

Vid (također) treba čuvati!

Najčešći uzrok slabljenja vida u kasnijoj dobi je zapravo mrena. Kako starimo i ako dovoljno dugo živimo, svi ćemo u nekom trenutku dobiti mrenu. To je potpuno prirodan proces koji dovodi do zamućenja naše prirodne leće koja je nužna kako bismo mogli vidjeti na daljinu

/// Piše: Iva Vidović Pocrnić

OČI SU OGLEDALO DUŠE, ALI I VAŠE BRIGE O SEBI. UZREČICA JESVIMA DOBRO POZNATA, no koliko zaista brinemo o zdravlju naših očiju koje nas cijeloga života vode kroz svijet, ono je što se istinski trebamo zapitati. Djeca, odrasli, starije osobe, nitko nije sačuvan od bolesti oka, bile one urođene ili su se pojavile tijekom života. Najčešći problem s vidom je dioptrija, no s kakvim se još bolestima očiju možemo susresti razgovarali smo s doktorom Ivanom Gabrićem iz Specijalne bolnice za oftalmologiju Svjetlost.

- Dioptrija je problem koji je najlakše riješiti. Možemo ga riješiti dioptrijskim naočalama i kontaktnim lećama ili trajno uz pomoć laserskog skidanja dioptrije. Danas statistike govore da trećina populacije ima minus dioptriju, a jedna četvrtina plus dioptriju. Oni koji imaju plus dioptriju u pravilu ne trebaju nikakve naočale niti leće do negdje tridesete godine, kad ih počne smetati u gledanju na daleko i čitanju. Ljudi s minus dioptrijom najčešće je primijete kad krenu u školu, kad ne vide na ploču ili im postane teško pratiti nastavu. Tada obično roditelji primijete da dijete školji. Minus dioptrije su zahvalne zato što s nošenjem dioptrijskih pomagala dobivamo jasnu sliku, a rezultati laserskog skidanja dioptrije danas su odlični - započinje Gabrić.

Kroz život moguće su ozljede oka, oštećenja vida, čak i gubitak vida u potpunosti. Očna mrena je zapravo prirodni proces i događa se svakoj osobi, posebice u starijoj dobi. Postoje i degenerativne bolesti oka, poput glaukoma i retinološke bolesti oka.

- Najčešći uzrok slabljenja vida u kasnijoj dobi je zapravo mrena. Kako starimo i ako dovoljno dugo živimo, svi ćemo u nekom trenutku dobiti mrenu. To je potpuno prirodan proces koji dovodi do zamućenja

naše prirodne leće koja je nužna kako bismo mogli vidjeti na daljinu i na blizinu, ona je drugi najvažniji dio i optički medij našeg oka. Prvi je rožnica. Mrena je najčešći uzrok neproduženja vozačkih dozvola nakon 65. godine upravo zbog slabijeg vida koji uzrokuje, a nije ga moguće korigirati nošenjem dioptrijskih naočala jer ne postoje takve koje bi razbistrile mutan vid koji uzrokuje. Mrena ne treba nikoga plašiti jer njena operacija je najizvodljiviji zahvat u medicini, koji se izvede gotovo 65 milijuna puta godišnje i vraća vid već kroz nekoliko dana. Tijekom operacije možemo ugraditi nekoliko različitih vrsta umjetnih leća. Neke su odlične za daljinu, neke imaju funkciju vida na daleko i sredinu, a neke leće daju puni raspon vida. Osim dioptrije i mrene, najčešći problem oštećenja ili gubitka vida su degenerativne bolesti oka. Postoji ih jako puno, ali bitno je znati one koje su najčešće. Glaukom, odnosno povišeni očni tlak koji dovodi do oštećenja vidnog živca i degeneracija makule, popularno zvane žute pjege. Oba stanja su teška, ali danas modernim pristupom i ranom dijagnostikom postaju kronične bolesti kod kojih možemo imati vrlo dobre ishode. Glaukom je potrebno početi kontrolirati nakon 40. godine, odnosno tad se najčešće uočavaju problemi koje je uzrokovao. U pravilu, ako glaukom na vrijeme prepoznamo i pristupimo njegovu liječenju, možemo očuvati kvalitetu vida tijekom cijeloga života. S druge strane, retinološke bolesti, bolesti na pozadini oka, najčešće su vezane za genetske predispozicije i dijabetes. Danas dijagnostika tih bolesti i njihovo liječenje daju odlične rezultate, no nužno je jednom godišnje napraviti detaljan pregled kod oftalmologa kako bi se utvrdio vaš rizik za razvoj tih bolesti i na vrijeme reagiralo - objašnjava dr. Gabrić.

