

## Sięgaj gdzie wzrok nie sięga. Aktualne, jak nigdy wcześniej

data aktualizacji: 2021.11.09 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



(fot. Anna Wójcik-Brzezińska)

**Coraz więcej godzin spędzamy na czytaniu, albo - co bardziej prawdopodobne - przeglądaniu tekstów i obrazków na ekranach komputerów czy smartfonów. Ślepniemy, bo nasze oczy nie są przystosowane do widzenia z bliska. Miały raczej wypatrywać zwierzyny, czy dostrzec w porę niebezpieczeństwo niż lustrować monitory komputera czy ekrany smartfona. Tymczasem my zapominamy o tak banalnym zabiegu higienicznym jak... mruganie.**

Co drugi uczeń szkoły średniej ma wadę wzroku. Osoby starsze coraz częściej chorują na jaskrę, zaćmę i zwyrodnienie plamki żółtej. O naszych problemach ze wzrokiem rozmawiamy z **lek. med. Justyną Żyszko**, ordynator Oddziału Okulistyki Kliniki Medycznej Ibis, filia w Otwocku.

**Najbanalniejsze pytanie skierowane do okulisty brzmi - co z naszymi oczami, bo podobno coraz gorzej widzimy. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego ponad 1,8 mln osób ma dysfunkcję wzroku a przecież mówimy tylko o zdiagnozowanych przypadkach.**

- Faktycznie, Polacy coraz gorzej widzą, problem dotyczy na równi - dzieci, dorosłych, jak i seniorów. Najmłodszy biorą przykład z rodziców, za ich przyzwoleniem coraz więcej czasu spędzają przed monitorem komputera, pochylone nad tabletami, przy smartfonach. Ten tryb życia predestynuje do krótkowzroczności, nasilenia objawów bólowych u dzieci, które mają nadwzroczność. Generalnie do pogorszenia komfortu widzenia. Jeśli chodzi o ludzi starszych, ograniczona dostępność do lekarzy powoduje, że zbyt rzadko badają swoje oczy.

Nie spoglądamy w dal, używamy oczu głównie do blizy, to pierwszy problem, który sprawia, że widzimy coraz gorzej.

### ***Zapominamy o oczach?***

- Podczas gdy są one oknem, przez które możemy wejrzeć do wnętrza organizmu, dostrzec choroby - diagnozować nadciśnienie, cukrzycę, choroby naczyniowe, choroby tkanki łącznej. Musimy sobie wyrobić nawyk regularnego badania okulistycznego. Kończąc 40 rok życia, takie badanie powinno być przeprowadzane przynajmniej raz do roku. Raz do roku powinniśmy kontrolować w gabinecie lekarskim wzrok dzieci w okresie ich wzrostu (od 3 roku życia minimum do okresu szkolnego).

***Wiem, że badanie oczu pomaga również odpowiednio wcześnie diagnozować choroby onkologiczne. Odpowiednio wcześnie, mam na myśli, gdy nie dają oczywistych objawów.***

- Badając dno oka, lekarz może zobaczyć zmiany wymagające dalszej diagnostyki. To badanie może uratować życie. To prawda - regularne badanie okulistyczne jest również profilaktyką raka.

***Nie patrzymy daleko, bo monitory ustawiamy maksymalnie 30 cm przed oczami, czy istnieje higiena oczu, którą za biurkiem możemy stosować?***

- Nie zmienimy trybu życia, bo współczesny świat stawia określone wymagania, ważne, by raz na pół godziny spoglądać przez chwilę w dal. Najlepiej przez okno. Wymarzona sytuacja to patrzeć na zielenie otaczającą biuro, miejsce pracy. Wszystko po to, by rozprężyć układ mięśniowy w naszym oku, rozluźnić akomodację.

W trakcie pracy przy komputerze rzadszy jest odruch mrugania, więc oczy wysychają, przez to również gorzej widzimy. Możemy sobie na biurku postawić krople nawilżające, one są dostępne w aptekach bez recepty i co jakiś czas nawilżać oczy.

Pamiętajmy, jeśli nawet nie mamy przeciwwskazań do pracy przy komputerze, zalecany jest kontakt z naturą. Rozluźnijmy akomodację, spoglądajmy w dal a dzieci namawiajmy do zabaw na świeżym powietrzu, tak, by nie skupiały wzroku na bliskich odległościach a patrzyły daleko.

