

Zašto je neophodno nositi naočare za sunce, šta da uradite kad vam pesak upadne u oko, kada je najbolje vreme za intervenciju skidanja dioptrije, i zašto su toliko važne vaše suze... Odgovore na ova pitanja potražili smo od dr Mirka Jankova, doktora nauka iz oftalmologije

Tekst Vesna Stanimirović

# Sačuvajte svoj prozor u svet

Jasan vid je najveće bogatstvo - kažu oni koji ne vide dobro. S druge strane, ako nemamo nikakav problem obično zaboravimo da je i tada potrebno povremeno otići na kontrolu kod oftalmologa. Evo nekih primera šta bi trebalo da uradimo ako dođe do problema.

**Ako vam PUKNE KAPILAR obavezno stavite LED PREKO OKA da zaustavite krvarenje a BILO BI DOBRO da posetite i lekara jer to MOŽE DA BUDE UPOZORENJE na neki veći problem**

## Puknuti kapilar

Postoji priličan broj razloga da kapilar u oku pukne. To najčešće ne predstavlja ozbiljan problem, osim estetskog. Ipak, najvažnije je utvrditi kako izgleda ovo pucanje kapilara. Na primer, kada se krv razlije po beonjači obično je to signal da je pukao krvni sud. Najčešće se dešava

kod pacijenata koji imaju povišen krvni pritisak, pa dođe do njegovog naglog skoka, ili kod dijabetičara čiji su krvni sudovi tanki. Međutim, dešava se i kada se iznervirate, kod većih napora, ili prilikom dužeg zadržavanja glave sagnute unapred.

-Ako vam pukne kapilar obavezno stavite led preko kapka da zaustavite krvarenje a bilo bi dobro i da posetite lekara, jer upravo ovo može da bude upozorenje na mogućnost da krvni sud u nekoj sličnoj situaciji pukne i na nekom mnogo ozbiljnijem mestu kao što je mozak - objašnjava *Lisin* sagovornik.

## Pesak u oku

Pesak je uvek prljav, zato kada vam upadne u oko velika je verovatnoća da će s njim biti uneta i velika količina bakterija, gljivica, i drugih mikroorganizama.

- Prva pomoć je velika količina vode. Ako ste u moru isperite oko morskom, a zatim što većom količinom flaširane vode. Osećaj grebanja može ostati čak i kada se strano telo izbaci. Može da traje petnaestak do tridesetak minuta, a ako traje duže potrebno je da potražite pomoć lekara, kako ne bi došlo do infekcije. Postoji trik koji možete da primenite ukoliko vam mušica, zrnice peska ili neka trunaka ostanu ispod gornjeg kapka. Povucite gornji kapak nadole preko donjeg, pustiti ga i otvoriti



Dr Mirko Jankov, Centar za mikrohirurgiju oka *Laser fokus*

oko. Postupak ponovite nekoliko puta. Šta se dešava? Tako prevlačeći i puštajući ga preko donjih trepavica, one kao fina četkica očiste unutrašnjost kapka - savetuje *Lisin* sagovornik.

## Toplo vreme i slabiji vid

Kako bismo objasnili šta se dešava kad su napolju veoma visoke temperature, moramo da znamo kako funkcioniše naše oko. Ono prikuplja informacije, i prelama svetlost preko rožnjače i sočiva na žutu mrlju gde se nalaze receptorske ćelije koje svetlosni snop pretvaraju u električni impuls i šalju ga očnim živcem u mozak. Oko je samo organ percepcije, tako da u stvari vidimo mozgom. Obično se misli da je prva površina koja prelama svetlost rožnjača (ispupčeni deo u oku), ali nije... Prvi je u stvari sloj suza koje se nalaze na rožnjači, debljine stotog dela milimetra, koji mora da bude pravilno raspoređen preko rožnjače. Postoje tri sloja, s tim što je najdeblji sloj voda (oko 90%), donji sloj do rožnjače je sluz a najpovršniji sloj je masni sloj. On služi za održavanje površinske napetosti i za sprečavanje isparavanja suza. Uz ivicu svake trepavice nalaze se lojne žlezde i svaki put kada trepnete izađe mala količina masti koja održava površinu suza. Ako se iz nekog razloga smanji ili poveća taj idealni balans u suzama oka, ili ukoliko se klimatski uslovi poremete, može doći do brzog isparavanja suza. Kada je veoma vruće ili duva vetar, suze brže ispare, i upravo zato imamo utisak da lošije vidimo, ali samo dok ne trepnemo. Omega-3 masne kiseline su savršen način da održite dobar kvalitet suznog sloja - savetuje dr Jankov.

