



---

2028, Chișinău, str. Gh.Asachi 67 a  
Tel.+ 373 22 574501, Fax + 373 22 729725  
IDNO 1007601001123  
e-mail: [cnspl@cnspl.md](mailto:cnspl@cnspl.md); [anticamera@cnspl.md](mailto:anticamera@cnspl.md)  
\_06.10.11\_ nr. \_\_01-3/3278\_  
la nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

---

2028, Кишинэу, ул. Г.Асаки 67 а  
Тел. + 373 22 574501, Факс + 373 22 729725  
IDNO 1007601001123  
e-mail: [cnspl@cnspl.md](mailto:cnspl@cnspl.md); [anticamera@cnspl.md](mailto:anticamera@cnspl.md)  
Conducătorilor IMSP  
republicane și teritoriale  
Medicilor șefi ai CSP

Vă expediem materialul informativ pentru organizarea și desfășurarea în Republica Moldova a Zilei Mondiale a văzului – 13 octombrie 2011.

Materialul informativ pe 4 file se anexează. Versiunea electronică a documentului o puteți vizualiza pe [www.cnspl.md](http://www.cnspl.md)

Specialist principal al MS  
în promovarea sănătății și  
profilaxia maladiilor,  
prim-vice-direcțor CNSP

Ion ȘALARU

## **Material metodico-informativ către organizarea și desfășurarea Zilei Mondiale a văzului – 13 octombrie 2011**

Ziua Mondială a Văzului - 13 octombrie este organizată sub egida Programului Mondial Vision 2020 - inițiativă a Organizației Mondiale a Sănătății care își propune, ca până în 2020 să prevină orbirea de cauze tratabile, redând vederea la 100 milioane de oameni cu afecțiuni oculare severe.

Ziua Mondială a văzului este importantă pentru că:

- Sensibilizează și educă oamenii cu privire la problemele asociate deficiențelor de vedere, promovează măsuri corective în scopul de a restabili vederea parțial pierdută.
- Motivează ministerele sănătății și alte organisme guvernamentale să înțeleagă afecțiunile oculare grave ca fiind probleme de sănătate publică la nivel internațional și să acorde un interes deosebit în aprofundarea unor soluții viabile și alocarea resurselor necesare pentru prevenirea orbirii.

La nivel mondial, aproximativ 314 milioane de oameni suferă de deficiențe de vedere, 45 de milioane din ei sunt orbi. Cel mai adesea, de tulburări vizuale suferă persoanele în vârstă. Peste tot în lume, femeile de toate vârstele sunt cele mai expuse spre pierderea vederii. Aproximativ 87% din persoanele cu deficiențe de vedere trăiesc în țările în curs de dezvoltare. Numărul de persoane care își pierd vederea în urma unei boli infecțioase a scăzut în mod semnificativ, însă prevalează numărul de persoane care își pierd vederea din cauza vârstei înaintate. În întreaga lume, cu excepția țărilor dezvoltate, cataracta rămâne principala cauză de pierdere a vederii. Corectarea anomaliilor de refracție poate îmbunătăți vederea a mai mult de 12 milioane de copii (cu vârsta cuprinsă între 5-15 ani). La nivel global, aproximativ 85% din cazuri de înrăutățire a vederii pot fi prevenite.

Există 4 etape în pierderea vederii:

1. vedere normală;
2. insuficiența moderată a vederii;
3. insuficiența severă a vederii;
4. pierderea definitivă a vederii.

### **Cine este în pericol?**

Factorul de vârstă: Aproximativ 82% din persoanele cu deficiențe de vedere sunt cei ce au vârsta de la 50 de ani în sus (deși ele cuprind doar 19 % din populația lumii).

Ca urmare a creșterii numărului populației și a schimbărilor demografice, chiar și în țările în curs de dezvoltare, crește numărul de persoane ce suferă de deficiențe de vedere din cauza vârstei înaintate.

În întreaga lume, o problemă majoră este și deficiența de vedere prematură. Aproximativ 1,4 milioane de copii cu vârsta de până la 15 ani v-or suferi de miopie încă multi ani. În afară de aceasta, mai mult de 12 milioane de copii cu vârsta de până la 15 ani suferă de deficiențe de vedere din cauza neaplicării corecției anomaliilor de refracție (miopie, hipermetropie sau astigmatism). Aceste deficiențe

sunt ușor de identificat și pot fi indicate corecții de vedere adecvate: ochelari, lentile de contact sau intervenții chirurgicale de restabilire a vederii.

**Factorul gender:** Studiile efectuate indică faptul, că în mod constant, în toate regiunile lumii, indiferent de vârstă, femeile au un risc mai mare de expunere în pierderea vederii, decât bărbații.

**Factorul geografic:** Deficiența de vedere nu este prezentă uniform în întreaga lume. Aproximativ 87 % din persoane ce suferă de deficiențe de vedere locuiesc în țările în curs de dezvoltare.

Cauzele ce duc la pierderea definitivă a vederii:

În funcție de gradul de prevalență:

- cataracta (opacificarea cristalinului, care produce o cecitate parțială sau completă; albeață),
- anomalii de refracție necorectate (miopie, hipermiopie sau astigmatism),
- glaucom (un grup de boli care duc la atrofierea nervului optic),
- degenerescenta maculară cauzată de vârstă (duce la pierderea “centrului de vedere”).

La alte motive întemeiate se referă opacifierea corneei (boli de ochi care produc scarificarea corneei), retinopatia diabetică (cauzată de diabetul zaharat), provoacă orbirea trahomei, la fel și bolile de ochi la copii, cum ar fi cataracta, retinopatia prematură (boală oculară prematură) și deficitul vitaminei A.

