

JutarnjiLIST
DOKTOR UKUĆI



VODIČ ZA ODLIČAN VID

- Kuponi s popustima za preglede
- Operacija mreene
- Lasersko skidanje dioptriije
- Dijabetes i oko

Omogućuje vam
svjetlost
klinika



PRETPLATITE SE!

SVAKOG MJESECA NA VAŠOJ ADRESI



**GODIŠNJA
PRETPLATA
PAKETA 249,60 kn**

**2 MAGAZINA ZA LJEPUTU I ZDRAVLJE
popust 20%**

KONTAKTIRAJTE NAS NA:

01/2255374

za pozive iz Hrvatske

e-mail: pretplata@hanzamedia.hr

HANZA MEDIA PRETPLATA
Koranska 2, 10000 Zagreb, Hrvatska

BESPLATNA DOSTAVA

VITA

DOKTOR U KUĆI



Nakladnik Jutarnjeg lista
HANZA MEDIA d.o.o.,
 Zagreb, Koranska 2

JutarnjiLIST

Glavni urednik
 Jutarnjeg lista
Goran Ogurlić

DOKTOR
U KUĆI

Glavna urednica
Sandra Kukić

Urednica priloga
Tamara Franjić

Grafički urednik
Andrej Hlup

Lektura
Natalija Štimac



Klinika Svjetlost Zagreb, Heinzelova 39
 e-mail: info@svjetlost.hr, telefon: +3851 777 5656

Klinika Svjetlost Split, Borisa Papandopula 8b
 e-mail: split@svjetlost.hr, telefon: +385 21 783 050



Osjetilom vida primamo čak 90 posto informacija iz okoline. Već iz tog podatka jasno je koliko nam je zdravlje očiju i očuvanje dobrog vida i u starijoj dobi važno za visoku kvalitetu življenja. No, kao i svaki drugi dio tijela, i naše su oči ranjive i podložne bolestima i propadanju. U suradnji sa stručnjacima iz Klinike Svjetlost, koja slavi 20 godina postojanja, Jutarnji list daruje vam knjižicu posvećenu zdravlju očiju – Vodič za odličan vid. Oftalmolozi Svjetlosti pišu o važnosti obavljanja redovitih pregleda očiju, o mogućnostima kontrole i liječenja glaukoma i sive mrežnice, o laserskom skidanju dioptrije, o utjecaju dijabetesa na oko itd.

sadržaj

Najčešći problemi vida i bolesti oka.....	4
Zašto je važan redoviti pregled očiju.....	8
Sve što trebate znati o mrežnici.....	10
Glaukom - tihi ubojica vida	16
Lasersko skidanje dioptrije	19
Dijabetes i oko	22
Prehrana za zdrave oči	24
Nagradni kuponi	25



NAJČEŠĆI PROBLEMI vida i bolesti oka

Kao i svaki drugi organ, i oko može oboljeti, a očne bolesti ili greške u funkcioniranju dijelova oka s vremenom će se manifestirati kao problemi s vidom. Takve probleme ne smijemo ignorirati

Na mogući poremećaj vida ili razvoj očne bolesti upućuju simptomi kao što su zamućen vid, krugovi oko svjetla, pojačana osjetljivost na svjetlo itd. Uzroci mogu biti brojni, a mi ćemo spomenuti najučestalije.

REFRAKCIJSKE GREŠKE

Najčešći problemi vida su refrakcijske greške:

kratkovidnost, dalekovidnost, astigmatizam i prezbiopija (staračka dalekovidnost). U normalnim uvjetima rožnica i očna leća prelamaju zrake svjetla fokusirajući ih točno na mrežnicu (retinu) u stražnjem dijelu očne jabučice. Mrežnica pretvara svjetlosne zrake u poruke koje putem optičkog živca stižu u mozak, koji ih interpretira kao slike koje vidimo.

Refrakcijske greške nastaju kada oblik dijelova oka sprečava pad svjetla izravno na mrežnicu pa mogu biti posljedica izdužene ili skraćene očne jabučice, promjene oblika rožnice ili starenja leće. Većina ljudi ima jedno ili više tih stanja oka.