***Zapytam coraz częściej padające w gabinetach okulistycznych diagnozy - jaskra, zaćma.***

- Jaskra u osób młodych jest bardzo rzadką chorobą. Osoby obciążone genetycznie, których najbliżsi mieli jaskrę, powinny być pod tym kątem badane dosyć wcześnie. Raz jeszcze powtórzę - osoby po czterdziestym roku życia, powinny regularnie, raz do roku badać się okulistycznie. To pozwala wykryć odpowiednio wcześnie syndromy jaskry, która może nie boleć a znacznie ogranicza pole widzenia.

Jeśli chodzi o zaćmę, to bardzo powszechna choroba wieku już średniego i starczego. Na szczęście uleczalna. W tej chwili technologia i rozwój technik operacyjnych jest tak duży, że nie ma z tym problemu. O ile wcześniej ją rozpoznamy i nie dopuścimy do sytuacji, że zaćma dojrzeje w oku.

***Co powinno niepokoić?***

- Widzenie, jak mówią pacjenci „przez mgłę”, rozdwojenie obrazu, halo czyli tęczowe koła wokół źródeł światła.

### ***Nawet jeśli objawy mają charakter incydentalny i wiążemy je z przemęczeniem?***

- Oczywiście, powinniśmy udać się wtedy do okulisty, by zbadał ciśnienie w oczach, ocenił przezierność soczewki i zbadał dno oczu.

### ***Pani jest zwolenniczką tradycyjnych okularów, czy szkieł kontaktowych?***

- Jestem zwolenniczką obu rozwiązań. Wszystko zależy od tego, kto, czego potrzebuje. Soczewki kontaktowe mogą stwarzać problemy, jeśli mamy przewlekły stan zapalny w przednim odcinku oka, jeżeli osoba jest nieodpowiedzialna i nie przestrzega zasad higieny, niezbędnej przy noszeniu takich soczewek i jeżeli nie zgłasza się regularnie do okulisty, by ten ocenił stan rogówki, spojówek, dotlenienia przedniego odcinka oczu.

Soczewki kontaktowe aplikowane młodszym dzieciom, nawet w wieku szkolnym, w pewnym stopniu hamują wadę wzroku, krótkowzroczności.

Tradycyjne okulary znajdują się w pewnej odległości od rogówki i one tak dokładnie, jak soczewki kontaktowe nie skorygują wady wzroku. Odpowiednio dobrane soczewki i odpowiedzialny pacjent to dobre zestawienie.

### ***Porozmawiajmy o modzie na barwne soczewki. Na drugim biegunie jest moda na okulary ze szklami „zero”. W jakim stopniu moda fantazja psuje wzrok?***

- Zerówki, o które pani pyta są najmniej wskazane. Soczewki, o ile ich noszenie nie wynika z wady wzroku, proponuję zakładać okazjonalnie, by nie powiedzieć - bardzo rzadko.

### ***W drogeriach, na stacjach paliw, na stojakach w salonach prasowych czy marketach dobieramy okulary do czytania. Pomagamy oczom, czy im szkodzimy?***

- Znów - jeżeli takie okulary zakładamy okazjonalnie, bo akurat zapomnieliśmy okularów do czytania, a musimy np. zapoznać się z treścią umowy, to nie ma mowy o wielkiej szkodzie. Tyle, że okulary z marketu uwzględniają identyczną wadę refrakcji oczu, tymczasem nie każda osoba ma identyczną wadę obu oczu. Poza tym, takie okulary uwzględniają standardowy rozstaw źrenic, podczas gdy każda twarz jest inna. Długotrwałe stosowanie takich okularów może spowodować zaburzenie układu okoruchowego, ujawnienie się zezów. Okazjonalnie, proszę bardzo, ale odradzam stosowania na dłużej.

### ***Boimy się założyć pierwsze okulary, w powszechnym przekonaniu, im dłużej nie pomagamy oczom, tym lepiej. Pierwsze szkła, zaczynają nieuchronną drogę do pogorszenia wzroku.***

- Błąd. Proste okulary do czytania - zakładajmy tak, byśmy mieli komfort widzenia. Nie noszenie okularów, gdy te są potrzebne, powoduje np. stany zapalne oczu, bóle głowy, u dzieci - gradówki, zapalenia brzegów powiek. Oko musi mieć komfort widzenia i odpowiednio dobrane okulary.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/39597-siegaj-gdzie-wzrok-nie-siega-aktualne-jak-nigdy-wczesniej>