

Optica Medicala Galati

Cele mai bune informatii despre îngrijirea ochilor pe care le vei găsi

Nu este întotdeauna ușor să faci ceea ce trebuie să faci. Cu toate acestea, îngrijirea bună a ochilor nu este un lucru pe care ar trebui să-l neglijezi. Citește mai departe pentru a afla câțiva pași foarte importanți pe care îi poți face pentru a vă asigura că abordați corect îngrijirea ochilor.

Urmărirea celor mai bune practici de îngrijire a ochilor necesită să vedeți numai profesioniștii cei mai calificați pentru examinări sau rețete regulate. Obțineți recomandări de la familie și prieteni despre profesioniștii medicali pe care ar trebui să îi vedeți. Optica Medicala Galati și Siderurgistilor vă va ajuta să obțineți cea mai bună îngrijire a ochilor.

Purtați ochelari de soare pentru a vă proteja. Cumpărați o pereche bună, cu protecție puternică împotriva razelor UV, și purtați-le la voi. Puteți suferi o mulțime de daune asupra ochilor prin radiația soarelui. Purtați-vă ochii în siguranță.

Ochelarii de soare nu sunt creați toți la fel. Asigurați-vă că cele pe care le alegeți au capacitatea de a bloca razele UVB și UVA. Unele ochelari de soare pot chiar să vă înrutească vederea.

Dieta dvs. zilnic poate avea mult de-a face cu îngrijirea corectă a ochilor. Consumul de alimente care conțin zinc, vitamine E și C și acizi grași omega-3 pot preveni mai multe afecțiuni oculare, inclusiv degenerescența maculară și cataracta. Somonul, tonul, nucile, fasolea, legumele cu frunze verzi și portocalele sunt doar câteva dintre alimentele care au acești nutrienți de ajutor.