

## **PO PIERWSZE, PROFILAKTYKA!**

. .,WWW.SE.PL (2010-10-25 00:00:00)

se.pl/kobieta/zdrowie-kosmetyki/po-pierwsze-profilaktyka\_157201.html

**Wielu czynników ryzyka zachorowania na AMD nie jesteś w stanie wyeliminować (wiek, płeć, rasa, czynniki genetyczne). Działanie niektórych jednak możesz znacznie ograniczyć.**

Po pierwsze, profilaktyka!

Wielu czynników ryzyka zachorowania na AMD nie jesteś w stanie wyeliminować (wiek, płeć, rasa, czynniki genetyczne). Działanie niektórych jednak możesz znacznie ograniczyć.

Dla osób przebywających często w pobliżu telewizora czy monitora komputera rekomendowane jest częste robienie przerw i skierowanie wzroku poza ekran, np. za okno. Profilaktyką schorzeń oczu jest również unikanie szkodliwego promieniowania świetlnego (noszenie okularów z filtrem UV).

Specjaliści zalecają jednak przede wszystkim stosowanie właściwej, zrównoważonej diety oraz jej suplementów. Dla oczu szczególnie ważne są tzw. przeciwutleniacze (antyoksydanty) - naturalnie występujące substancje chroniące komórki przed szkodliwym oddziaływaniem tzw. wolnych rodników. Wolne rodniki to niestabilne pod względem chemicznym, bogate w energię cząsteczki powstające w organizmie w wyniku procesów przemiany materii i wpływów otaczającego nas świata. Przyspieszają one starzenie się komórek i mogą prowadzić do ich zniszczenia. Powstają one wtedy, gdy światło i tlen spotykają się ze sobą - tak jak np. w oku.

Do oksydantów chroniących organizm przed wpływem wolnych rodników należą m.in.: witamina A (występuje w wątrobie wołowej, marchewce, maśle, jajach, mleku, nerkach, pomidorach, serach), witamina C (papryka, cytrusy, pomarańcze, warzywa zielone, sałata, ziemniaki, kapusta kwaszona, kiwi, truskawki, czarne porzeczki, natka pietruszki, brokuły, koper włoski), witamina E (oleje roślinne, migdały, orzechy włoskie, margaryna, jaja, mleko, brukselka, awokado), a także karotenoidy, jak luteina (wyciąg z nagietka; występuje w szpinaku, brzoskwinia, kapuście, marchewce, porach, pomidorach, grochu, zielonych warzywach liściastych, pietruszce, brokułach, papryce, kiwi, winogronach). Dzięki prawidłowej diecie uzyskujemy dziennie ok. 1-2 mg tej cennej substancji, eksperci polecają zwiększenie jej dziennej dawki poprzez spożywanie suplementów diety. W szczególności powinny o to dbać osoby powyżej 40. roku życia.

Ośrodki zajmujące się diagnostyką i leczeniem wysiękowego AMD w Polsce

### **BIAŁYSTOK**

Klinika Okulistyki AM w Białymstoku; ul. M. Skłodowskiej-Curie 24a; tel. 85 746 86 28

Gabinet Okulistyczny FOCUS, dr Małgorzata Wojnar; ul. Zamenhofa 17; tel. 692 723 354

### **BIELSKO-BIAŁA**

NZOZ Klinika OKULUS; ul. Górska 19; tel. 33 816 25 78

#### BYDGOSZCZ

Klinika Chorób Oczu Collegium Medicum; ul. M. Skłodowskiej-Curie 9; tel. 52 585 42 33

10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką; ul. Powstańców Warszawy 5; tel.: 52 378 71 07, 52 378 73 50

NZOZ OFTALMIKA Prywatna Klinika Okulistyczna; ul. Modrzewiowa 15; tel. 52 346 08 21

#### CHORZÓW

Prywatny Szpital Okulistyczny "WEISS Klinik"; ul. Wiejska 4; tel.: 32 245 97 63 do 65

#### GDAŃSK

Katedra i Klinika Chorób Oczu AM; ul. Dębinki 7; tel. 58 349 23 69

Okulistyczny Gabinet Zabiegowy; pl. Wałowy 3; tel.: 58 301 98 48, 601 493 210

Poradnia Okulistyczna; ul. Wyczółkowskiego 63; tel. 58 302 26 86, rejestracja 58 322 50 80

#### GORLICE

Gabinet okulistyczny, dr n. med. Piotr Rusek; ul. Słoneczna 2; tel. 504 298 408

#### GRUDZIĄDZ

NZOZ OKO-MED M. T.; ul. Rynek 3/5; tel. 56 462 53 27

#### JELENIA GÓRA

SPZOZ Szpital Wojewódzki; ul. Ogińskiego 6; tel. 75 753 73 89

#### KALISZ

Kaliski Ośrodek Okulistyczny OKULUS dr T. Goździewicz; ul. Śródmiejska 34; tel.: 62 757 77 45-47, 507 055 348

#### KATOWICE

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 5 ŚAM; ul. Ceglana 35; Pracownia AF, tel. 32 358 12 75

Okręgowy Szpital Kolejowy w Katowicach SPZOZ; ul. Panewnicka 65; tel. 32 605 35 83

Lens-MED NZOZ; ul. Żwirki i Wigury 4; tel 32 781 66 66

#### KOSTRZYN N. ODRA

NZOZ Nowy Szpital w Kostrzynie n. Odrą, Oddział Okulistyczny; ul. Narutowicza 6; tel. 95 752 30 11 w. 137

#### KRAKÓW

Katedra i Klinika Okulistyki Collegium Medicum UJ; ul. Kopernika 38; tel. 12 424 75 52

