



PATHOLOGIES DE L'ŒIL

RANBAXY

Trusted medicines. Healthier lives[®]

COMPRENDRE
L'ŒIL
ET SA VISION

POURQUOI L'ŒIL EST-IL FRAGILE ?

L'œil est au contact direct des agressions physiques et chimiques qui vous entourent.

La vision peut être perturbée si l'un des éléments qui constituent l'œil est endommagé. Il suffit que son hydratation par les larmes soit anormale pour que la **qualité de la vision** soit moins bonne.



PEUT-ON SOUFFRIR DE L'ŒIL ?

Oui, lorsque l'œil est infecté ou subit une agression. Il existe aussi d'autres souffrances, plus redoutables car elles se mettent en place lentement, sont rarement douloureuses et perturbent la qualité du champ visuel, elles témoignent de pathologies comme le glaucome ou la Dégénérescence Maculaire liée à l'âge (DMLA).

QUE DOIT-ON FAIRE SI LA VUE CHANGE ?

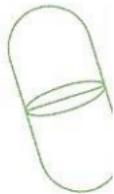
Vous pouvez détecter par vous-même une perturbation de votre vision. Si une tache noire vient occuper le centre de votre vue ou si vous avez l'impression de voir comme dans un tunnel ou encore si les lignes droites deviennent ondulées. Il est important d'en parler à votre médecin dans les meilleurs délais.

QUE DOIT-ON FAIRE EN CAS DE **CHOC À L'ŒIL** ?

Il faut savoir distinguer s'il s'agit d'un corps étranger qui a endommagé l'œil, ou s'il s'agit d'un agent corrosif. Dans les deux cas, il est important de **rincer abondamment l'œil** et de **consulter rapidement un médecin** car seul un examen ophtalmologique permettra de déceler l'existence d'une plaie ou d'une lésion.

QUE FAIRE SI L'ON EST **DIABÉTIQUE** ?

L'œil d'un patient souffrant d'un diabète est plus sujet à une rétinopathie. Il est important que si vous souffrez d'un diabète vous bénéficiiez d'un **fond d'œil** régulièrement.



SAVOIR
PROTEGER
SON CAPITAL
OCULAIRE

QUE FAIRE POUR FAVORISER VOTRE CONFORT VISUEL ?

CHANGER VOTRE POSITION DE TRAVAIL

Le travail sur ordinateur dans de mauvaises conditions favorise une fatigue visuelle et une sécheresse oculaire.

Votre écran doit être placé de façon à ce que l'axe du regard descende vers l'écran. La distance entre votre œil et l'écran doit correspondre à celle de l'accommodation (60 à 80 cm).

L'éclairage ambiant ne doit pas être éblouissant.



PORTER DES **LUNETTES DE SOLEIL** EFFICACES

Vérifier que les lunettes que vous achetez vous protègent des rayons UV.

FAVORISER **UNE BONNE HYGIÈNE OCULAIRE**

Toucher l'œil avec des **mains propres**. En cas de nécessité, utiliser une compresse par œil en effectuant un nettoyage du nez vers l'oreille, sans jamais revenir en arrière.

Si vous souffrez de picotements ou de sensations de tiraillement, demandez conseil à votre pharmacien pour qu'il vous propose un conseil adéquat pour améliorer l'hydratation de vos yeux.

PROTÉGER VOS YEUX

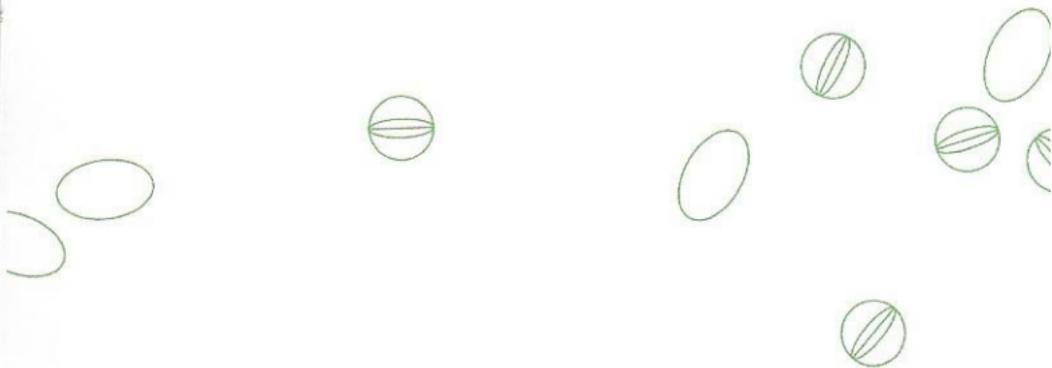
En cas de travaux, penser toujours à porter des **lunettes de protection** qui éviteront toute agression extérieure.

Faire également contrôler sa vision régulièrement par un professionnel.

AVOIR UNE **ALIMENTATION DIVERSIFIÉE**

Votre alimentation doit être variée et plus particulièrement riche en fruits et légumes :

- les **légumes verts** indispensables à la vision fine ;
- la **carotte** nécessaire à la vision nocturne ;
- l'**Oméga 3** contenu par exemple dans les poissons gras améliore la qualité du film lacrymal.



*Votre pharmacien est là pour
vous conseiller, pensez à lui faire
part de vos traitements en cours,
il saura s'adapter à votre situation.*

Pour plus d'informations, consultez le dossier complet sur les pathologies de l'œil sur notre site internet : www.ranbaxy.fr