

Zaštitite svoj vid i sačuvajte zdravlje očiju

Piše: Marija Škes, mag. educ. rehabilitacije, Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Zagreb

Poveznica sa svijetom koji nas okružuje

Oko je najvažnije ljudsko osjetilo putem kojeg primamo 90 posto svih informacija iz okoline, naša "kamera" koja nam omogućuje svjesnu percepciju svjetla, vid, razlikovanje boja, percepciju dubine. Oči i zdrav vid sastavni su dio našeg zdravlja. Oštećenje ili gubitak vida znatno ograničavaju kvalitetu života. Svjetski dan vida obilježava se svake godine drugog četvrtka u mjesecu listopadu, a ove godine je to 13. listopada. Cilj obilježavanja toga dana je podizanje svjesnosti o problemima sljepoće i slabovidnosti te o potrebi rehabilitacije slijepih osoba. **Poruka ovogodišnjeg Svjetskog dana vida je: "Zajedno smo jači".**

Ova, 2016. godina je četvrta godina primjene Akcijskog plana Svjetske zdravstvene organizacije koji se odnosi na prevenciju izbjegive sljepoće i oštećenja vida, a ovogodišnji poziv na akciju povodom Svjetskog dana vida glasi "Sveobuhvatno/univerzalno zdravlje očiju" (*Universal Eye Health*).

90%

Oko je najvažnije ljudsko osjetilo putem kojeg primamo 90 posto svih informacija iz okoline.

Brojevi govore

Približno 285 milijuna ljudi u svijetu je slijepo ili slabovidno. Od toga je 39 milijuna slijepih osoba, a 246 milijuna ima umjerena ili ozbiljna oštećenja vida. Čak 90 posto slijepih osoba živi u nerazvijenim zemljama. U Hrvatskoj se prati broj osoba oštećena vida, ali samo onih u kojih postoji invaliditet temeljem tog oštećenja. Prema podacima Hrvatskog registra o osobama s invaliditetom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u 2015. godini registrirano je 17 356 osoba s oštećenjem vida, što čini 3,4 posto ukupnog broja osoba s invaliditetom, uz prevalenciju od 4 posto. Sljepoća je prisutna u 3329 osoba. Procjenjuje se da je 19 milijuna djece u svijetu slabovidno, 65 posto osoba oštećena vida je starije od 50 godina.



Posebno se svake godine 15. listopada obilježava **Međunarodni dan bijelog štap**, kojemu je namjera upoznati širu javnost s problematikom i poteškoćama slijepih osoba. Bijeli štap je prometni zaštitni znak slijepih, ali i pomagalo koje im omogućuje samostalno kretanje na poznatom terenu. Da bi bijeli štap bio stvarno pomagalo, slijepa osoba mora proći tečaj poduke za samostalno kretanje tijekom kojeg svladava osnovne tehnike i vještine korištenja štapa, osnovna prometna pravila i konfiguraciju terena kojim će se samostalno kretati.

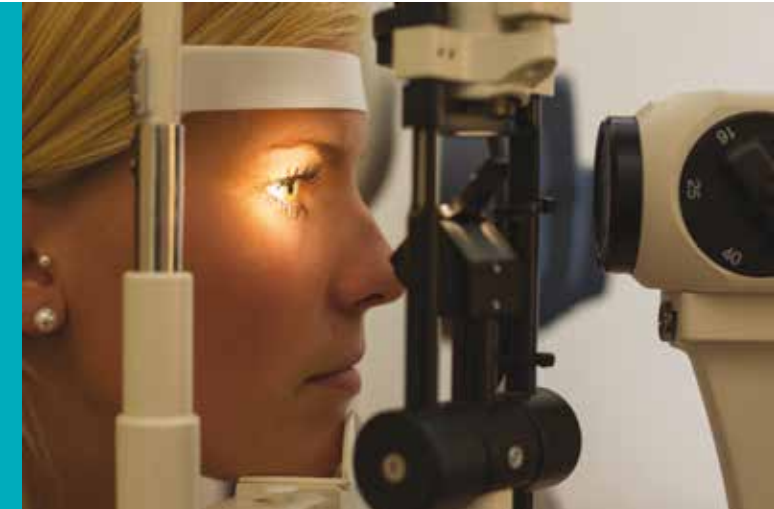
Važno je naglasiti kako je gotovo 80 posto vizualnih oštećenja moguće spriječiti pravodobnim liječenjem ili prevencijom. Strategije za prevenciju sljepoće su među najučinkovitijima u zdravstvu, a broj ljudi koji su oslijepili zbog infekcija posljednjih se 20 godina znatno smanjio. S porastom udjela starije populacije i s promjenama načina života, odnosno uz porast kroničnih nezaraznih bolesti, veće su mogućnosti da stanja poput dijabetičke retinopatije rezultiraju sljepoćom. Strategije vraćanja vida i prevencije sljepoće među najjeftinijim su ulaganjima u sustave zdravstvene skrbi. Iznimno je važno razvijati socijalnu osjetljivost prema osobama oštećena vida i razvijati osviješteno društvo u kojem će te osobe moći neometano funkcionirati i zadovoljiti sve svoje životne i socijalne potrebe. Važno je pozornost usmjeriti na promjenu životnih navika koje su jedan od osnovnih uzroka pojave i razvoja kroničnih nezaraznih bolesti.

