

AZ GÖRENLERE HAYAT yüzde 25 daha pahalı



LOUGHBOROUGH Üniversitesi ve Suffolk Üniversitesi araştırmacıları tarafından yürütülen bir çalışmaya göre; görme kaybı olan kişiler, tam görüşlü kişilerden en az yüzde 25 daha fazla harcama yapıyor. Özel Veni Vidi Göz Hastanesi'nden Op. Dr. Özer Kavalcıoğlu, "Ek maliyetlerin içinde, fiziksel yardımcıların ödemelerinin yanı sıra yaşamak için daha genel ihtiyaçlar da var" diyerek harcamalar içerisinde şunları sıraladı:

■ Teknolojik (ekstra maliyet yüzde 25): Daha çok erişilebilir cep telefonu, daha büyük bilgisayar ekranları ve akıllı televizyonlar.

■ Ev işlerinde yardım (yüzde 25): Temizlik işlerine yardımcı olacak biri olması şart.

■ Ulaşım (yüzde 13): Göz damlası tatbik edilen medical randevulara katılmaları için taksi gerekli olabilir.

■ Ev eşyaları (yüzde 10): Bazı eşyaların yeniden düzenlenmeleri gerekebilir. Örneğin; daha fazla ve parlak ışıklandırmalar, laminant zeminler ve temizlenmesi kolay olan deri döşemeler, bakımı kolay banyo öğeleri.

FAZLA AYDINLATMA

■ Sağlık (yüzde 6): Görme kaybı ekstradan reçete maliyetlerine yol açabilir. Örneğin; göz damlası, reçeteli gözlük veya sık sık değişen reçeteler maliyeti artırır.

■ Elektrik (yüzde 3): Aydınlatmanın normale göre daha fazla olması yüksek maliyete neden olabilir.

Her Zaman Sağlıklı ve Formda Kalmak için Önerilerimize Göz Atın

+ Doktor Cosmo

Hazırlayan Damla Durak



Yeşil Çay Gözleri Koruyor

Sağlığımız için faydaları saymakla bitmeyen yeşil çayın gözlerimizi de koruduğunu biliyor muydunuz? Güçlü bir antioksidan olan bu bitkinin gözlerimiz için faydasını Özel **Veni Vidi Göz Hastanesi** doktorlarından Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu**'dan öğrendik.



Yapılan Hong Kong kökenli çalışmalarda bol yeşil çay içildiği zaman, çay mideye ulaştığında, emilip kana karıştığında göz küresi içerisine girdiği ve göz içerisindeki dokular tarafından emildiği ispatlanmıştır. Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu** şöyle açıklıyor: "Hepimiz bazı besin maddelerinin antioksidan özelliği olduğunu biliyoruz. Gözün içerisinde biriken antioksidanlar ise maalesef kısıtlı. Ağız yoluyla alıyoruz, aldığımız

Fotoğraf: Nick Onken

besin mideden geçiyor, kana karışıyor, biz vücutta bu antioksidandan fayda görüyoruz; fakat bunların hepsi ne yazık ki gözün içerisine girip etki etmiyor. Gözün içerisine girip etki ettiği ispatlanan en son antioksidan maddenin ise yeşil çay olduğu ortaya çıkarıldı. Bu iyi bir haber çünkü göz içerisinde antioksidan madde birikimi pek çok göz hastalığı için önleyici olacak."



Fitness Hakkında Her Şey

Yeni güncellemeleriyle kişisel motivasyonu artıran ve yeni yılla birlikte Türkçe kullanım seçeneği de eklenen Nike+ Training Club uygulaması, dünyanın dört bir yanındaki Nike+ sporcularıyla bağlantı kurmayı daha kolay ve eğlenceli hale getiriyor. Fitness hakkında her şey ulaşabileceğiniz bu uygulama, iyi bir spor arkadaşı olacak.



Yeşil çay, göz hastalığından KORUYOR



GÖZ tansiyonu ve genelde yaşlılarda gelişen sarı leke hastalığı, gözün içinde oksidan diye isimlendirilen maddelerin birikmesiyle ilgili olduğu biliniyor. Özel Veni Vidi Göz Hastanesi doktorlarından Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu**, "Yapılan çalışmalarda bol yeşil çay içildiği zaman, yeşil çay mideye geldiğinde ve emilip kana karıştığında göz içine, göz küresi içerisine girdiği ve göz içerisindeki dokular tarafından emildiği ispatlandı. Bu iyi bir haber; çünkü göz içerisinde antioksidan madde birikimi pek çok göz hastalığı için önleyici olacaktır. Biz buna eminiz. Şuan konuyla ilgilenen bütün araştırmacılar bu hastalıklardan da en çok iki tanesinin etkileneceğini düşünüyor" dedi.

Fazla kilolar kör edebilir!

Aşırı kilolu insanların vücuttaki damarları gibi gözdeki damarları da zaman içinde tıkanır. Bu da göz tansiyonu, erken yaşta katarakt ve sarı nokta hastalığına hatta ileri evrede körlüğe neden olur.

