

# Ładne oczy, ale...

**J**ezeli masz niebieskie oczy, jesteś bardziej narażona na ich choroby, niż osoby z oczami brązowymi lub zielonymi.

– Niebieskoocy stanowią 40 proc. pacjentów odwiedzających gabinety okulistyczne – mówi dr Iwona Filippecka z bielskiej Kliniki Okulus. – Nie jest do końca wiadomo dlaczego, ale osoby o niebieskich oczach częściej chorują np. na zwyrodnienie plamki związane z wiekiem tzw. AMD. Choroba ta jest główną przyczyną utraty wzroku u osób powyżej 50. roku życia.

Jeśli więc masz oczy niebieskie, dbaj o nie szczególnie. Od czasu do czasu **rób przerwy w pracy**. Popatrz przez chwilę raz bliżej, raz dalej, np. na jakiś punkt na ścianie, a potem na drzewa za oknem. Poruszaj gałkami w prawo i w lewo, przesuwaj w wyprostowanej ręce długopis i obserwuj go, wyciągnij rękę z długopisem i przy-

bliżaj go do nosa, na kilka chwil zamknij powieki i przykryj je dłońmi. **Zrezygnuj z papierosów**. Powstające w czasie palenia wolne rodniki (agresywne cząsteczki tlenu) uszkadzają naczynia krwionośne oka i niszczą receptory siatkówki. Jeśli długo pracujesz przy komputerze, **ustaw monitor w odległości około**

**50 cm od twarzy.**

Oczy niebieskie pojawiły się wskutek mutacji ok. 10 tys. lat temu. Dziś ma je tylko ok. **8 proc. populacji świata.**

**Wraz z wiekiem oczy niebieskie stają się coraz ciemniejsze**

Najwięcej niebieskookich mieszka w krajach basenu Morza Bałtyckiego, m.in. w Finlandii i na Litwie. A teraz coś na „pocieszenie” niebieskookich: wprawdzie częściej chorujecie na zwyrodnienie plamki, ale u osób z ciemnymi oczami częściej występuje jaskra barwnikowa. **JOG**



**Błękitne oczy wymagają częstszych wizyt u okulisty.**

**Kiedyś wszyscy mieliśmy oczy brązowe. Kolor niebieski powstał na skutek mutacji genu.**