



Nuotr. iš asmeninio albumo

A. Baltonienė svajoja išleisti specialią pasakų knygą, kurios pagrindiniai veikėjai mokytų vaikus, kaip atlikti regėjimą gerinančius pratimus.

Akis mankštinti prieš valgį – tarytum melstis

Gimus trečiam vaikui šiaulietė Rita džiau-gėsi, kad gydytojai jo sveikatą įvertino aukščiausiu balu – dešimtu. Tačiau kai sūnui buvo vos daugiau kaip mėnuo, tėvai pastebėjo, kad kartais jo akys nevalingai juda. Tai šeimoje pasėjo nerimą.

Danutė JONUŠIENĖ
LR korespondentė

Buvo įtartas nistagmas – regėjimo sutrikimas, dėl kurio akys atlieka nevalingus pasikartojančius judesius. Nors medikai ramino, kad reikia laukti, nes vaikas dar labai mažas, gavę siuntimą į Kauno klinikas tėvai delsti nenorėjo.

„Laukti nenorėjome, tad aplankėme dar keletą medikų, ir mums buvo patvirtinta, kad tai – nistagmas, o šis regėjimo sutrikimas nėra gydomas.“

Visi kaip susitarę kartojo, kad vaikas turi normaliai augti, o tada matysime, kaip bus“, – prisiminė Rita.

Kadangi nistagmas gali turėti ne vieną priežastį, medikai pasiūlė atlikti genetinį tyrimą, bet išpėjo, kad atsakymo gali tekti laukti maždaug pusantros metų. Tačiau tėvams nė kiek nesumažėjo nerimo, kirbėjo abejonės, kaip sūnus galės normaliai augti, jei jis, kaip teigė medikai, mato vos dešimt procentų ir negali koncentruoti žvilgsnio, nes jo akys nevalingai juda.

Rita neslėpė, kad labiausiai kankino nežinia dėl sūnaus ateities, todėl negalėjo sėdėti sudėjusi rankų ir laukti. Dėl regėjimo sutrikimo su sūnumi ji apsilankė pas įvairius specialistus.

Ritai labiausiai įstrigo vienos gydytojos žodžiai: „Būkite geri, auginkite sūnų kaip normalų vaiką ir nedarykite iš jo invalido.“

Moteris ilgai negalėjo susitaisyti su mintimi, kad iki šiol nėra sukurta efektyvus gydymo nuo nistagmo. Ne vieną valandą ji praleido internete ieškodama informacijos apie tai, kas galėtų padėti sūnui.

Panevėžyje įkurto fondo „Angelo akys“ vadovė Aušra Baltonienė gali papasakoti ne vieną tokią istoriją, kiek kančių tenka ištverti tėvams, auginantiems įvairių regėjimo sutrikimų turinčius vaikus.

Pasaulyje įkurta ne viena paramos grupė, vienijanti tėvus, kurių vaikams nustatytas nistagmas. Kol mokslininkai ieško atsakymo, kaip efektyviai gydyti šį regėjimo sutrikimą, tėvai dalijasi patirtimi, kaip mažinti neigiamą nistagmo poveikį vaikų regėjimui taikant įvairius regėjimą gerinančius ir akių valdymo raumenis stiprinančius pratimus.

„Nors pasaulyje iki šiol nėra sukurta sėkmingo gydymo nuo nistagmo, tai nereiškia, kad tėvai negali padėti savo vaikams“, – teigė A. Baltonienė.

Ypač vertingi patarimai, kaip pratimai akims gali tapti žaidimu. Kiek kartų sumirksėti, kur sutelkti ir nukreipti žvilgsnį – tokių instrukcijų maži vaikai dažniausiai nesupranta, kol tai netampa žaidimu.

A. Baltonienė svajoja išleisti specialią pasakų knygą, kurios pagrindiniai veikėjai mokytų vaikus, kaip atlikti regėjimą gerinančius pratimus.

Daugelis mažamečių išmokta naudotis išmaniaisiais telefonais, planšetiniais ir kitokiais kompiuteriais anksti, o tėvams vis sunkiau ugdyti vaikų įprotį mankštinti akis ir leisti joms pailsėti.

Nors gydytojai dažnai primena, kad ilgai sėdint prie kompiuterio kenčia moksleivių akys, tad po 45 minučių reikia atlikti akių mankštą, tokie patarimai nėra lengvai įgyvendinami. „Angelo akių“ vadovė apgailestavo, kad per karantiną pradėjus nuotolinį mokymą moksleivių akims tenka dar didesnis krūvis.

Tris vaikus auginanti A. Baltonienė savo šeimoje įvedė tam tik-

rą tvarką – šeimai susėdus prie stalo valgyti pirmiausia visi kartu daro akių mankštos pratimus. Moteris juokavo, kad tai jau tapo savita malda, be kurios nepradedama valgyti.

