

5 tips: Ta vare på synet

Av **publisher321** - oktober 6, 2021



Ta vare på synet med disse fem tipsene. Synet er en av kroppens viktigste sanser og står for store deler av sanseinntrykkene våre. For at synet skal fungere optimalt livet gjennom er det derfor viktig at man tar vare på det.

1: Ta vare på synet med solbriller

De fleste har nok kjent den ubehagelige følelsen i øynene i det sola treffer rett på. UV-stråler fra solen kan virke skadelig på øynene og kan øke sjansene for skarpsynsvekkelse og grå stær. Derfor er det viktig å beskytte øynene med solbriller dersom lyset er skarpt.

2: Kosthold

Kostholdet ditt er også viktig for øyehelsen. For å forebygge aldersrelaterte problemer med synet er det viktig å få i seg nok av vitaminene og mineralene som har positiv innvirkning.

Næringsstoffer som er viktige for synet:

- Vitamin C
- Vitamin E
- Omega-3 fettsyrer
- Sink
- Lutein

Disse næringsstoffene finner man blant annet i fet fisk, egg, nøtter, grønne bladgrønnsaker og bønner.

3: Skjermbruk

Mange bruker flere timer foran skjermen hver dag både på jobb og på fritiden. Dette kan føre med seg risiko for blant annet [hodepine](#), smerter i nakke skuldre og rygg, samt øye- og synsplager.

For å gjøre skjermeksponeringen bedre for øynene er det noen ting man kan gjøre:

- Sørge for at briller eller kontaktlinser fungerer for skjermbruk.
- Ta en pause hvert kvarter, minst hver andre time.
- La øynene hvile hvert 20. minutt: se 20 meter unna i 20 sekunder.
- Unngå å bli blendet fra lys og vinduer.
- Blunk mer hvis øynene er tørre.



4: Synstester

For å være sikker på at alt står bra til med synet er regelmessige besøk hos en optiker lurt. For å ta vare på synet anbefales det å ta en synstest hvert andre år, og oftere hvis det oppstår problemer underveis. Dette vil også fungere forebyggende da man kan oppdage eventuelle synsproblemer før de har rukket å utvikle seg.

5: Væske

Tørre øyne er en vanlig tilstand hvor øynene i større eller mindre grad blir ubehagelig tørre. Dette kan føre med seg synsforstyrrelser og uklart syn. For deg som plages med tørre øyne er det spesielt viktig å få i seg tilstrekkelig med væske. Noen vil også være såpass plaget med tilstanden at behandling er nødvendig.