



Pro zdravé oči

Umíme pečovat o zdraví našich očí? Jaké problémy nás nejvíc trápí a jak je řešit? Zeptali jsme se přední oftalmoložky, Dr. Magdy Rau.

Jaké problémy nás nejvíc trápí?

Na své oční klinice v německém Chamu a očním centru v Praze stále častěji diagnostikují 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. Mělo by se jednat o šetrnou kosmetiku nebo prostředky, které jsou určeny pro ty, kteří používají oční čočky.

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 zvládnání úkolů neustále namáhá, vede to právě k zánětům, bolestem očí, hlavy a podobně.

Jak se díváte na moderní techniku, která naše oči namáhá?

Práce na počítači patří k životu moderního člověka a nedá se změnit. I kdybychom stokrát chtěli, asi málokdo si může říct pár hodin a dost. Od 40-45 let ale čočka ztrácí elasticitu a schopnost ako-

modovat, 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 dotyčný pracovat se správným držetím hlavy.

Nejrozšířenějšími problémy jsou krátkozrakost a dalekozrakost. Jak na ně?

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 – který 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. 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. □