Najčešći simptom refrakcijskih grešaka je zamućen vid, tj. objekti se vide neoštro, a mogu se pojaviti i dvoslike, zamagljenost, bliještanje ili svjetlosni krug (aureola) oko svjetla, škiljenje, naprezanje očiju, glavobolje. Dijagnoza se postavlja na detaljnom oftalmološkom

pregledu, a refrakcijske greške korigiraju se nošenjem naočala, kontaktnih leća ili operativnim zahvatom.

● **Kratkovidnost** (miopija) stanje je u kojem se bliski objekti vide jasno, a udaljeni zamučeno. Kod kratkovidnosti svjetlo pada ispred mrežnice, a ne na nju, što se događa zbog izduženog oblika očne jabučice. Uzrok može biti i nepravilan oblik rožnice ili leće.

● **Dalekovidnost** (hiperopija) je refrakcijska greška kod koje udaljeni objekti izgledaju oštrije od bližih. To se događa jer je svjetlo, zbog skraćene očne jabučice ili nepravilnog oblika rožnice ili leće, usmjereno iza mrežnice. Neke dalekovidne osobe ne primjećuju probleme s vidom, osobito ne u mladosti, no ljudi s izraženom dalekovidnošću mogu objekte vidjeti mutno bez obzira na udaljenost.

● **Astigmatizam** je stanje kod kojeg se svjetlo lomi različito, ovisno o tome gdje pogađa rožnicu i prolazi kroz očnu jabučicu. Zbog toga nije fokusirano ravnomjerno na mrežnicu pa objekti mogu izgledati zamučeno ili izduženo. Kod normalnog oka rožnica je poput lopte - na svim je mjestima jednako zaobljena, dok su kod oka s astigmatiz-

mom neki dijelovi ravniji ili zaobljeniji od drugih. Astigmatizam može nastati i zbog nepravilno zakrivljene očne leće.

● **Staračka dalekovidnost** (prezbiopija) povezana je s dobi, a može se javiti već nakon 35. godine. U mladosti je očna leća mekana i fleksibilna pa je sitna mišićna vlakna u oku lako preoblikuju kako bi se fokusirala na bliske ili udaljene objekte. Kako oko stari, tako leća otvrdnjava te ne može usmjeravati svjetlo izravno na mrežnicu. Osim toga, mišići gube elastičnost pa teže preoblikuju leću. Zbog toga svjetlo pada iza mrežnice uzrokujući loš vid na blizinu.

BOLESTI OKA

Siva mrena

Siva mrena ili katarakta je zamučenje očne leće. Najčešći je uzrok slabljenja vida kod osoba starijih od 60 godina i glavni uzrok sljepoće u svijetu - više je slučajeva mrene nego glaukoma, makularne degeneracije i dijabetičke retinopatije zajedno, pokazuju podaci organizacije Prevent Blindness America. Smatra se da mrenu ima 50 posto ljudi u dobi između 65. i 74. godine te 70 posto starijih od 75 godina.

Glavni simptomi su pad vidne oštine i zamagljen

vid, što se razvija polako. Osoba isprva može zamijetiti blago zamučenje vida, kao da gleda kroz zapareno staklo ili kao da gleda impresionističku sliku. Zbog mrene sunčevo svjetlo ili svjetlo svjetiljke može biti previše blještavo. U noćnoj vožnji svjetla automobila iz suprotnog smjera mogu izgledati blještavije nego ranije, a boje mogu izgledati umjerenije nego prije.

Zamućenje očne leće je prirodni proces. Sa starenjem se usporava metabolizam te se u leći postupno nakupljaju sitna oštećenja, posljedično se zgušnjavaju proteini, a to se manifestira kao zamučenje. Što se više zamučuje, to leća postaje sve tvrđa, tj. katarakta sve zrelija. Sa starenjem je obično povezana centralna katarakta koja se formira duboko u središnjoj zoni očne leće. U početku se zbog zgušnjavanja jezgre leće može razviti kratkovidnost pa može doći do kratkotrajnog poboljšanja vida na blizinu. No, s napredovanjem mrene to brzo nestaje.