**Kada su visoke temperature ili duva vetar SUZE BRŽE ISPARE, i upravo zato imamo utisak da LOŠIJE VIDIMO, ali samo dok ne trepnemo**

## Refraktivna hirurgija

Refraktivna hirurgija podrazumeva, narodski rečeno, skidanje dioptrije, najčešće laserom. Po rečima našeg sagovornika posle refraktivne intervencije rezultat je uvek isti, jednako dobar, bez obzira na to koje je godišnje doba. Klimatski uslovi mogu uticati samo na postoperativni tok ali ne i na rezultat operacije. U zavisnosti od vrste izvršene intervencije i oporavak traje duže ili kraće, a vremenski uslovi poput visokih temperatura i vetra mogu ga samo malo produžiti. Za izvođenje nekih intervencija zima može da bude idealno godišnje doba.

## Naočare za čitanje

Akomodacija je proces promene oblika sočiva u odnosu na to koliko je daleko objekat koji gledamo. Kada gledamo na daljinu sočivo našeg oka se ispravi, a kada gledamo objekte koji su nam blizu ono se ispupči i na taj način fokusiramo predmete. Međutim, između 40. i 45. godine života sočivo gubi elastičnost,

## KAKO SAČUVATI ZDRAVLJE OČIJU

Genetska predispozicija je izuzetno važna kada su u pitanju neki očni problemi.

- Ukoliko u porodici imate nekog ko ima kataraktu, glaukom ili degeneraciju žute makule, obavezno idite na preventivne preglede kod oftalmologa. Ako imate osobu sa kataraktom u porodici, to je najmanji problem, jer se ona rešava operacijom. Glaukom je prilično nezgodan jer nema simptoma, a kada se oni konačno ispolje bolest je već dosta uznapredovala. Zato je važno da svi koji imaju nekoga u porodici sa glaukom već oko 35. godine preventivno izmere očni pritisak. Glaukom se veoma lako otkriva i leči, ali samo ako se otkrije na vreme. Ukoliko deo živca propadne zbog

visokog pritiska, on se, nažalost, ne može oporaviti. Degeneracija makule (žute mrlje) u kojoj je najveća koncentracija receptora, najnezgodnija je bolest jer je njen uzrok prirodni proces starenja. Zato je savet da pri poseti oftalmologu navedete sve iz porodične anamneze. Ako nosite naočare proveravajte dioptriju na godinu ili dve. Prvi očni pregled obavite kod oftalmologa a ne samo kod optičara, jer možda je razlog što ne vidite neki drugi uzrok, a ne samo dioptrija. Ako nosite sočiva nikako nemojte spavati s njima, čak i ako u uputstvu proizvođača piše da možete, i ne kupajte se u bazenu. Čuvajte svoje oči da bi vas duže služile, jer to je vaš prozor u svet - savet je dr Mirka Jankova.

da bi sa navršenih 65 godina potpuno prestalo da menja oblik.

- Prvi simptomi mogu da budu zamaranje pri radu, češće treptanje, nervoza, glavobolja. U početku odmor može da donese poboljšanje, ali kratkotrajno. Naočare za čitanje trebalo bi da nosite onda kada vam ovo zasmeta i da proveravate dioptriju na svake dve do tri godine. Često možemo čuti savete: „Nemoj da nosiš naočare, navići ćeš se!“ To je potpuno tačno, jer dolazi do stvaranja psihološke zavisnosti. Oni koji nose naočare olakšaću sebi život a oni koji ne žele da ih nose neće ništa pokvariti ali ni popraviti, samo će se mučiti, jer će u 65. godini svi biti na istoj tački. Sve je stvar izbora, da li želite lepo da izgledate bez naočara, ili želite da sa lakoćom čitate - kroz osmeh objašnjava dr Jankov. ■

## \* Preporuka:

### NAOČARE ZA SUNCE

Zaštite oči od sunčevog UV zračenja! Naše oči, kao i koža, akumuliraju UV zračenje, što znači da rizik od oštećenja raste što više vremena tokom života provodimo na suncu. Ono što je važno je da naočare imaju UV zaštitu, jer one koje nemaju tu zaštitu mogu više da štete nego da koriste. Njihova zatamnjena stakla čine da nam se zenice rašire, omogućavajući na taj način štetnim zracima da prodru još dublje u oko.