OBEZİTE, ana başlıklarıyla; göz tansiyonu, erken yaşta katarakt, sarı nokta hastalığı ve damar tıkanıklığı olmak üzere gözde çok ciddi problemlere yol açar. **Veni Vidi Göz** Hastanesi'nden Op. Dr. Özer Kavalcıoğlu, "Obesitede, kabaca anlatmak gerekirse vücudumuzdan atılması gereken toksinler, zehirler atılamazlar. Bu da kalp, böbrek, beyin, göz gibi organlara zarar verir. Aslında doku ve organların kendi kendini tamir etme özelliği vardır; fakat vücutta atılmayan toksin miktarı arttıkça bu özellik de azalır. Bunun etkileri gözde en çok, yaşa bağlı sarı

nokta hastalığı ile görülür. Fazla kiloyla beraber damar problemleri, vücutta yağ fazlalığı, kolesterol fazlalığı, lipid fazlalığı ortaya çıkar. Bunlar da sarı nokta hastalığını tetikler ve oluşumunu hızlandırır, ayrıca daha saldırgan tiplerin ortaya çıkmasına da yol açabilir. Kişinin ne kadar fazla kilosu varsa, sarı nokta hastalığına yakalanma riski de o kadar artar.



Bu, her kilolu insanın sarı nokta hastalığına yakalanacağı anlamına gelmiyor. Fakat, eğer altta yatan genetik bir yatkınlık varsa, kilolu olan ve olmayan arasında fark ortaya çıkıyor" diyor. Op. Dr. Özer Kavalcıoğlu şunları dile getiriyor; "Göz damarları da beyin ve kalpte olduğu gibi çok ince yapıdadır. Damar problemleri yaratan risk faktör-

leri, genetik, sigara, kilo ve strestir. Kişide yatkınlığa ek bir de kilo varsa, ilk problem yaşanacak yerlerden bir tanesi gözdür. Buna bağlı olarak kilolu insanlarda, damar tıkanıklıkları, görme kayıpları ve göz kanamaları görülür. Bu durum söylendiğinde insanlar kilolu olmayan birek insanın da bu problemlerle karşılaştığını savunur. Burada riskler söz konusudur. Aynı genetikte, aynı ortamda yaşayan, aynı stres faktörlü iki insan ele aldığımızda, normal sınırların üzerinde kilolu olan kişide damar tıkanıklığı görülme riski daha yüksektir."

GÖZLERE DİKKAT!

Teknoloji artık hayatın vazgeçilmezlerinden biri. Ancak sosyal hayatta ve iş yaşamında büyük kolaylıklar sağlayan teknolojinin ne yazık ki sağlık üzerinde pek çok olumsuz etkisi var. Özellikle ofis çalışanlarının olmazsa olmazı bilgisayarlar, göz sağlığını ciddi şekilde tehdit ediyor.

GÖZ RAHATSIZLIKLARININ GÖRÜLME SIKLIĞI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR. Bunun bir nedeni de bilgisayar karşısında geçen sürenin artması aslına bakarsanız. Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu**, "Bilgisayar başında geçirilen sürenin uzaması, ofis içinde karşılaşılan olumsuz etkenler, bilgisayara yanlış şekilde bakmak, hatta ofisin yanlış aydınlatılması bile gözde kalıcı hasarlara sebep olabiliyor" derken, en sık karşılaşılan sorunların başında ise göz kuruluğu, gözlerde yanma, görmede bulanıklık, göz kızarıklığı, ışığa karşı hassasiyet gibi sağlık problemlerinin geldiğini belirtiyor.

ÖNLEM ALIN

ÇOĞU ZAMAN DİKKATE ALINMAYAN BAŞ AĞRILARININ DA GÖZ PROBLEMLERİNDEN KAYNAKLANABİLECEĞİNİ BELİRTEN OP. DR. **ÖZER KAVALCIOĞLU**, OFİSTE ÇALIŞANLARA VE İŞİ TAMAMEN BİLGİSAYARLARLA OLANLARA ŞU UYARILARDA BULUNUYOR:

- Belirli periyotlarda mutlaka uzman bir hekim tarafından göz muayenesinden geçilmeli ve her yıl göz muayenesi tekrarlanmalı.
- Aydınlatma, göz sağlığı açısından çok önemli. Bu yüzden ofislerin aşırı parlak şekilde aydınlatılmaması gerekir. Mümkünse monitör,

pencerenin yan tarafından konumlandırılmalı.

- LCD ekranlar gözleri daha az yorar ve genellikle yansıma engelleyici yüzeyleri olur. Bu sebeple monitörün LCD ekranla değiştirilmesinde yarar var.
- Bilgisayar ekranının parlaklığı ve kontrastı doğru ayarlanmalı. Ekranın parlaklığı, ofisin aydınlatmasıyla hemen hemen eşit olmalı.
- Göz kuruluğuna karşı önlem almak için göz kırpmaya egzersizi yapılabilir. 20 dakikada bir gözleri yavaşça kapatıp açmak ve gün içerisinde bu işlemi 10 kez yapmak gözlerin nemli kalmasına yardımcı olur.
- Sürekli bilgisayar ekranına bakmak, odaklanma problemi yaratır. Bunu önlemek için her 20 dakikada bir ekrana değil, oda içindeki en uzak nesneye belli bir süre bakmak gerekir. Uzağa bakmak, göz içindeki odaklanma kaslarını rahatlatarak yorgunluğu azaltır.
- Bilgisayar kullanırken sandalyeye doğru şekilde oturmak bile göz sağlığını önemli ölçüde etkiler. Bilgisayar yaklaşık 50-60 cm uzaklıkta ve göz seviyesinin biraz aşağısında konumlandırılmalı.

Op. Dr.
Özer Kavalcıoğlu

