



Otkrijte PROBLEM NA VRIJEME!

Jeste li znali da je čak 60% automobilskih nesreća povezano sa slabim vidom, a problem suhoće očiju je prisutniji nego ikada ranije? Previše je izazova modernog načina života koji ne doprinose zdravlju očiju. Otkrijte ih i prepoznajte kako biste živjeli kvalitetnije

Pripremila Danijela Petrov Fotografija Shutterstock

Čak 80% oštećenja vida može se izbjeći i lako izliječiti ako se problem pravovremeno prepozna. Podaci kažu i to da više od 12 milijuna djece od 5 do 15 godina ima poremećaj vida zbog stanja koja je lako moguće dijagnosticirati i korigirati. Nadalje, nakon 40-te očne se bolesti i nedostatak vida povećavaju tri puta svakih 10 godina, a čak 60% automobilskih nesreća koje se događaju može se povezati sa slabim vidom. Ovo su

samo neke od činjenica na koje su upozorili stručnjaci povodom Svjetskog dana vida koji se obilježava svakog drugog četvrtka u listopadu, s ciljem podizanja svijesti o važnosti

Dijabetička retinopatija, siva mrena, glaukom, makularna degeneracija - vodeći su uzroci gubitka vida

prevencije i redovitih kontrola vida. Oči su važan organ jer čak 80% svih informacija iz vanjskog svijeta dobivamo putem osjetila vida. Redoviti pregledi vida od iznimne su važnosti jer znatno poboljšavaju način i kvalitetu života. Kako znamo vidimo li dobro? Ako nismo bili na provjeri vida - ne znamo, upozoravaju stručnjaci. Milijuni ljudi tek nakon pregleda, kada dobiju rješenje za svoj bolji vid, shvate koliko im je život s naočalama i ispravnom korekcijom ne samo ljepši nego i uspješniji.



Zato je preporuka provjeravati vid barem jednom u dvije godine. Međutim, kvaliteta vida se može značajno promijeniti tijekom jedne godine, osobito kod osoba starijih od 40, kada očni mišić počinje gubiti na fleksibilnosti. Veliki izazov za zdravlje očiju je i današnji način života, tj. prečesto gledanje u različite monitore. Podaci kažu da odrasla osoba provede više od 50 sati tjedno pred ekranima. Suhoća očiju, iritacija, svrbež i crvenilo očiju najčešći su problemi koji se javljaju kao posljedica prekomjernog gledanja u monitor. Suhoća očiju pritom je najizraženija. Naime, pri radu na računalu trepćemo pet puta manje nego u normalnim uvjetima, a upravo je

Djeca – prije 3. rođendana na provjeru vida

Kako roditelji mogu prepoznati eventualne poteškoće s vidom u djece? Oftalmolozi preporučuju odvesti dijete na pregled očiju prije navršene treće godine, čak i ako se čini da je s vidom sve u redu. Naime, dotad traje tzv. plastično razdoblje razvoja vida u kojem se još formiraju vidne funkcije, pa se i mogući poremećaji mogu lakše liječiti.

Obilježen Svjetski dan vida

Povodom Svjetskog dana vida, koji se obilježio 13. listopada, pokrenuta je nacionalna kampanja besplatne provjere vida građana uz podršku Hrvatskog društva optičara i optometrista, velikog broj optika i proizvođača naočalnih leća. Naime, cijeli su tjedan u mnogobrojnim optikama građani mogli besplatno provjeravati vid, a čitava akcija završila je 15. listopada druženjem na zagrebačkom Cvjetnom trgu u organizaciji Essilora, uz podršku Hrvatskog saveza slijepih,

Kazališta slijepih i slabovidnih 'Novi život', Udruge za školovanje pasa vodiča, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar te Veleučilišta Velika Gorica. Okupljeni građani su imali priliku provjeriti svoj vid, a uz nošenje poveza preko očiju isprobati i kretanje kroz stazu s preprekama uz pomoć štapa ili psa vodiča. Uz zdravstveni i edukativni sadržaj, događaj je zaokružila i kazališna predstava 'Zažmiri na 10 min' u izvedbi Kazališta slijepih 'Novi život'.

treptanje ono što smanjuje mogućnost iritacije. Savjetuje se pazirati svakih 30-ak minuta i to tako da odmaknete pogled od ekrana i fokusirate ga u daljinu. Također, barem nekoliko minuta lagano otvarajte i zatvarajte oči jer to obnavlja suzni film.

Ako su vam oči umorne i crvene, osjećate li pijesak u očima, imate li sekret u obliku niti ili vam je vid zamagljen, možda ste i vi žrtva pretjeranog naprezanja očiju. No suho oko u velikom je postotku i obilježje ljudi starijih od 65 godina, a pridonose mu i hormonske promjene poput trudnoće ili menopauze, neki lijekovi kao što su antidepresivi, kontraceptivi, diuretici...

Osoba koja dobro vidi trebala bi moći pročitati automobilsku registraciju s udaljenosti od 55 metara

Simptomi upozoravaju da je provjera vida neizbježna

- ako se ne možete sjetiti kada ste zadnji put bili na pregledu
- oči su vam crvene, suhe, peku, vid je mutan
- bolujete od dijabetesa ili druge bolesti koja utječe na stanje vida ili u obitelji imate osobe s navedenom dijagnozom
- često osjećate napetost u očima ili glavobolju za vrijeme dužeg boravka ispred ekrana
- za vrijeme vožnje noću imate problema s blještanjem svjetla automobila ili prepoznavanjem znakova
- držite novine ili knjigu dalje od 40 cm kako biste mogli pročitati tekst

Prepoznajte dalekovidnost

Dalekovidnost je stanje kod kojeg slika predmeta pada iza mrežnice. Duljina očne jabučice je prekratka te osoba mutno i nejasno vidi predmete u blizini. Dalekovidnost je simptom uzrokovan prirodnim tijekom starenja, ali je određen i genetski te se može razviti prilikom rođenja ili u kasnijim godinama. Prvi simptomi koje dalekovidna osoba primijeti su nesposobnost čitanja sitnog tiska, mutan vid na blizinu, umor očiju i zamagljen vid pri dužem čitanju. Važno je prepoznati dalekovidnost kod djece u dobi od 2 do 4 godine.

Ranim otkrivanjem mogu se potpuno ili barem djelomično ukloniti štetne posljedice. Dalekovidnost se ispravlja nošenjem naočala ili kontaktnih leća koje nose predznak (+).

Prepoznajte kratkovidnost

Kratkovidnost je refrakcijska pogreška oka kod koje se zrake svjetla lome ispred mrežnice. Kratkovidne osobe bliske predmete vide jasno dok su im udaljeni predmeti mutni i nejasni. Kratkovidno dijete jako napreže oči kako bi bolje vidjelo. Liječnika treba posjetiti ukoliko roditelj primijeti kako dijete neprirodno drži glavu, često zatvara jedno oko, sjedi blizu televizora, često mu oko 'bježi' te često trlja oči. Kratkovidnost može biti urođena ili se pojaviti s vremenom. U mnogim slučajevima se otkrije kada dijete krene u školu, stabilizira se pri kraju puberteta, a nakon 20-te se u potpunosti stabilizira. Djeca koja često koriste oči za rad na blizinu vrlo vjerojano će postati kratkovidni. Ako se problem otkrije prije 14-e, dok su oči još u razvoju, velike su šanse za ozdravljenje.