Wojewódzki Szpital Okulistyczny; ul. Dożynkowa 61; tel. 12 415 64 44 w. 218

NZOZ Centre de la Vision; ul. Sienkiewicza 34; tel. 12 633 03 63

#### KROSNO

Oddział Okulistyczny Wojewódzkiego Szpitala Podkarpackiego; ul. Korczyńska 57; tel. 13 436 41 10 w. 705, 453, 686

#### LEGIONOWO

Klinika MEDIQ; ul. Piłsudskiego 20; tel. 22 774 26 40

#### LUBLIN

Klinika Okulistyczna AM w Lublinie; ul. Chmielna 1; tel. 81 532 51 88

Gabinety Okulistyczne; ul. Spokojna 17/9; tel. 81 747 45 66

#### ŁÓDŹ

Katedra Chorób Oczu Kliniki Okulistycznej i Rehabilitacji Wzrokowej UMŁ; ul. Żeromskiego 113; tel. 42 639 36 34

Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. N. Barlickiego; ul. Kopcińskiego 22; tel. 42 677 68 00

NZOZ Contact Med; ul. Wspólna 6; tel.: 42 630 15 50, 42 617 18 68-69

#### OLSZTYN

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Poradnia Laseroterapii i Angiografii Oka; ul. Żołnierska 18; tel. 89

538 64 54

NZOZ Specjalistyczny Gabinet Okulistyczny VISUS; al. Wojska Polskiego 67/2A; tel. 89 535 60 50

## OPOLE

Publiczny Samodzielny ZOZ Wojewódzkie Centrum Medyczne; ul. Witosa 26; tel. 77 452 06 72;  
Pracownia AF, tel. 77 452 01 76

## PŁOCK

Wojewódzki Szpital Zespolony w Płocku, Oddział Okulistyki; ul. Medyczna 19; tel. 24 364 61 78; Poradnia  
Okulistyczna-Siatkówkowa; ul. Miodowa 2; tel. 24 364 53 16

## POZNAŃ

Katedra i Klinika Okulistyki UM; ul. Długa 1/2; tel. 61 854 91 42

ZOZ Poznań Stare Miasto; ul. Szwajcarska 3; tel. 61 873 90 74

Specjalistyczny Okulistyczny NZOZ OCU SERVICE; ul. Piątkowska 124A/1; tel. 61 828 86 63

INTERMEDICA; ul. Baraniaka 88 (Malta Office Park); tel. 61 826 70 67-69

Centrum Medyczne św. Jerzego; ul. Jasielska 14; tel. 61 844 27 27

## SOCHACZEW

Klinika ALFA - dr Mikołaj Krajewski; ul. Polna 9 B; tel. 664 620 130

## SOPOT

Praktyka Okulistyczna dr A. Gębka; ul. Haffnera 6; tel. 58 551 50 87

## STARACHOWICE

Centrum Medyczne VISUS NZOZ; ul. Kilińskiego 26; tel. 41 275 21 70-71

## SUWAŁKI

MEDICA-VISION; ul. Wigierska 7; tel 87 562 70 40

## SZCZECIN

Katedra i Klinika Okulistyki Pomorskiej AM; ul. Powstańców Wielkopolskich 72; tel. 91 466 12 82

NZOZ Dom Lekarski; ul. Rydla 37; tel.: 91 464 50 36, 91 464 19 22

INTERMEDICA Centrum Okulistyki; ul. Mickiewicza 140; tel.: 91 487 70 80, 91 487 70 84

NZOZ Twój Okulista - Hanna Gorczyńska; ul. 3 Maja 25/27, p. 650; tel. 91 471 14 55

#### TYCHY

Oddział Okulistyki Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego Nr 1 w Tychach; ul. Edukacji 102; tel.: 32 32 54 100, 32 32 54 261

#### WROCŁAW

4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką; ul. R. Weigla 5; tel. 71 766 04 49

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1 Klinika Okulistyki; ul. T. Chałubińskiego 2a; tel. 71 784 24 53

NZOZ OKO. M, dr n. med. J. Miśkiewicz; ul. W. Rutkiewicz 25a; tel. 71 373 26 18

NZOZ Wrocławskie Centrum Okulistyczne dr n. med. J. Markuszewska; ul. Piwna 13; tel. 71 322 62 83

#### WARSZAWA

Katedra i Klinika Okulistyki WUM SPKSO; ul. Sierakowskiego 13; tel. 22 618 84 85 w. 5207, 5246  
(preferowany dzień zapisów: środa)

Katedra i Klinika Okulistyki I WL WUM Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus; ul. Lindleya 4, Ambulatorium Okulistyczne, ul. Oczki 6; tel.: 22 502 10 87, 22 502 10 78

Klinika Okulistyki CMKP; ul. Czerniakowska 231; tel. 22 629 71 09

Wojewódzki Szpital Bródnowski, Poradnia Chorób Plamki; ul. Kondratowicza 8; tel. 22 326 52 95

Wojskowy Instytut Medyczny; ul. Szaserów 128; tel. 22 681 68 85

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej; ul. Krasińskiego 54; tel. 22 685 29 46

Centrum Medyczne MAVIT; ul. Podleśna 61; tel. 22 569 59 00

LASER Centrum Okulistyczne; ul. Boya-Żeleńskiego 4a; tel. 22 825 70 88, tel/fax 22 825 70 85

"Ostrobramska" Centrum Medyczne NZOZ Magodent; ul. Fieldorfa 40; tel. 22 879 92 09

OCULMED, dr I. Świtka-Więcławska; rejestracja: ul. Nowogrodzka 84/86, II piętro; tel. 22 629 59 07

ZGIERZ

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny; ul. Parzęczewska 35; tel. 42 714 42 59

Autor:

SE

Autorzy zdjęć:

Jupiterimages

Źródło: Super Express