

La vista se ne va *lentamente e senza dolore.*

Dieci prove semplici da fare a casa per riconoscere in tempo i segnali che la vista ci manda. Non sostituiscono una visita oculistica completa — ma possono aiutarti a capire quando è il momento di venire.

Dott. Maurizio della Sala

Specialista Oculista · Basaldella (Udine)

Tel. 0432 522666 · Cell. 348 511 0029

Perché un decalogo, *e perché ora.*

Le cellule e le fibre della retina non si rigenerano. Quando si perdono, si perdono per sempre. È la verità clinica più scomoda dell'oculistica — e anche la più importante per capire quanto pesa la prevenzione.

Le dieci prove che seguono sono semplici, gratuite, e si fanno a casa. Non sostituiscono la visita oculistica — ma servono a un altro scopo: riconoscere in tempo i segnali che meritano attenzione, prima che compaiano i disturbi e prima che il danno sia irreversibile.

COME USARE QUESTO DECALOGO

Dedica 10 minuti, una volta al mese.

Prova ogni punto con calma. Se qualcosa ti sembra diverso dal solito — anche solo un dubbio — è il segnale per prenotare una visita. Non aspettare che il problema diventi evidente: l'occhio sa nascondere molto bene ciò che sta perdendo.

Dieci prove, *una decisione semplice.*

01

Occhio rosso persistente

Se un occhio rimane arrossato per più di 24–48 ore senza motivo evidente, non si trascura. L'occhio rosso è un'urgenza oculistica — non per il farmacista.

02

Nitidezza da lontano

Osservate dalla stessa distanza un'insegna o un numero civico. Se appare meno nitido del solito, o un occhio vede peggio dell'altro, programmate un controllo.

03

Lettura da vicino

Prendete un giornale o il telefono. Se serve più luce, maggiore distanza o sforzo per leggere a 30 cm, è arrivato il momento di aggiornare gli occhiali — e controllare il "motore".

04

Coprire un occhio per volta

Con la mano, coprire un occhio alla volta e verificare la vista. I bambini con un occhio "pigro" non si lamentano mai — se non corretto in tempo, il difetto rimane per sempre.

05

Controllo delle linee dritte

Guardate una finestra, le piastrelle o una griglia. Linee ondulate, piegate o interrotte suggeriscono maculopatia. Si può alleviarne il peggioramento rapido — mai guarirla se trascurata.

Dieci prove, *continua*.

06

Lampi e mosche volanti

La comparsa improvvisa di corpi mobili richiede un controllo rapido. Se compaiono anche lampi di luce è una seria urgenza: sono le sentinelle del distacco di retina.

07

Campo visivo domestico

Fissate un punto davanti a voi e percepite gli oggetti laterali senza muovere gli occhi. Zone mancanti o difficoltà insolite sono spesso il primo segnale del glaucoma.

08

Sensibilità alla luce

Fastidio marcato alla luce, lacrimazione eccessiva o bisogno di strizzare gli occhi — soprattutto se nuovi o frequenti — meritano attenzione e una visita specialistica.

09

Storia familiare

Genitori, zii o nonni con glaucoma o maculopatia: l'ereditarietà è una vera spada di Damocle. Oggi la diagnosi precoce è possibile — quando la malattia esplode, il danno è già fatto.

10

Controllo anche senza sintomi

Anche vedendo bene: visite periodiche per bambini (sviluppo visivo), adulti (occhiali), e dopo i 40 anni per pressione oculare, retina e cataratta. La prevenzione è la migliore cura.

NOTA FINALE

Pane al pane,
vino al vino.

La vista se ne va lentamente e senza dolore. Le piccole prove domestiche sono utili — ma non sostituiscono la visita oculistica completa. Le cellule e le fibre della retina non si rigenerano: se si perdono, si perdono per sempre. Controllati prima che compaiano i disturbi.

PRENOTA UNA VISITA

Dott. Maurizio della Sala

Specialista oculista · 35 anni di esperienza ospedaliera

STUDIO

Via Roma 8
33010 Basaldella, Campoformido (UD)

CONTATTI

Tel. 0432 522666
Cell. 348 511 0029

Un oculista per tutte le stagioni della vita.