Nors pratimai trunka neilgai, atliekant juos kasdien stiprėja akių valdymo raumenys, gerėja kraujotaka, o tai padeda išsaugoti gerą regėjimą.

Iš pradžių tokia mankšta trunka tik dvi tris minutes, nes mažiems vaikams sunku sukaupti dėmesį.

Suaugusiesiems taip pat reikia apsišarvuoti kantrybe, nes kreipiant žvilgsnį aukštyn, žemyn, į dešinę arba kairę jaučiamas tam tikra nepatogumas.

Didinant pratimų skaičių gerėja savijauta, nes akių nuovargis – viena dažniausių priežasčių, kodėl žmogus prastai jaučiasi.

Prižiūrėti akis tapo ypač aktu- alu dėl koronaviruso, kuriuo galima užsikrėsti ne tik per burną ar nosį, bet ir per akis.

A. Baltonienė pastebėjo, kad nešiodami kaukes ar respiratorius žmonės stengiasi saugoti burną ir nosį, bet neteikia daug dėmesio tam, kad koronavirusas gali išsiskverbtį į organizmą ir per akių gleivinę.

Kaip nepamiršti ypač būnant viešosiose vietose rankomis nelieči ir netrinti akių? A. Baltonienė patarė nešioti akinius.

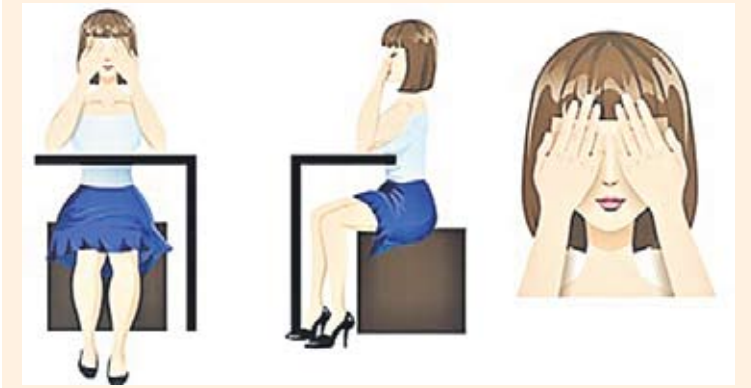
Tokią apsaugą natūraliai turi žmonės, kurie nešioja akinius dėl regėjimo korekcijos. O ką daryti tiems, kuriems korekciniai akiniai nereikia nešioti?

Galima nešioti saulės akinius pasirinkus kuo šviesesnius, nes jų negalima nusiimti parduotuvėse, kitose viešosiose vietose, kur apšvietimas nepakankamas.

Kita galimybė – nulinių akinių nešiojimas, kai į rėmus dedamas stiklas be dioptrijų. Tokie akiniai – tarsi skydas nuo pavojingo viruso. Būtina nepamiršti akinius nuolat valyti ir dezinfekuoti.

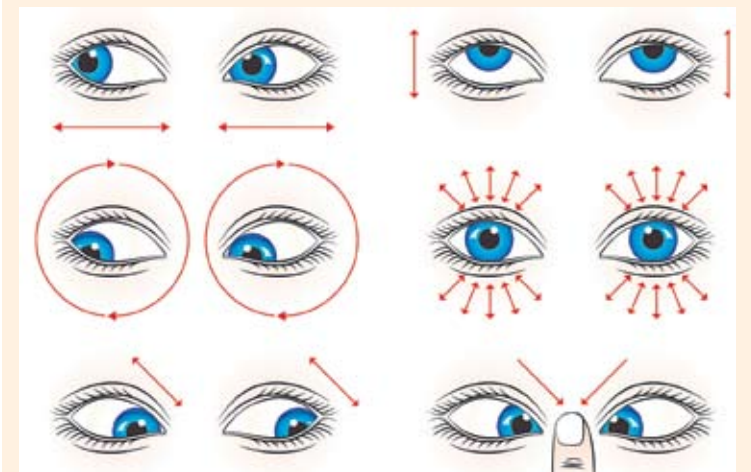
Specialistai karantino laikotarpiu pataria atsisakyti kontaktinių lęšių. Jei to padaryti neįmanoma, išimant ar keičiant lęšius būtina griežtai laikytis higienos reikalavimų.

