

WOMAN *odborník radí*



Z OČÍ DO OČÍ

Umíme pečovat o ZDRAVÍ našich OČÍ? Jaké problémy nás nejvíc trápí a jak s nimi naložit? Na to jsme se zeptali přední světové oftalmoložky, DR. MAGDY RAU.

Paní doktoro, čím své oči nejvíc trápíme?

Na své oční klinice v německém Chamu a očním centru v Praze stále častěji diagnostikuji chronický zánět víček a spojivek. Oči jsou permanentně zarudlé, na dolním víčku se tvoří krusty. U některých pacientů je to dáno citlivým typem kůže, ve velké většině případů se ale jedná o špatnou péči o oči, orgán, kterým vnímáme nejvíce vjemů z okolního prostředí. Příčinou může být špatná hygiena, extrémní líčení, oční linky aplikované na vnitřní straně dolního víčka nebo nedokonalé odličování. Problémem bývá i počítač, televize bez mnohdy nutných brýlí nebo kontaktních čoček. Další častou příčinou je zvláště u žen po 45. roku suché oko, čili snížená produkce slz.

Jak by správná péče měla vypadat?

Každá správná péče začíná hygienou, pečlivým ranním mytím a večerním odličováním, což se neobejde bez patřičných pomůcek. Například olejové prostředky nedoporučuji, protože jejich zbytky dráždí spojivku i víčka. Mělo by se jednat o šetrnou kosmetiku nebo prostředky, které jsou určené pro ty, kteří používají oční čočky. Vždy je důležité, aby kosmetika nepálila a nedráždila. A to se týká nejen odličovačů, ale také nočních krémů proti vráskám v oblasti očního okolí. Místo mastných krémů doporučuji gely a lehké hydratační krémy.

Správná péče o zrak ovšem není možná bez lékařské prohlídky. Někdy si totiž lidé myslí, jak skvěle nevidí, a opak je pravdou. Když se oko s oční vadou při každodenním zvládání úkolů neustále namáhá, vede to právě k zánětům, bolestem očí, hlavy a podobně. Proto je důležitá kontrola zraku.

Většina z nás se ve své každodenní praxi neobejde bez počítače. Existuje způsob, jak minimalizovat jeho působení na náš zrak?

Práce na počítači patří k životu moderního člověka a nedá se to změnit. I kdybychom stokrát chtěli, asi málokdo si může říct „pár hodin a dost“. Od 40-45 let ale čočka ztrácí elasticitu a schopnost akomodovat, začíná takzvaná vetchozrakost, která se koriguje brýlemi. Jenže běžné brýle, které obvykle používáme, mají zabroušenou vzdálenost na čtení 30-40 cm, a pracovní vzdálenost k počítači je mezi 60-80 cm. Brýle na počítač by tedy měly být monofokální pro tuto pracovní vzdálenost nebo multifokální s rozšířenou zónou pro střední prostor, aby mohl dočtyň pracovat se správným držetím hlavy.

Pro mladé lidi, kteří pracují celý den na počítači a mají potíže s pálením a řezáním očí, jsou vhodné brýle gunnar. Ty kopírují tvar hlavy a zabraňují cirkulaci vzduchu kolem očí. To by mělo snížit jejich vysušování. Dále mají z obou stran skel antireflexní filtry, které eliminují odlesky, a povrchovou úpravu proti zamlžování.

Nejrozšířenějšími problémy jsou krátkozrakost a dalekozrakost. Kdy je vhodné začít přemýšlet o laserové operaci?

Na tuto otázku si každý musí odpovědět sám. Vadí vám závislost na brýlích nebo kontaktních čočkách? Pak je ten správný čas. Krátkozrakost se dá úspěšně odstranit excimerovým laserem. Dalekozrakost se naproti tomu dá léčit jen do určitého věku. S rozhodnutím k operaci by se tedy nemělo čekat až do 40 let.

Jaké jsou aktuální metody řešení těchto vad a kterou byste vy osobně doporučila?