Doktorov savjet kako najbolje brinuti o našim očima...

- Kako bismo poboljšali svoj vid, možemo napraviti puno toga. Jedna od stvari koju najčešće susrećemo kod mladih koji rade puno na računaru je takozvani Computer vision syndrome, koji se zove još grč akomodacije. Zato što stalno gledate u predmet koji je blizu, mišići u oku odgovorni za fokusiranje ne mogu se opustiti i čovjek više ne može normalno gledati daleko - blizu. Postoji pravilo 20-20-20, svakih 20 minuta biste trebali na 20 sekundi gledati u predmet koji je 20 metara udaljen kako biste dopustili mišiću u oku da se opusti. Također, jedno od najčešćih stanja koje nam se danas javlja je suho oko. Umjetne suze bez konzervansa mogu znatno olakšati tegobe. Što se tiče vitamina i suplemenata, većina njih nije potrebna ako za njih nemate neku dodatnu indikaciju, također čuvajte se proizvoda koji se reklamiraju po internetu da magično vraćaju vid, da imaju specijalna svojstva i da su specijalno razvijena. Vjerujte, da postoji nešto takvo, mi bismo bili prvi koji bismo vam to preporučili. Hrvati o vidu brinu jednako koliko i drugi, a to je relativno malo dok ne uoče problem. Teško je ljudima odvojiti vrijeme za preventivni pregled jer im je naizgled s vidom i očima sve u redu, odnosno imaju druge prioritete. Često baš znamo pacijente pitati kako voze automobil na tehnički pregled jednom godišnje, što im je sve potrebno kako bi ga dovezli do tamo. Svi govore auto, kotači, gorivo, motor, a zapravo trebaju dva zdrava oka kako bi vidjeli kuda voze. Ako jednom godišnje provjeravamo stroj, potrebno je provjeriti barem jednom godišnje i nas i ono što nam omogućuje njegovo upravljanje - zaključuje doktor Gabrić.



Osim prirodnih ili genetskih bolesti oka, do oštećenja može doći uslijed padova ili određenih radova poput onih u građevini, automehaničarskim radionicama, šumariji... Kako se zaštititi od takvih ozljeda?

- Kao i kod svakog organskog, ali i mehaničkog sustava, zanemarivanjem sitnih znakova upozorenja u nedjelovanjem možete uzrokovati značajniju štetu. Kad vas oči bole, peku, svrbe ili lošije vidite, čekanjem da samo od sebe prođe potencijalno možete uzrokovati nastanak još većeg problema. Preventiva je pola zdravlja. Prilikom bilo kojeg rada potrebno je koristiti prikladnu zaštitu, bilo u obliku odjeće i obuće, ali i zaštitnih naočala ili pokrivala za glavu. Sama zaštita na radu propisuje pravila za poslove koji se obavljaju zbog prevencije povreda, no često uzimamo to zdravo za gotovo i mislimo neće sad, danas ili neće povreda općenito zadesiti nas. Uvijek je potrebno prilikom rukovanja strojevima ili radnji koje obavljamo razmisliti što bi moglo poći po zlu, kako takve situacije spriječiti i kako se zaštititi. Ozljede mogu biti od samo malih ogrebotina oka uzrokovanih udarcima letućih predmeta ili fragmenata koji kratkoročno utječu na vid do većih s trajnim oštećenjima, nepovratnim ili čak ozljeda zbog kojih je moguće izgubiti ne samo vid, nego i oko. U klinici izvodimo i metodu Cornea Lux, novu tailor made uslugu koja je personalizirana potrebama pacijenata u procesu liječenja bolesti rožnice. Za svakog pacijenta posebno radi se proces dijagnostike i liječenja s obzirom na to da je svaki ožiljak ili pogreška oka individualna.