Siva mrena može nastati u svakoj dobi kao posljedica dijabetesa, uzimanja nekih lijekova (kortikosteroidi), ozljede, zračenja, a može biti i nasljedna. Jedini način liječenja je operacija.

PET GLAVNIH OBLIKA GLAUKOMA

- **Najčešći je glaukom otvorenog kuta. Očituje se polaganim gubitkom vida. Glavni uzrok ove kronične bolesti je smanjen protok očne vodice kroz drenažne kanale prednje očne komore.**
- **Glaukom zatvorenog kuta nastaje ako se protok očne vodice iznenada blokira pa se tekućina brzo nakuplja i može uzrokovati brz i bolan porast očnog tlaka. To je akutno stanje koje zahtijeva hitnu intervenciju.**
- **Kongenitalni glaukom je prirodni defekt kuta očne komore koji usporava ili onemogućuje normalnu drenažu očne tekućine. Može biti nasljedan. Simptomi su zamučene oči, obilno suzenje ili osjetljivost na svjetlo.**
- **Sekundarni glaukom često je nuspojava druge bolesti (mrena, dijabetes) ili ozljede oka. Mogu ga izazvati i neki lijekovi, poput kortikosteroida.**
- **Normotenzijski glaukom je stanje kod kojeg je očni tlak normalan, no očni živac je oštećen. Ako je glaukom već ošteti očni živac, to se stanje ne može popraviti, ali moguće je usporiti napredovanje bolesti. Liječi se kapima za snižavanje očnog tlaka, laserom ili kirurškim zahvatom.**

Glaukom

Glaukom je kronična, progresivna bolest vidnog živca koja, ako se ne liječi, može dovesti do sljepoće. Najčešće se pojavljuje nakon 40. godine, učestalost raste s dobi. U početku osoba često ne osjeća simptome, no na glaukom upućuje povišen očni tlak pa bi ga od srednje dobi trebalo redovito mjeriti. Normalnim očnim tlakom smatra se onaj između 10 i 21 mmHg. Povišene vrijednosti ukazuju na postojanje glaukoma, no glaukom s oštećenjima vidnog polja i živca može postojati i ako je očni tlak u granicama normale.

Senilna makularna degeneracija

Senilna makularna degeneracija najčešći je uzrok slabovidnosti ljudi starijih od 50 godina. Zahvaća žutu pjegu (makulu, u kojoj su smješteni fotoreceptori) izazivajući gubitak centralnog vida, odnosno slabovidnost - stanje u kojem čovjek prepoznaje dan i noć, može se i kretati u poznatom prostoru, ali ne može čitati niti obavljati fine radnje. Promjene na makuli manifestiraju se padom vidne oštine, tj. zamućenjem slike te metamorfopsijama (ravne linije vide se

Naprezanje očiju može biti znak neke refrakcijske greške



kao iskrivljene). Bolova nema. Bolest obično počinje na jednom oku, a u 50 posto slučajeva u tri godine razvija se i na drugom.

Na milijun stanovnika godišnje ima oko 200 novih slučajeva, u Hrvatskoj to znači od 800 do 900 novih slučajeva. Dva su oblika senilne makularne degeneracije: suhi i vlažni. U više od 85 posto slučajeva javlja se suha forma koja napreduje vrlo sporo, no oko 15 posto oboljelih s njom ipak gubi centralni vid.



iStock

Kod suhe forme područje makule degenerira i receptori odumiru pa nema propuštanja svjetla. Kod vlažne forme ispod žute pjege nastaju nove krvne žile koje su krhke i sklone pucanju pa dio krvi izlazi iz njih. Kako se područje ispod žute pjege puni tekućinom ili krvlju, tako se ona uzdiže.

Vlažna forma tretira se pametnim lijekovima, anti VEGF terapijom, koja sprečava rast novih krvnih žila. Daje se injekcijom u oko. Faktor rasta krvnih žila se

stopira pa se krvarenje u nekoliko dana smanjuje ili prestaje. Time se smanjuje edem ispod žute pjege pa se ona pomalo spušta ili, u najboljem slučaju, vraća na mjesto. Ovom se terapijom vlažni oblik prevodi u suhi.

