



Kaip pasiruošti akių gydytojo konsultacijai?

Svarbu žinoti prieš vizitą!

Akių atpalaidavimo pratimai

👁️ **20-20-20 taisyklė** – kas 20 min. žiūrėkite į objektą, esantį bent 6 metrų atstumu, 20 sek.

👁️ **Mirksėjimas** – sąmoningai pamirskėkite 10–15 kartų per minutę, kad sudrėkintumėte akis.

👁️ **Akių sukimas** – lėtai sukiokite akis pagal laikrodžio rodyklę ir prieš ją, po 5 kartus į kiekvieną pusę.

👁️ **Fokusavimo pratimas** – ištiestą pirštą laikykite 30 cm atstumu nuo akių, žiūrėkite į jį 5 sek., tada perkelkite žvilgsnį į toli 5 sek. Kartokite 10 kartų.

➤ Kiek trunka konsultacija?

- Vizitas gali užtrukti iki **1 val.** ar ilgiau, jei reikės papildomų tyrimų (pvz., akių perimetrijos, OCT - optinė koherentinė tomografija ir kt.).

➤ Vyzdžių plėtimas

- Gydytojas gali lašinti vyzdžius plečiančius lašus. Jų poveikis pasireiškia **per 30 min.** ir gali trukti **4–8 val.**

➤ Ko tikėtis po lašinimo?

- Regėjimas laikinai suprastėja, gali būti sunku skaityti.
- Akys jautriai reaguos į šviesą – turėkite **saulės akinius.**
- **Negalima vairuoti**, kol poveikis nepraeis.

➤ Ką svarbu žinoti?

- Jei nešiojate akinius – turėkite juos ar jų receptą.
- Žinokite vartojamų akių vaistų pavadinimus arba turėkite jų receptus.

Būkite pasiruošę – vizitas bus sklandesnis!