Šiuos pratimus naudoja ir jogai



- Fondo „Angelo akys“ vadovė A. Baltonienė iš savo patirties pasiūlė akių atpalaidavimo („palmingo“) ir akių judesių (žvilgsnio krypties keitimo) pratimų. Šie pratimai išpopuliarėjo pasaulyje, nes yra paprasti, juos gali atlikti tiek vaikai, tiek suaugusieji, nereikia specialios patalpos, tai galima daryti namie, prekybos centre laukiant eilėje prie kasos ar keliaujant automobiliu.
- Akių atpalaidavimas arba vadinamasis palmingas (anglų k. „palm“ reiškia delną) ne tik padeda pailsėti akims. Nuo seno šiuos pratimus naudoja jogai. Juos siūloma atlikti pajutus nuovargį ir įtampą akyse. Akių mankšta atliekama tam tikra tvarka. Iš pradžių reikia atsipalaiduoti ir nusiraminti. Pasistenkite 1–2 minutes ritmingai kvėpuoti, kelis kartus užmerkite akis, stenkitės galvoti apie malonias emocijas sukeliančius dalykus.
- Kitas veiksmas – nuplovus ar dezinfekavus delnus patrinti vieną į kitą, kol juose bus jaučiama šiluma.
- Vėliau šiek tiek išgaubtais delnais, bet nesiekdami blakstienų uždenkite akis taip, kad neliktų jokių plyšių tarp pirštų, pro kuriuos galėtų patekti šviesa. Uždėkite delnus švelniai ir nespauskite nosies, kad nebūtų sutrikdytas kvėpavimas. Kad geriau atsipalaiduotumėte, svajokite apie malonius dalykus, kvėpuokite lėtai – įkvėpkite pro nosį, iškvėpkite pro burną.
- Įsitikinę, kad šviesa nepatenka į akis, lėtai užsimerkite, tačiau neįtempkite vokų, stenkitės tokią būseną išlaikyti 1–2 minutes.
- Galima būti užsimerkus ir ilgesnį laiką, nes kai kurie specialistai pataria ilginti pratimo trukmę iki 5 minučių. Tačiau gali būti naudingas ir trumpalaikis atsipalaidavimas, atliekamas vos 10–15 sekundžių. Vėliau atitraukę delnus nuo akių atsimerkite, tačiau tai darykite pamažu, kad akys priprastų prie šviesos. Galite kelis kartus lėtai sumirksėti. Galima akis atmerkti dar prieš atitraukiant delnus nuo jų.
- Manoma, kad „palmingas“ duoda daugiausia naudos, kai visi pratimai atliekami sėdint ir atsirėmus alkūnėmis į stalą, taip pat galima pratimus daryti stovint. Poveikis regėjimui bus dar geresnis, jei šie pratimai bus atliekami kaip kasdienės akių mankštos dalis.

Nusivylęs akiniais pasiūlė pratimus



- Skubioji pagalba pavargusioms akims gali būti ir pratimai, kai keičiama žvilgsnio kryptis. Dar 1901 metais amerikietis akių gydytojas Williamas Batesas (1860–1931) parašė darbą, kuriuo norėjo įrodyti, kad visi keturi regėjimo sutrikimai – trumparegystė, toliaregystė, žvairumas ir astigmatizmas susiję su akis valdančiais raumenimis.
- Kai kurie raumenys per daug įsitempę, o kai kurie – per daug atsipalaidavę. Nusivylęs akiniais, kurie prasto regėjimo neišgydo, amerikiečių oftalmologas W. Batesas taip pat sukūrė pratimų sistemą, kuri padeda akių valdymo raumenis atpalaiduoti arba įtempti.
- Akių judesių (žvilgsnio krypties keitimo) pratimai taip pat mažina akių nuovargį, padeda apsaugoti regėjimą, o kai kuriais atvejais gali jį netgi pagerinti.
- Kai kurie specialistai pripažįsta, kad akių judesių pratimai lavina atmintį, stimuliuoja smegenų veiklą. Šiems pratimams atlikti nereikia jokios specialios įrangos ar priemonių.
- Akių judesių pratimų esmė – žvilgsnio krypties kaitaliojimas, pradedant iš kairės į dešinę ir atvirkščiai, tada aukštyn – žemyn ir atvirkščiai. Šie pirminiai pratimai gali būti papildomi sudėtingesniais judesiais. Pratimų sudėtingumas priklauso nuo to, ar jie skirti vaikams, ar suaugusiesiems.
- Mažiems vaikams iš pradžių patariama atlikti pratimą, kai akių žvilgsnis keičiamas tik horizontalia ir vertikalia kryptimi, o prie sudėtingesnių pratimų pereiti vėliau. Vyresnio amžiaus vaikams ir suaugusiesiems tokių apribojimų nėra, visus pratimus patariama atlikti kartojant nuo vieno iki kelių kartų.
- Žvilgsnio krypties keitimo pratimus, kaip ir akių atpalaidavimą, sveika atlikti bent kartą per dieną, tačiau tokia mankšta gali būti kartojama ir dažniau. Tai priklauso nuo krūvio, kuris tenka akims, taip pat nuo jaučiama regėjimo nuovargio.