Dijabetička retinopatija

Dijabetička retinopatija znači promjene na krvnim žilama mrežnice (retine) i najvažniji je uzrok sljepoće u razvijenim zemljama. U početnom stadiju (neproliferativna retinopatija) iz

oštećenih žila mrežnice istječu sastojci krvi, a ispuštene masnoće i bjelanjčevine stvaraju bijele mrlje. Žile dijabetičara sklone su pucanju pa dolazi do krvarenja u mrežnicu. Tekućina se nakuplja u makuli, nastaje makularni edem i oštećuje se centralni vid (dijabetička makulopatija). Osoba to primjećuje kao zakrivljenost ravnih linija, nemogućnost čitanja ili raspoznavanja detalja na licu. Ako se ne liječi, dolazi do trajnog oštećenja živaca i trajnog gubitka vida.

U razvijenom stadiju (proliferativna retinopatija) zbog slabe opskrbe mrežnice kisikom i povećanog lučenja brojnih faktora rasta stvaraju se nove krvne žile koje prekrivaju površinu mrežnice, često urastaju i u staklovinu oka. Te su žile sklone pucanju pa uzrokuju krvarenja u staklovinu koje bolesnik uočava kao crne ili crvene vrpce ili mrežu pred okom. Ponavljana ili obilna krvarenja izazivaju rast očnog tlaka uz smanjenje vidne oštine. Stvaranje novih žila praćeno je bujanjem vezivnog tkiva, pa skvrčavanje može uzrokovati odizanje mrežnice, tj. ablaciju (odljepljenje). To je najteža komplikacija dijabetesa na oku i prate je izražene smetnje vida.

Zašto je važan REDOVITI PREGLED OČIJU

Klinika Svjetlost



Osnovni oftalmološki pregled sastoji se od određivanja vidne oštine s dioptrijom na daleko i blizu, mjerenja očnog tlaka, pregleda prednjeg segmenta oka pod uvećanjem i širenja zjenica s pregledom stražnjeg segmenta oka. Piše **Adis Pašalić**, dr. med. spec. oftalmolog Klinike Svjetlost

Detaljan opći oftalmološki pregled preporučuje se napraviti jedanput godišnje iako nemate osobitih smetnji vida. Od čega se sastoji opći oftalmološki pregled i koliko traje te zašto se preporučuje, najčešća su pitanja pacijenata.

Pregledom očiju često možemo vidjeti promjene na krvnim žilama nastale uslijed visokog krvnog tlaka, ateroskleroza, promjene nastale uslijed dijabetesa te druge neurološke probleme kao što je npr. multipla skleroza, čak prije nego što se prepoznaju simptomi tih bolesti. Također je važno znati da se pregledom očiju može pratiti i napredovanje ili uspješno liječenje tih bolesti.

ŠTO SE SVE PREGLEDAVA?

Ako se tijekom pregleda utvrdi neka očna bolest (upala, infekcija, siva mrežna, suho oko, problem s vjeđama, bolest žute pjege, dijabetička retinopatija, glaukom i sl.), pacijentu se ordinira terapija ili dodatne pretrage te se upućuje subspecijalistu oftalmologu koji je posebno specijaliziran za specifični problem. Vrlo je važno napraviti dječji oftalmološki pregled u ranim godinama života jer razvoj vida završava do osme godine te se znatan dio problema vida u djece može spriječiti ili izliječiti dobrim naočalama ili eventualnim operativnim zahvatom.

Gimnastički
svjetski prvak
Tin Srbić na
pregledu očiju



Klinika Svjetlost

Osnovni oftalmološki pregled sastoji se od određivanja vidne oštine s dioptrijom na daleko i blizu, mjerenja očnog tlaka, pregleda prednjeg segmenta oka pod uvećanjem (vjeđe, spojnice, rožnica, prednja očna sobica, zjenica i leća) i širenja zjenica s pregledom stražnjeg segmenta oka (staklovina,

JESTE LI ZNALI?

- Kada bi oči bile digitalna kamera, imale bi 576 megapiksela.
- Čak 80 posto svih problema s vidom može se spriječiti ili izliječiti ako redovito idete na preglede očiju.
- U cijelom svijetu slijepo je oko 39 milijuna ljudi.



očni živac, retina i krvne žilice).

