

indirizzarvi da uno specialista in materia. Le spese mediche sono parzialmente rimborsate da Medicare.

**Qual è la causa degli "spots" che a volte appaiono davanti ai nostri occhi?** Si chiamano "floaters", sembrano ragnatele, veli o insetti ed appaiono davanti agli occhi quando si guarda di solito verso un soffitto bianco oppure verso il cielo blu. Di solito sono il risultato e le conseguenze della vecchiaia, ma a volte possono essere qualcosa di peggio e di più. Ecco perchè è necessario rivolgersi al medico al primo apparire di questi "floaters", oppure quando si subisce una perdita parziale della vista.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**ITALIAN**  
**22 february 1999**

## **La salute degli occhi**

Good health for your eyes

**REVIEWED**  
January 2005  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## La salute degli occhi

### Good health for your eyes

La salute degli occhi pensiamo sia un dono di cui tutti godiamo, almeno fino a quando non capita qualcosa che ci faccia cambiare idea. C'è da dire, comunque, che molti dei problemi che oggi disturbano la vista possono essere facilmente risolti. Tutti ben sappiamo quanto sia importante riparare la pelle del nostro corpo dai raggi del sole, ma non tutti sembrano rendersi conto che gli stessi raggi, o la stessa luce del sole, può causare gravi danni agli occhi, come ad esempio le cataratte e la crescita di quelle particelle sulla parte bianca dell'occhio che si manifestano come piccole "zone rosse" ma che col passare degli anni possono causare seri disturbi alla vista, specialmente se tendono a propagarsi sopra la parte colorata dell'occhio. Ottimo riparo contro i raggi e la luce del sole sono un buon cappello ed un paio di occhiali, del tipo raccomandato dagli esperti.

**La perdita graduale della vista fa parte dell'età?** Anche se sia un fatto ormai constatato che molte persone devono ricorrere agli occhiali da vista una volta raggiunta una certa età, c'è da dire che molti disturbi possono essere prevenuti e curati. Secondo il Sydney Eye Hospital, molti anziani non ricevono l'aiuto di cui hanno in realtà bisogno per il fatto che sembrano convinti che i loro disturbi siano parte dell'età ormai avanzata e che pertanto ci sia ben poco da fare in merito. Niente di più sbagliato. Al primo disturbo alla vista è necessario consultare un oculista oppure un optometrista.

**E per quanto riguarda i problemi di vista dei bambini?** I sintomi dai quali è possibile stabilire che un bambino ha bisogno degli occhiali da vista si manifestano di solito con

frequenti aggrottamenti delle ciglia, con prurito agli occhi oppure con la tendenza a coprire con una mano un occhio quando stanno guardando qualcosa, quando siedono troppo vicino alla Tv oppure quando avvicinano troppo il libro agli occhi e infine se non vanno bene a scuola o evitano di fare tutti quei giochi in cui occorre usare molto gli occhi. Il due o il tre per cento dei bambini soffre di "amblyopia" (comunemente si dice che hanno gli occhi pigri - lazy eye, quando cioè vedono con un occhio soltanto). Quest'ultimo difetto si scopre facilmente poiché quando il bambino guarda un qualsiasi oggetto lo fa con un occhio soltanto e con l'altro guarda da qualche altra parte. In alcuni casi il problema non viene scoperto facilmente. E' molto importante sottoporre i bambini ad un attento esame della vista prima dell'inizio della loro attività scolastica. Gli occhi sono un organo molto importante del nostro organismo ed è bene accertarsi del suo perfetto funzionamento.

**Con che frequenza è necessario effettuare un controllo della vista?** Il Sydney Eye Hospital suggerisce una frequenza di due anni per gli adulti. Il controllo è molto più importante se si è sofferenti di diabete oppure se in famiglia ci sono dei precedenti per quanto riguarda il glaucoma. Pur essendo una delle cause principali della perdita della vista in Australia, il glaucoma non sembra manifestarsi con alcun sintomo, almeno fino a quando sarà troppo tardi. Se scoperto per tempo questo grave disturbo può comunque essere curato.

Si calcola che circa il 3 per cento degli adulti sopra i 40 anni soffre di glaucoma, che però interessa anche molti adulti in età più giovane e molti bambini. Sono maggiormente a rischio coloro che soffrono di diabete, coloro che appartengono a famiglie con alcuni membri affetti da questa malattia e coloro che soffrono frequentemente di emicrania. Se avete dei dubbi in merito alla salute dei vostri occhi non esitate a chiedere al medico di famiglia di