκόσμια ημέρα όρασης.

Veröffentlicht auf 2nd Junior High School of Evosmos Thessaloniki
(<http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7>)

by oddgait on Do, 09/10/2025 - 16:09

Quell-URL: <http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=de/node/2776>