Ako je oko zdravo i ima samo dioptriju, pacijentu se mogu ordinirati naočale za daleko i blizu ili progresivne naočale. Prosječan opći oftalmološki pregled traje oko jedan sat, a prilikom pregleda liječnik procjenjuje jesu li potrebne dodatne pretrage.

ZAŠTITA OČIJU NA POSLU

Uz dinamičan i užurban način života s kojim se svakodnevno susrećemo nerijetko zaboravljamo na sigurnost i brigu za oči. Ozljede na radnom mjestu mogu se dogoditi zanemarivanjem oka na dulje vrijeme ili pak iznenađeno.

Rad na računalu

S obzirom na to da veći na današnjih poslova zahtijeva djelomičan ili potpuni radni dan proveden za računalom, potrebno je zaštititi oči na odgovarajući način.

20 - 20

Preporuka je da se nakon 20 minuta rada za računalom (s odgovarajućom dioptrijom) napravi stanka od 20 sekundi gledajući u daljinu.

Udaljenost monitora od očiju i kontrast

Minimalna udaljenost trebala bi biti od 55 do 85 centimetara te bi kontrast morao biti maksimalno pojačan. Ako preporučena udaljenost za osobu nije odgovarajuća, problem je u dioptriji pa bi trebalo napraviti pregled kod oftalmologa.

Umjetne suze

Radeći za računalom, trepćemo manje nego inače (čak pet puta manje), što dovodi do crvenih i bolnih očiju. Da bi se problem riješio, preporučuje se ukapavanje umjetnih suza.

Rad na otvorenom

Najviše mehaničkih ozljeda očiju dogodi se u metalnoj i kemijskoj indu-

striji te u građevinarstvu. Vrlo je važno da poslodavci osiguraju zaštitne naočale te da ih radnici i nose. Naočale moraju odgovarati vrsti posla kojom se osoba bavi i biti odgovarajuće veličine. Nošenjem zaštitne opreme sprečavaju se ozljede koje mogu uzrokovati potpuni gubitak vida. Također se preporučuje pregled očiju barem jedanput godišnje.

ZAŠTITA OD UV ZRAKA

Pretjerano izlaganje sunčevoj svjetlosti dovodi do problema s očima (fotokeratitis, mrena, pterigijum ili "vanjska mrena", pingvekula, problem s makulom...), stoga je pravilna zaštita očiju izuzetno važna. Moguće je nositi sunčane naočale ili meke kontaktne leće s UV filtrom. Minimalna prihvaćena UV zaštita za UVB je 99 posto, a za UVA 95 posto.

Kojim se god poslom bavili, briga o vašim očima treba vam biti prioritet te trebate nastojati spriječiti probleme koji se mogu dogoditi. Dobrom prevencijom mogu se spriječiti nesreće i bolesti u ranoj fazi. Ako pak dođe do nesreće, valja što prije otići oftalmologu.

A close-up, high-contrast photograph of a human eye. The eye is looking slightly to the left. A vibrant blue contact lens is visible, covering the iris. The eyelashes are dark and prominent, framing the eye. The background is dark and out of focus.

**Sve što trebate
znati o MRENI**



Klinika Svjetlost

Vid vam se muti i slabi, primjećujete promjene u percepciji boja? Imate problema s čitanjem i gledanjem na blizinu? Katarakta ili siva mrena je замуćenje vaše prirodne leće koje se dominantno javlja kod osoba starijih od 60 godina, ali sve češće i kod mlađih ljudi. Odgovore o tome što je mre-

na i kako je se zauvijek riješiti saznajte od vrhunskih stručnjaka iz vodeće oftalmološke klinike u regiji - Specijalne bolnice za oftalmologiju Svjetlost.