Svjetske preporuke svim oboljelima od dijabetesa podrazumijevaju pregled očne pozadine kroz proširene zjenice jednom godišnje. Briga o dijabetesu ujedno je i briga o zdravlju oka, a edukacija je temelj za pripremu na život s dijabetesom.

Dijabetes

Jedna od najvećih globalnih zdravstvenih opasnosti 21. stoljeća je dijabetes. Procjenjuje se da u 2015. godini 415 milijuna odraslih osoba ima dijabetes, 318 milijuna odraslih je s poremećenom tolerancijom glukoze, što znači da u njih postoji visok rizik za razvoj bolesti u kasnijem životu. (IDF Diabetes Atlas, Seventh Edition 2015). Također se procjenjuje da će do 2040. godine broj odraslih koji će oboljeti od dijabetesa porasti na 640 milijuna. Podaci o prevalenciji u 2015. godini upozoravaju na to da jedna od 11 odraslih osoba ima dijabetes, dok procjene prevalencije za 2040. godinu kažu da će jedna od 10 odraslih osoba imati dijabetes. Zanimljiv je podatak o usporedbi podataka o oboljelima u urbanim sredinama, gdje je 269 milijuna oboljelih, dok je u ruralnim njih 145 milijuna. Do 2040. godine očekuje se izraženiji porast na 478 milijuna u urbanim i znatno manji porast 164 milijuna u ruralnim sredinama. U Hrvatskoj je registrirano više od 250 000 oboljelih od dijabetesa.

Svjetski dan zdravlja ove je godine također bio posvećen prevenciji od dijabetesa, koji se sve češće pojavljuje u mlađoj životnoj dobi, a više od 40 posto oboljelih ne zna da su bolesni. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava na to da je dijabetes na četvrtom mjestu uzroka smrti u Europi. Mnoge zemlje još uvijek nisu svjesne društvenog i ekonomskog opterećenja koji donosi dijabetes. S jedne strane, troškovi liječenja dijabetesa veliko su financijsko opterećenje za pojedince i njihove obitelji, a s druge su ekonomsko opterećenje državama i njihovim nacionalnim zdravstvenim sustavima. Naime, smanjuje



se radna produktivnost, a povećano i dugotrajno koriste zdravstvene usluge kako bi se prevladale komplikacije vezane uz dijabetes poput zatajenja bubrega, sljepoće ili srčanih problema.

Vid i dijabetes

Problemi s vidom, kojemu je vodeći uzrok gubitka vida u svijetu upravo dijabetes, a koje on može i uzrokovati, mogu znatno narušiti kvalitetu života osobe koja boluje od šećerne bolesti. Stoga je iznimno važno odlaziti na redovite preventivne godišnje preglede. U usporedbi s općom populacijom, osobe s dijabetesom imaju 25 puta veći rizik od sljepoće.

Dijabetička retinopatija

Riječ je o jednoj od najtežih očnih komplikacija uzrokovanih dijabetesom jer nema simptoma dok nije prekasno. Promjene na krvnim žilama mrežnice oka mogu se godinama razvijati i već biti vrlo uznapredovale, a bez simptoma. Jedna od najtežih komplikacija je odignuće ili ablacija mrežnice. Takve uznapredovale promjene teško je zaustaviti, te često mogu uzrokovati i sljepoću. Dijabetička retinopatija je glavni uzrok sljepoće u radno sposobnog stanovništva jer je osnovni čimbenik rizika trajanje šećerne bolesti i njezina regulacija. Zato su u preventivi najvažniji pregledi očne pozadine kroz proširene zjenice te je preporuka svim oboljelima od dijabetesa takav pregled preventivno obaviti svake godine.

