Informacja prasowa

Warszawa, 4 lutego 2020 r.

**Ślepota zmierzchowa – największe zagrożenie dla kierowców?**

**Z początkiem 2020 roku w życie weszły nowe przepisy drogowe, a propozycje kolejnych są już „w drodze”. I choć czekają na nas nowe zasady poruszania się po ulicach, jednak pozostaną również „stare problemy”, które nie dotyczą kwestii regulacji prawnych, a… naszego zdrowia. Istnieje bowiem schorzenie, przez które po zmroku widzimy znacznie gorzej i mniej wyraźnie. Mowa o ślepocie zmierzchowej, inaczej zwanej „kurzą ślepotą”. Czym jest i skąd się bierze ten problem? Jak zaobserwować jej pierwsze objawy, zanim przysporzy nam kłopotów podczas jazdy? Tłumaczy Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta oraz ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.**

Ślepota zmierzchowa (zwana również „kurzą ślepotą”) to schorzenie, w wyniku którego po zmroku widzimy zdecydowanie mniej wyraźnie i „skraca się” zasięg naszego widzenia. Nie trudno się domyślić, że taka sytuacja może być szczególnie niebezpieczna np. na autostradzie podczas kierowania pojazdem. Zagrożeni są wtedy wszyscy uczestnicy ruchu. Dolegliwość ta szczególnie uciążliwa i najbardziej niebezpieczna wydaje się być w okresie zimowym, kiedy dzień jest zdecydowanie krótszy.

Ślepoty zmierzchowej, inaczej nazywanej „kurzą ślepotą”, nie powinniśmy bagatelizować, szczególnie, jeśli kierujemy samochodem. Nie dość, że stanowimy wtedy zagrożenie dla innych uczestników ruchu, to również ryzykujemy utratą zdrowia. „Kurza ślepota” pozostawiona bez leczenia może bowiem doprowadzić do pogorszenia widzenia, a nawet do całkowitej utraty wzroku. Doraźnym rozwiązaniem mogą być np. okulary do jazdy w nocy, natomiast jeśli obserwujemy u siebie objawy (np. słabsze widzenie po zmroku czy „zamglenie” oczu w porze wieczornej), powinniśmy czym prędzej skierować się do specjalisty.

*Schorzeniem tym możemy być obarczeni z powodów genetycznych – pierwsze objawy pojawiają się w wieku około 20 lat, a jest to przede wszystkim zamglenie obrazu przy niedostatecznej ilości światła, często przy jednoczesnym podrażnieniu oka przez jego suchość. Drugi powód to zubożała dieta, zwłaszcza witaminy A i E. O ile po pojawieniu się schorzenia nie jesteśmy w stanie go cofnąć, tak odpowiednia dieta w ramach profilaktyki pomoże nam wzmocnić oczy i zmniejszyć konsekwencje „kurzej ślepoty”. Po pierwsze niezwykle istotna jest odpowiednia podaż produktów mlecznych (twarogów, serów czy mleka). W codziennych posiłkach nie wolno zapominać również o rybach i jajach, które są bogatym źródłem witaminy A. Dużą część naszego pożywienia powinny również stanowić warzywa – zwłaszcza marchew, brokuły, pomidory czy czerwona papryka* – komentuje Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

Poza czynnikami genetycznymi ślepota zmierzchowa może być również dolegliwością nabytą. W tym przypadku istnieje szereg potencjalnych przyczyn jej występowania. Wśród nich należy wymienić: odkładanie się barwnika w siatkówce oka, uszkodzenie nerwu wzrokowego w wyniku urazu mechanicznego czy niewłaściwa dieta, która może powodować rogowacenie rogówki czy spojówki.

*Niektóre objawy „ślepoty zmierzchowej” możemy zaobserwować samodzielnie. Wśród symptomów należy wymienić pogorszenie jakości widzenia po zmroku czy w pomieszczeniach o słabszym świetle. Pacjent może również odczuwać zamglenie oczu, przy jednoczesnej suchości, zaczerwienieniu czy podrażnieniu oczu. Jak widzimy niektóre objawy mogą być „mylące”, ponieważ nie są typowe tylko dla „kurzej ślepoty”. Często to schorzenie jest mylone z zaćmą lub krótkowzrocznością, a metody leczenia związane z tymi przypadłościami są zupełnie inne. Nawet niewielka, nieskorygowana wada wzroku może znacząco pogorszyć jakość naszego widzenia przy niedostatecznym oświetleniu. Dlatego tak istotna jest wizyta u specjalisty. Okulista przeprowadzi pogłębiony wywiad z pacjentem, a na jego bazie (i ew. dodatkowych badań) oceni, czy faktycznie borykamy się ze ślepotą zmierzchową i w razie konieczności wdroży odpowiednie postępowanie medyczne, które pomoże wyleczyć lub zminimalizować dolegliwości* – komentuje Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

**Więcej informacji na temat wad wzroku, sposobów ich korekcji oraz specjalistycznych badań można znaleźć w filmach edukacyjnych Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej, zrealizowanych pod merytorycznym patronatem Wydziału Fizyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, z udziałem optyków, optometrystów i okulistów. Materiały dostępne są pod adresem:**<http://www.krio.org.pl/filmy-edukacyjne>

**Dodatkowe informacje:**

**Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO)** – organizacja samorządu zawodowego, zrzeszająca obecnie 7 cechów optycznych, których członkowie prowadzą około 900 salonów, sklepów czy też usługowych pracowni optycznych. Jej początki sięgają lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to środowisko optyków miało swoją reprezentację w ramach Komisji Branżowej usytuowanej przy ówczesnym Centralnym Związku Rzemiosła (CZR), a od 1996 r działający pod nazwą Związek Rzemiosła Polskiego (ZRP).

Jednym z fundamentalnych warunków, pozwalających na przynależność do Cechu Optycznego, jest posiadanie kwalifikacji zawodowych i co najmniej trzyletni staż pracy. Ponadto, jednym z podstawowych dokumentów obowiązujących osoby zrzeszone w cechach optycznych jest Kodeks Etyczno-Zawodowy Optyka. W ten sposób KRIO bierze na siebie część odpowiedzialności za działanie zrzeszonych optyków, dając tym samym świadectwo ich umiejętnościom i kompetencjom.

KRIO systematycznie szkoli zrzeszonych optyków, współpracując w tym zakresie z ośrodkami akademickimi, takimi jak: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Uniwersytet Warszawski, jak też Politechnika Wrocławska.

Więcej informacji: [www.krio.org.pl](http://www.krio.org.pl)

**Kontakt dla mediów:**

38PR & Content Communication

**Kontakt dla mediów:**

38 Content Communication  
Justyna Giers, tel.:. 514 550 996  
Nikodem Chudzik, tel.: 512 029 402