Piše dr. **Ante Barišić**, voditelj Odsjeka za kataraktu Klinike Svjetlost

Siva mrena ili katarakta jedna je od najčešćih bolesti oka, posljedica je prirodnog procesa starenja te jedan od najčešćih uzroka sljepoće. Njeni simptomi manifestiraju se замуćenjem očne leće koje dovodi do slabljenja vida, zamagljenog pogleda, pojave dvostrukih slika, promjena u osjetu boja, otežanom čitanju novina i knjiga i, konačno, smanjenju opće kvalitete života. Mrena može biti i posljedica traume, metaboličke bolesti (dijabetes, galaktozēmija), primjene lijekova (kortikosteroidi), a može nastati i kao komplikacija nekih drugih očnih bolesti (uveitis, glaukom) te se javiti u sklopu nekih sindroma (na primjer Downov sindrom).

KAKO NASTAJE MRENA

Svako замуćenje leće narušava normalnu vidnu funkciju i dovodi do smanjenja vidne oštine. U nekim slučajevima početne katarakte vid se može poboljšati naočalama, jer u početku, zbog bubenja leće i povećanja indeksa loma, dolazi do pojave

kratkovidnosti. Brzina razvoja mrene razlikuje se od osobe do osobe. S vremenom, kako замуćenje leće napreduje, naočale sve slabije pomažu. Kod gustih mrena pacijent može potpuno izgubiti vid.

Mrenu češće imaju osobe starije od 60 godina, no danas je primjećujemo i kod sve mlađih ljudi. Pod povećanim rizikom su pacijenti koji boluju od šećerne bolesti, oni koji imaju visoku minus dioptriju, koji su izloženi nekoj vrsti zračenja, na terapiji sa kortikosteroidima ili su pretrpjeli udarac u oko.

Postoji i tzv. urođena mrena kod djece, koju treba što prije operirati kako bi se vid mogao nesmetano razvijati. Roditelji mrenu mogu uočiti kao bijeli odsjaj u zjenici oka. Operacija dječje mrene posebno je zahtjevna zbog malenih očiju pa je za takav zahvat potrebna vrhunska vještina.

OPERACIJA UKLANJANJA SIVE MRENE

Kada naočale prestanu biti od koristi, jedini način za rješavanje ovog problema

je operacija mrene ili katarakte, najčešća operacija u oftalmologiji. Zahvaljujući vrhunskoj tehnologiji, znanju i iskustvu kirurga u Specijalnoj bolnici za oftalmologiju Svjetlost operaciju mrene možete obaviti unutar tri sata od dolaska u kliniku. U proteklih 20 godina njihovi vrhunski stručnjaci obavili su više od 30.000 operacija mrene te imaju i najveće iskustvo u ovom dijelu Europe s ugradnjom multifokalne ili Symfony intraokularne leće kojom se pacijent može riješiti i mrene i nošenja naočala.

Operacijom mrene, koja traje samo desetak minuta i obavlja se u lokalnoj anesteziji (kapljicama za oči), uklanja se замуćena leća i ugrađuje bistra, prozirna umjetna leća. Napredak tehnologije i dizajna intraokularnih leća omogućio je da je danas operacija mrene u rukama vrhunskog kirurga učinkovita, sigurna, brza i bezbolna operacija te pacijent već nakon tri do pet dana može normalno nastaviti svoje svakodnevne aktivnosti. Nakon što je operacijski uklonjena, siva mrena ne može ponovno "narasti".

Prije operacije obavlja se pregled očne mrežnice na kojem se određuje vidna oštrina, mjeri očni tlak, biomikroskopski se pogleda oko te se nakon toga šire zjenice kako bi se dobio detaljan uvid u stanje leće, tj. mrežnice, vidnog živca, žute pjege i mrežnice.

Klinika Svjetlost

BRZ OPORAVAK

Ako je mrežnica na oba oka, može se obaviti operacija oba oka isti dan. Petnaestak minuta nakon operacije očne mrežnice pacijent ide kući i taj dan treba izbjegavati napore. Sljedeći dan obavlja se prvi pregled, nakon kojeg se skida povez s oka. Zatim se nakon sedam dana obavlja kontrolni pregled, a nakon mjesec dana obavlja se pregled na kojem se određuju naočale ako su potrebne. Već nekoliko dana nakon operacije očne mrežnice pacijent se može vratiti svom poslu i normalnom životu.