Dijabetička makulopatija

Jedan od najčešćih uzroka sljepoće je dijabetička makulopatija, odnosno promjene u središnjem dijelu oka, koji je i najvažniji za precizan vid. Promjene nastaju uglavnom zbog nepravilnog nakupljanja tekućina i masti u području makule, gdje nastaje oteklina te posljedično slabljenje centralne vidne oštine i sljepoća.

Oboljeli od šećerne bolesti mogu imati i sve druge bolesti oka koje nisu specifične za dijabetes: mreenu, glaukom, parezu i paralizu očnih mišića.

Mrena ili katarakta pojava je zamućenja leće u oku, što smanjuje vidnu oštrinu. Može se pojaviti na jednom ili oba oka, a razvija se polako. U svijetu je uzrok polovine sljepoće i 33 posto svih oštećenja vida. Najčešća je u starijih osoba. Može se pojaviti zbog trauma, zračenja, može biti prisutna od rođenja ili se pojaviti nakon operacije oka zbog neke druge očne bolesti. Čimbenici rizika za nastanak mreene su dijabetes, pušenje duhana, dugotrajno izlaganje svjetlosti i alkohol.

Glaukom ili bolest vidnog živca, nema nikakvih znakova pa se najčešće otkriva slučajno, mjerenjem očnog tlaka. Glaukom – povišen očni tlak, jedan je od vodećih uzroka sljepoće u svijetu i kod nas. Bez vidljivih simptoma dolazi do propadanja vidnog živca pa se u više od 50 posto bolesnika otkriva u poodmaklom stadiju kada ga je teže liječiti. Glaukom je stanje u kojem je otežano održavanje normalnog protoka tekućine kroz oko, što uzrokuje

visoke vrijednosti tlaka unutar oka te dovodi do oštećenja vidnog živca, propadanja vidnog polja i gubitka vida. Važno je znati da 30 posto ljudi ima sve simptome glaukomske bolesti uz normalan tlak ili tek malo povišen. Čimbenici rizika za razvoj glaukoma su glaukom u obitelji, dob, rasa, visoka kratkovidnost i dalekovidnost, sistemske bolesti poput dijabetesa, hipertenzije, migrenoznih glavobolja, Crohnove bolesti, reumatoidnog artritisa itd., nakon operacije oka ili produljenog kapanja kortikosteroidnih kapi ili općenito terapije kortikosteroidima.

Oči i zdravlje

Svjetske preporuke svim oboljelima od dijabetesa podrazumijevaju pregled očne pozadine kroz proširene zjenice jednom godišnje. Briga o dijabetesu ujedno je i briga o zdravlju oka, a edukacija je temelj za pripremu na život s dijabetesom. U razdoblju prilagodbe na bolest važna je emocionalna podrška obitelji, prijatelja, zdravstvenog osoblja te ostalih stručnjaka. Održavanje zdravlja očiju podrazumijeva i uravnoteženu prehranu bogatu voćem



**Nastavni zavod za javno zdravstvo
Dr. Andrija Štampar**
Zagreb, Mirogojska c. 16
www.stampar.hr

i povrćem, zaštitu očiju od sunca, redovito vježbanje i boravak u prirodi, izbjegavanje štetnih ponašanja (pušenje, alkohol), brigu o svakodnevnoj higijeni očiju. Redovito kontrolirajte dijabetes i povišen krvni tlak, reagirajte na promjene povezane s vidom. Preventivna zdravstvena skrb temelji se na redovitim pregledima kako bi se eventualne bolesti oka mogle utvrditi u ranom stadiju. Čuvajte zdravlje svojih očiju, one nisu samo dar sudbine, njihovo zdravlje uvelike je i u našim rukama. ■



Dijabetička retinopatija je jedna od najtežih očnih komplikacija uzrokovanih dijabetesom jer nema simptoma dok nije prekasno. Promjene na krvnim žilama mrežnice oka mogu se godinama razvijati i već biti vrlo uznapredovale, a bez simptoma.