

HEILSA

Vilja treyðugt viðganga at sjónin viknar

Sviar royna at »eta« seg til eina betri sjón. Umleið 26 prosent av svium, sum eru 40 ár og eldri, leggja kostin um, og tað eru serliga kvinnurnar, sum velja hesa loysnina. Gransking prógvar nevniliga, at kostur og serliga samansett kostískoyti hevur eina gagnliga og fyribyrgjandi ávirkan á títtleikan av eygnasjúkum

Vilmund Jacobsen

Vit minka heldur um lesnaðin, skúva upp fyri ljósinum, droppa ítriv og leggja ger-tað-sjálv/ur verkætlanir á hillina enn at gera nakað við niðursettu sjónina.

Hetta er galdandi fyri meira enn annan hvønn dana, sum er 40 ár og eldri.

Tað er minni enn helvtin av fólkinum, sum bíleggur sær tíð hjá eygnalækna, tá sjónin byrjar at vikna.

Tað vísir ein norðurlendsk kann-ing um tað, sum danir rópa »alders-syn« – ella, hvussu tú sært, tá aldur byrjar at koma á.

Tá fólk fylla 40, føla tey seg als ikki gamlan. Tó er tað ein sann-roynd, at okkara eygu eldast skjót-ari, enn vit sjálvi gera. Tá fólk fara um tey 40 árin, minka evnini hjá eygunum at fokusera og síggja skarpt við umleið 68 prosentum.

Hóast tøkkin hevur verið í stór-ari menning við nógvum loysnum, bæði innan kontaktlinsur, brillur og skurðviðgerðir fyri betri sjón, har mong bæði sleppa av við brill-ur og kontaktlinsur, gongur tað kortini illa at viðmerkna, at sjónin heilt náttúrliga viknar við aldri-num.

Føla seg eldri

Norðurlenska kanningin um aldursjón, sum sipað verður til, er gjørd av Megafon í samstarv við TargetPR vegna Alcon Nordic A/S og fevnir um 5.195 persónar í Danmark, Noregi, Svøríki og Fin-landi.

Í kanningin vórðu 1.023 danir yvir 40 ár spurdir.

Hóast 85 prosent av spurdu dønunum siga, at teir dragast við viknandi evni at fokusera og síggja skarpt, eru tað kortini bert níggju prosent sum viðmerkna, at eyguni eru viknaði.

Tá fólk ikki vilja síggja veru-leikan í eyguni, er tað tí, at hetta fær fólk at føla seg eldri, og tað kann kennast trupult í einari ung-dómsmentan, sum tikið verður til.

So, í staðin fyri at gera nakað við viknandi sjónina, leggja fólk hel-dur bókina á hillina, arbeiða minni, flyta runt á sjónvarpsskíggjanum, flyta runt við møblunum og gevast

Hóast tøkkin hevur verið í stórari menning við nógvum loysnum, bæði innan kontaktlinsur, brillur og skurðviðgerðir fyri betri sjón, gongur tað kortini illa at viðmerkna, at sjónin heilt náttúrliga viknar við aldrinum



Fleiri kanningar vísa, at kostur við nógvum grønmeti og serlig vitamin- og miniralískoyti kann byrgja upp fyri AMD, sum er mest vanlig orsök til lesarablindnið millum eldri í ídnaðarlondunum

við frítíðarvirksemi heldur enn at rætta sjónina.

Týðningur av kosti

Norðurlenska kanningin vísir eis-ini, at tað er munur á, hvussu danir og sviar taka trupulleikarnar við niðursettari sjón orsakað av aldri.

Sviar royna nevniliga at »eta« seg til eina betri sjón. Umleið 26 prosent av svium leggja kostin um, og tað eru serliga kvinnurnar, sum velja hesa loysnina.

Og líkt er til, at svensku kvin-nurnar eisini hava nakað at hava

hetta í, tí gransking prógvar, at kostur og serliga samansett kost-ískoyti hevur eina gagnliga og fyri-byrgjandi ávirkan á títtleikan av eygnasjúkum.

Serliga innan tað, ið rópt verður AMD, sum merkir aldursrelaterað eygnakálking, er nakað at heinta.

Fleiri kanningar vísa, at kostur við nógvum grønmeti og serlig vitamin- og miniralískoyti kann byrgja upp fyri AMD, sum er mest vanlig orsök til lesarablindnið millum eldri í ídnaðarlondunum.

Kelda: www.helse.dk

Tøl úr kanninginini

Tøl úr kanninginini vísa, at 56 prosent av dønnum eldri enn 40 ár - heldur enn at fara til eygnalækna - broyta gerandisvanar og aktivitetir.

- Lesa minni (42 prosent)
- Broyta ljósføring (41)
- Minka um ger-tað-sjálv/-ur verkætlanir (13)
- Flyta møblarnar (11)
- Fara fyrr í song (11)
- Brúka smart-telefonina minni (9)

Viknaða sjónin er eins og rúkkur eitt fyrirbrigdi, ið kemur við aldrinum og sum er náttúrligt og nakað, sum ikki slepst undan. Tá vit fylla 40, eru fokuseringsevnið í miðal minkað við umleið 68 prosentum.

Vanligt er, tá aldur viknar um sjónina, er, at tað, tú lesur, verður hildið í størri frástøðu frá eygunum. Tað gerst truplari at fokusera í longri tíð, og hjá nøkrum kann tað elva til høvuðpínu. Vit kunnu gerast svimbul, tá vit skulu fokusera frá onkrum, sum er nær til okkurt, sum er longur burturi, eitt nú frá telduni og út í rúmið - ella frá instrumentbrettinum á bilinum og út í ferðsluna.

Kelda: www.helse.dk