Jako první v Německu jsme začali na laserové klinice v Norimberku provádět operaci Lasek s cílem eliminovat nebezpečné lalokové komplikace jejího předchůdce – metody Lasik. Později jsem tuto metodu dále modifikovala, aby byla ještě šetrnější pro tkáň a spojená s co nejmenším rizikem. Při této šetrnější metodě – Laseku Viscodissekci – tak není například nutný řez do rohovky, čímž odpadají všechny lalokové komplikace. S laserem se vstupuje do povrchové vrstvy – epitelu – která umí po zásahu opět přirozeně dorůst a rychle se zahojit, stejně jako rohovka, k níž se prostřednictvím takto vytvořeného laloku dostáváme. Výkon je vhodný pro všechny, včetně těch, kteří mají tenkou rohovku, nebo sportovce. Ve zvláště citlivých případech provádíme metodu Non Touch, kdy vše probíhá bez dotyku s pomocí excimerového laseru.

S jakým výsledkem můžeme počítat?

U nízké a střední krátkozrakosti je laserová operace trvalým řešením. U vyšší a vysoké dalekozrakosti se vada v průběhu života dále zhoršuje a není vyloučena ani nutnost dalšího zákroku.

Jaké jsou možnosti v případě, kdy laserovou korekci nelze provést?

Problém nastává u vysoké krátkozrakosti od zhruba minus 9-10 dioptrií a u vyšší dalekozrakosti od asi 4 dioptrií. U tenkých nebo abnormálních rohovek se do oka implantuje umělá čočka a to před (čočky Artisan) nebo za duhovku (permanentní čočky ICL).

Vlastní čočka zůstane nedotčena. Tato umělá čočka se při nespokojenosti pacienta dá opět odejmout a vrátit oko do původního stavu.

Při metodě Clear-Lensektomie se vlastní čočka nahradí umělou, která se implantuje do původního pouzdra přirozené čočky. Aby se pacient stal nezávislým nejenom na brýlích na dálku, ale i na čtení, implantujeme na naší klinice multifokální čočky. Ty umožňují ostré vidění do dálky, do blízka i ve středním prostoru.

Jako jedna z prvních v Evropě jsem začala implantovat multifokální čočky po operaci šedého zákalu a přednášela o svých zkušenostech v Evropě a USA. Stále pracuji s novými multifokálními čočkami, které se implantují po výměně čočky. Mnoholeté zkušenosti s multifokálními čočkami mi umožňují pacientovi nabídnout takovou, která individuálně vyřeší jeho potřeby. Jako první na světě jsem například vyzorovala, že ženy potřebují jiné multifokální čočky než muži, a výsledky mého pozorování a výzkumu byly uveřejněny v mnoha evropských oftamologických časopisech.

Méně častým, ale velmi zákeřným problémem je zelený zákal.

To ano, a to zejména proto, že zpočátku na sobě pacient nepozoruje a necítí, že postupně ztrácí zraková vlákna, což vede ke změnám zorného pole. Poznává to bohužel až ve chvíli, kdy je ztracena jeho velká část, která už se nedá ani konzervativně ani operativně zachránit. Zeleným zákalem může onemocnět každý ve vyšším věku. Proto je důležitá prevence, měření očního tlaku po 40. roce každé 2 roky.

Dá se nějak léčit?

Nejčastěji se léčí kapkami, které oční tlak snižují. Někdy ale ani ony stoprocentně nezaberou a po určité době přestanou být snášeny. Tehdy je třeba operace. Mikro Stent Cypass se jen malým řezem implantuje do komorového úhlu, prostoru mezi cévnatkou a bělimou. Trubička je 6 mm dlouhá a 0,5 mm široká a zajišťuje celý život snížení očního tlaku. Stabilizace očního tlaku i v nočních hodinách umožňuje dokonce zlepšení stavu poškozených zrakových vláken očního nervu. Na rozdíl od klasických operačních metod, které jsou spojeny se značnými riziky, je tato metoda velmi šetrná a riziko operačních a pooperačních komplikací minimální. V současnosti mohou tuto metodu provádět pouze 3 kliniky v Německu, k nimž patří i soukromá klinika Dr. Rau. Oční centrum Praha provádí tuto metodu exkluzivně v České republice. ■

TEXT: ANNA MARTINKOVÁ