

KDYŽ NÁS trápí ZRAK

Trápí vás zarudlé oči, záněty spojivek nebo špatně vidíte? Chcete vědět, jak vypadá laserová operace očí? Zjistili jsme vše o těch nejběžnějších problémech se zrakem.

sice zrak nepoškodí, ale může u dospělých i dětí způsobit nepříjemné problémy. Proč tomu tak je, vysvětluje primářka Oční kliniky DuoVize MUDr. Lucie Valešová: „Při pohledu na monitor je člověk tak zaujatý sledováním textu nebo hry, že je oslaben přirozený mrkací reflex, oko pak mrká mnohem méně často a v důsledku toho začne osychat. To způsobí pocit pálení, začervenání očí a někdy i přechodné zhoršení vidění. Potíže dále zhoršuje práce v klimatizované místnosti, která umocňuje osychání oka.“ Práce s počítačem může být příčinou např. těchto problémů: rozmazané vidění, dvojité vidění, suché a zarudlé oči. Nejedná se o vážný problém, ale tento stav může velmi znepříjemňovat naši práci. Jak se tedy bránit problémům s očima, pokud celý den pracuji s počítačem? „Důležité je myslet na to, že nesmíte zapomenout mrkat. Zkuste mrkat „úmyslně“, občas oči zavřete, eventuálně je dobré mít po ruce kapky s umělými slzami. Důležité je také dělat si přestávky v práci, neboť bez odpočinku nemůže fungovat nikdo – ani oči,“ dodává MUDr. Valešová.

ZARUDLÉ OČI

Na první pohled banální záležitost... stačí jen nějaké smítko, delší mnutí očí nebo řasa spadlá pod víčko. Pozor ale, může jít i o záležitost ohrožující zdraví našich očí. Zarudnutí očí může způsobit pobyt v zakouřené prostředí, koupání v chlorovaném bazénu, bílý sníh i alergické problémy jako třeba senná rýma nebo alergie na pyly. Které vážnější onemocnění způsobuje zarudnutí očí a na co by si čtenáři měli dávat pozor: „Nejzávažnějším důvodem zarudnutí je oční infekce, většinou se pak k zarudnutí přidá i silná bolest a zhoršení vidění. V takové situaci je třeba navštívit neprodleně očního lékaře.“ A když zarudnutí způsobí alergie, jak mohu své oči chránit? „Nejlepší je se vyhnout prostředí, které vám alergii způsobuje, nejde-li to, použijte protialergické oční kapky, je jich dnes mnoho druhů a účinkují spolehlivě,“ radí primářka a zároveň dodává, kdy už je potřeba zajít k lékaři v případě zánětu spojivek nebo jiného problému se

ANKETA:

Celebrity, které podstoupily laserovou operaci očí:

Iva Kubelková, moderátorka (Oční klinika DuoVize Praha, www.duovize.cz)

„Pod rukama paní doktorky Valešové jsem podstoupila operaci a jsem s výsledkem nadmíru spokojená. Hned druhý den po operaci vidím jasně.“

Mirek Šimůnek, herec (Oční centrum Praha, www.ocp.cz)

„Už několik let jsem trpěl krátkozrakostí a operace mi zlepšila kvalitu života.“

Eva Čerešňáková, modelka (Oční klinika Gemini v Praze, www.gemini.cz)

„Bez brýlí na dálku už jsem nemohla po setmění řídit auto a po operaci cítím ten ohromný rozdíl.“

Miša Nosková, zpěvačka (Oční klinika Horní Počernice, www.ocniklinikahp.cz)

„Nemohla jsem nosit čočky. Po operaci nemám ani čtvrt dioptrie. Poprvé v životě vidím naprosto skvěle.“

(Zdroj: stránky očních klinik)

Z lidský zrak patří mezi pět lidských smyslů. Zároveň je ze všech těchto smyslů tím nejdůležitějším. Až 80 % všech vnějších podnětů totiž vnímáme zrakem. To právě díky němu rozlišujeme světlo, barvy, tvary, okolí a lidi. Ztráta nebo poškození zraku nám tak může velmi zkomplikovat život. S odborníkem jsme konzultovali ty nejběžnější „zrakové“ problémy, které nás mohou potrápiti již v mladém věku a mohou být předznamenáním i vážnějšího problému.

SYNDROM POČÍTAČOVÉHO VIDĚNÍ

V současnosti asi jeden z nejběžnějších zrakových problémů. Většina z nás sleduje více než polovinu dne obrazovku na monitoru. Dlouhodobý a upřený pohled na monitor

zdraví *co nás trápí*

zrakem. „Lékaře je třeba navštívit, pokud se k podráždění očí přidá výtok, bolest nebo zhoršené vidění. Léčba je místní kapkami nebo mastmi, které se podávají do oka, a léčbu určí lékař. Při mírných obtížích postačí kapky volně prodejné v lékárně, příjemně působí, pokud si je předem vychladíte v lednici.“