DJECA SU POSEBNA SKUPINA, A ZA ZDRAVLJE Njihovih OČIJU UVELIKE SU ODGOVORNI RODITELJI. Strabizam je najpoznatija bolest oka kod djece, a dr. Gabrić za nju kaže kako je to bolest koja se može operirati u bilo kojoj dobi. Strabizam je poremećaj položaja ili pokretljivosti očiju kod kojeg oba oka nemaju zajednički smjer gledanja. Kod zdravih očiju oba oka stoje ravno gledajući u istu točku, a pokreti pomicanja su usklađeni. U nekim slučajevima strabizam nastaje jer je ograničena pokretljivost jednog oka u određenom smjeru. Kod djece je strabizam najčešće prirodan ili se razvija u ranoj dječjoj dobi, ali može nastati i kod mehaničkih povreda i različitih neuroloških i internističkih bolesti. Kod odraslih ljudi strabizam često nastaje nakon povreda glave ili oka zbog paralize nekih od mišića koji pokreću oko. Isto tako, može

nastati i u sklopu nekih endokrinoloških i imunoloških bolesti (bolesti štitnjače).

- Svako oko pokreće šest mišića, a impuls za pokretanje dolazi iz mozga i u normalnim je uvjetima uvijek isti za oba oka. Usklađenim pokretima očiju postiže se savršena suradnja oba oka, a to omogućuje razvoj binokularnog vida, odnosno suradnje prilikom gledanja s oba oka u isto vrijeme. Pri tome se dvije malo različite slike stapuju u mozgu gdje se omogućuje stvaranje jedne slike u tri dimenzije (stereo, 3D vid). Ako oba oka ne stoje ravno ili je radi neke ograničene pokretljivosti pojedinog oka, čovjek ima dvostruku sliku ili dvosliku. To se događa jer mozak ne može ujediniti dvije različite slike. Odrasli ljudi takvu situaciju ne mogu prihvatiti pa često moraju zatvoriti oko koje bježi kako bi mogli normalno sudjelovati u svakodnevnom životu. Kod djece će pak mozak koji je mnogo prilagodljiviji nesvjesno isključiti oko koje ne stoji ravno ili ne prati te prijeti opasnost da će se razviti već ranije spomenuta slabovidnost isključnog oka koje više neće sudjelovati u gledanju. Kao posljedica neće se moći razviti binokularnost i stereovid. Operacije strabizma rade se kod odraslih ljudi i kad nemaju nikakvih smetnji (dvoslike), iako je razvoj vida već završen. U takvim se slučajevima operacije rade iz kozmetičkih i socioekonomskih razloga (česta društvena stigma i isključenost). Otklanjanjem strabizma pacijentu se omogućuju bolji estetski izgled i lakša socijalna prilagodba - objašnjava Gabrić.

Danas mnogo slušamo kako djeca kvare oči gledajući previše u mobitele ili tablete, no je li to stvarno tako?

- Suprotno popularnom vjerovanju da su tableti i mobiteli krivi za loš vid djece, znanost je dokazala upravo suprotno. Najveći pojedinačni poznati faktor rizika razvoja visoke dioptrije kod djece je broj sati u tjednu koje provedu na otvorenom zraku izloženi sunčevu svjetlu. Djeca moraju biti vani, na otvorenom, na zraku i suncu. Nije toliko problem gledanje u ekrane, koliko izostanak provođenja vremena u igri na otvorenom. Neka istraživanja su povezala i ruralna te urbana područja s dioptrijom, odnosno s kratkovidnošću kod djece. Ona je u ruralnim sredinama manja nego u urbanim. Sve su to sitnice koje su povezane s načinom života i navikama. ■