#### **Factorii care afectează sănătatea ochilor**

Tulburările de vedere influențează negativ activitățile noastre, motiv pentru care sănătatea ochilor reprezintă un factor esențial pentru evoluția noastră ulterioară.

Ochii sănătoși sunt limpezi, cu iris luminos, cu o cornee curată, fără să se vadă forma vaselor subțiri de sânge și cu pleoapele elastice și odihnite.

Ei sunt foarte sensibili, putând fi afectați de praf, gaze, ger, vânt, lumina, oboseală sau stări nervoase.

Astfel o lumină prea slabă obosește ochii, iar o lumină prea puternică poate produce chiar o dezlipire de retină. Deasemenea radiațiile solare puternice și radiațiile ultraviolete pot determina apariția cataractei. Chiar și lămpile cu neon nu acționează pozitiv asupra ochilor, producând tulburări de vedere.

**Noaptele pierdute, fumul de țigară, plîsul** irită ochii și umflă pleoapele.

**Abuzurile** de alcool, cafea, țigări, zahăr, sare, afumături, conserve, sosuri picante și brînzeturi fermentate obolesc ficatul și rinichii determinând îmbolnăvirea ochilor care devin obosiți, roșii și cu pleoapele tumefiate.

**Frecatul la ochi**, în special cu mâinile murdare, este extrem de periculos căci astfel sunt introduși în ochi microbi și corpi străini.

**Utilizarea ochelarilor** pentru viciile de refracție implică purtarea lor atunci când este necesar (în funcție de recomandarea medicului), căci purtarea lor încontinuu oprește mișcarea ochilor și poate uneori contribui la slăbirea vederii.

**Ochelarii de soare nepotriviți**, care nu protejază bine ochii de razele ultraviolete, pot provoca îmbolnăviri ale ochilor, cum ar fi spre exemplu glaucomul.

**Poziția incorectă a corpului** determină o înrăutățire a circulației sângelui în umeri și gât, care la rândul ei înseamnă o reducere a fluxului sanguin spre ochi și o sporire a presiunii intraoculare.

**Privitul îndelungat la televizor sau la monitorul calculatorului** face ca pleoapele să fie grele și umflate, iar ochii să fie roșii și obosiți.

Exista si unele **boli**, care netratate determină îmbolnăvirea ochilor cum ar fi: afecțiuni ale sinusurilor, hipo și hipertensiunile arteriale, boli venerice (gonoreea), reumatismul coloanei, boli de rinichi sau de ficat, diabet, etc.

**Stările mintale și emoțiile negative** afectează și ele vederea.

Starea de sănătate a ochilor depinde de sănătatea mintală și a întregului corp. O viață echilibrată, fără abuzuri de tot felul, din care să nu lipsească exercițiile fizice și mișcarea în aer liber vă poate ajuta să aveți un organism sănătos și o vedere excelentă.

### **Profilaxia**

În ansamblu, la nivel mondial 85% din cazurile de deficiențe de vedere și 75% din cazurile de orbire pot fi prevenite sau tratate prin:

- dezvoltarea în continuare a serviciilor oftalmologice;
- acțiunile decisive ale liderilor țărilor, ale specialiștilor din domeniul sănătății, a partenerilor privați și corporativi în scopul prevenirii și tratării acestei probleme;
- o informatizare mai amplă a pacienților și a populației de a se folosi de serviciile oftalmologice;
- implementarea de strategii eficiente în domeniul oftalmologic pentru eradicarea bolilor infecțioase, care cauzează pierderea vederii.

Parteneriatele globale a statelor membre, organizațiile neguvernamentale și asociațiile (cum ar fi Viziunea 2020 “Dreptul de a vedea” și eradicarea globală către 2020, care cauzează orbirea trachomei) au jucat un rol important în eliminarea depreciilor vizuale ce pot fi evitate.

Controlul oftalmologic regulat este foarte important. Acesta ar trebui realizat o dată pe an dacă persoana a trecut de vârsta de 50 de ani. Medicul va recomanda investigații specifice dacă pacientul suferă și de diabet zaharat sau dacă apar deja primele simptome ale afecțiunilor oftalmologice.

Tensiunea arterială oculară va fi evaluată pentru a fi eliminată suspiciunea de glaucom. Periodic, se vor introduce în ochi substanțe care vor dilata retina pentru depistarea bolilor oculare specifice vârstei înaintate, hipertensiunii arteriale, diabetului, etc.

### **Cateva sfaturi utile pentru prevenirea afecțiunilor de ochi și de vedere:**

- Purtați ochelari de soare pentru a vă proteja ochii;
- Nu fumați;
- Limitați consumul de alcool;
- Mențineți sub control tensiunea arterială și colesterolul;
- Controlați-vă periodic glicemia dacă aveți diabet zaharat;
- Consumați alimente bogate în antioxidanți, cum ar fi legumele cu frunze verzi.

Organizația Mondială a Sănătății conlucrează cu statele membre, precum și cu partenerii publici și privați pentru a preveni orbirea și restabilirea vederii în toate țările lumii. OMS oferă asistență tehnică, de monitorizare și de coordonare a acțiunilor partenerilor pentru consolidarea în țările în curs de dezvoltare a muncii în eliminarea miopiei ce poate fi prevenită, tratarea bolilor oculare, îmbunătățirea accesului la serviciile de îngrijire a ochilor și eforturi sporite de reabilitare a persoanelor cu deficiențe de vedere (inclusiv acordarea de facilități și de formare a competențelor pentru viața de zi de zi).