ŠPATNĚ VIDÍM

Stále více lidí má problémy se špatným zrakem. Při krátkozrakosti vidí pacient špatně do dálky, naopak je to při dalekozrakosti, kdy má postižený problém při pohledu do blízka. Dalekozrakost se navíc s věkem zhoršuje, a tudíž není neobvyklé, že postupem času vidí pacient hůře i do dálky. Astigmatismus zhoršuje vidění jak do dálky, tak i nablízko a může způsobovat rozmazané nebo zkreslené vidění. Dříve bylo běžné řešit je pouze brýlemi, pak přišly na řadu kontaktní čočky a nyní se ke slovu dostávají korektivní operace, většinou laserové. „Dnes je v laserové korekci zraku největším hitem femtosekundový laser. Ten umožňuje provedení metod NeoLASIK, NeoLASIK HD a NeoLASIK 3D Elite (pozn. red.: na jiných klinikách je můžete najít pod jinými názvy, např. Lasik, Femto Lasik, Femto Lasik 3D apod.), všechny tyto metody slouží k odstranění dioptrií bez jediného řezu nožem, vše je pouze práce laseru. Metody jsou již tak bezpečné, že operujeme i děti a dospělým pacientům garantujeme doplnění laserové léčby zdarma v případě, že by oko za několik let ještě povyrostlo a tím by narostla i nějaká dioptrie. Operaci lze dnes již bez problémů

doplnit, což je velká výhoda: děti nemusejí čekat do dospělosti, ženy mohou operaci podstoupit ještě před těhotenstvím, aniž by všichni měli obavu z budoucího nárůstu dioptrií.“ Bojíte se, že nemusíte být vhodným kandidátem na laserovou operaci? MUDr. Valešová říká: „Skupina lidí, pro které je laserové odstranění dioptrií vhodné, se stále rozšiřuje, a to jak co se týče věku, tak počtu dioptrií. Operujeme děti již přibližně od 9 let.“ Nevíte, jak taková operace probíhá, kolik dioptrií lze zákrokem odstranit a jestli jsou výsledky trvalé? „Většinou u krátkozrakosti lze odstranit 8–12 dioptrií, zaleží na parametrech oka, u dalekozrakosti to bývají 4 dioptrie a u astigmatismu až 6 dioptrií. Operace není bolestivá, provádí se v místním umrtvení, v průběhu operace ani po ní nedochází ke zhoršení vidění a ostré vidění má pacient již několik málo hodin po operaci. Do dvou dnů je člověk schopen běžné zrakové práce i práce s počítačem. Odstranění vady, kterou pacient aktuálně má, je trvalé. Někdy oko ale ještě dále roste a pak může malé množství dioptrií dorůst. Takovou vadu odstraníme v doplňkovém laserovém ošetření, které je v záruce a je zdarma.“

KONTAKTNÍ ČOČKY

Na brýle si zvykne snad každý, kdo má problém se zrakem. Častěji ale saháme po kontaktních čočkách, a to nejen z estetických důvodů, ale také proto, že moderní čočky je dnes už možné nosit dlouhodobě. Jejich výhodu například poznáte, pokud jste aktivními sportovci nebo při řízení auta, kde je



OČNÍ LÉKAŘKA

MUDR. LUCIE VALEŠOVÁ
primářka Oční kliniky
DuoVize
www.duovize.cz

podpořeno periferní vidění. „Výběr a trvalé sledování očí je dobré nechat na očním lékaři, ten doporučí, co je vhodné právě pro vaše oči. Tvrdé kontaktní čočky jsou dnes již téměř minulostí, používají se jen ve speciálních případech, například u choroby zvané keratokonus. Jinak jsou běžné kontaktní čočky z měkkých materiálů, které se liší propustností pro kyslík, tloušťkou a elasticitou. Každému vyhovuje něco jiného, nicméně důležitým faktorem ve výběru je vysoká propustnost pro kyslík.“ Při výběru kontaktních čoček rozhodně nešetřete a vždy se poraďte s lékařem. Primářka Lucie Valešová varuje, co by mohly způsobit nepadnoucí či nekvalitní čočky s naším zrakem. „Nejnebezpečnějším rizikem je infekce a následný vřed oka, který může způsobit i ztrátu zraku. Proto jsou kontaktní čočky v mých očích řešením poslední volby. Udržování hygieny a používání k tomu určených roztoků, ne náhradních laciných roztoků, je základním předpokladem k udržení čistých kontaktních čoček.“

Inzerce A111008620



Cannaderm®
LÉČIVÉ KONOPÍ

BIO konopný olej

ZDRAVÝ & CHUTNÝ

DENNÍ DÁVKA OMEGA 3 a 6 V JEDINÉ LŽICI
SKVĚLÝ POMOCNÍK PŘI ZDRAVÉM HUBNUTÍ

Denní dávku tuků při dietě nahradte konopným olejem, dosáhnete ideální váhy rychleji, zdravěji a s nižší hladinou „zlého“ cholesterolu.

Koupíte v bylinářstvích, lékárnách a prodejnách zdravé výživy nebo na: www.cannaderm.cz
Infolinka, zásilkový obchod tel: 417 534 071, 777 914 113