Normalno je da je u prvo vrijeme vid mutan i to traje nekoliko dana, ovisno o gustoći mrežnice i trajanju operacije. Radi sprečavanja infekcije i ubrzanja oporavka vida tijekom mjesec dana nakon zahvata moraju se kapati kapljice koje su kombinacija antibiotika i kortikosteroida. Zabranjeno je umivanje vodovodnom vodom prva tri dana te je preporučeno izbjegavati trljanje oka, pretjerano saginjanje i podizanje teških tereta prvih mjesec dana. Pacijenti se mogu baviti tjelesnom vježbom i sličnim aktivnostima dva do tri tjedna nakon operacije, ovisno o dobi i intenzitetu vježbanja.



LEĆE KOJE MOGU TRAJNO RIJEŠITI MREŽNICU I DIOPTRIJU

Specijalna bolnica za oftalmologiju Svjetlost među prvim je bolnicama u Europi koja je uvela ugradnju najnovije intraokularne leće Symphony. S još trinaest europskih oftalmoloških centara Svjetlost je 2014. godine sudjelovala

u Europskoj multicentričnoj kliničkoj studiji koja je pratila prve rezultate ugradnje Symphony leće. Tijekom studije operirano je dvanaest pacijenata kojima su među prvima u Europi u oba oka ugrađene ove leće te je na taj način operirana mrežnica riješena potreba za nošenjem naočala. Nakon odličnih re-



Prof. dr. sc. Nikica Gabrić pri operaciji uklanjanja mreine s ugradnjom multifokalne leće

zultata Svjetlost je uvela Symfony leće u svakodnevnu praksu i do sada su ih ugradili kod više tisuća pacijenata.

To je prva intraokularna leća na svijetu koja ima tzv. prošireni raspon vida te pacijentima pruža dobar vid bez naočala na blizinu, srednju udaljenost (računalo) i daljinu. Njen specijalni dizajn

omogućuje nov oblik prelamanja svjetla koji produžuje fokus oka, što rezultira proširenim rasponom vida na svim udaljenostima i boljom kontrastnom osjetljivošću u odnosu na dosadašnje leće.

Najveća prednost Symfony leće u odnosu na multifokalne je u tome što ima znatno manje vidne smetnje kao što je bliještanje svjetla u noćnoj vožnji, svjetlosni krugovi pri noćnoj vožnji i osjećaj blijede slike. Ugrađenu leću u oku pacijent ne osjeti, ona tamo ostaje trajno i nema je potrebe mijenjati. Leća se ugrađuje tijekom operacije mreine, ali i kod osoba koje poslije četrdesete godine žele biti neovisne o naočalima ili lećama. Ako se pacijent odluči za ugradnju Symfony leća, može bez naočala čitati, brižati se, šminkati, raditi na računalu, voziti auto, gledati televiziju, baviti se sportom i činiti nesmetano sve one stvari koje čine njegovu svakodnevnicu - bez straha da će se spotaknuti, pasti, previdjeti predmete i slično. Postoji i torični oblik Symfony leće, koji rješava i astigmatizam (zakrivljenost rožnice).

Kod operacije mreine u sustavu javnog zdravstva moguće je ugraditi samo monofokalne, to jest standardne leće koje zahtijevaju obavezno nošenje naočala za blizinu te eventualno za daljinu, ovisno o astigmatizmu.

DOBAR VID NAKON OPERACIJE MREINE

Za pacijenta, kao i za liječnika, neopisiv je osjećaj zado-

OPERACIJA MREINE DANAS JE RUTINSKI ZAHVAT

Ulaskom u pedesete godine važno je posjećivati oftalmologa jednom godišnje, a ako postoji obiteljska anamneza očnih bolesti (pogotovo glaukoma ili bolesti makule, žute pjege) ili pak osoba boluje od dijabetesa i drugih sistemskih bolesti koje utječu na vid - i češće. Dođe li do zamućenja leće, važno je da se operativni zahvat napravi u najkraćem mogućem roku kako bi se izbjegle neželjene nuspojave i komplikacije, a najvažnije je da ne trpi kvaliteta života. Zahvaljujući napretku tehnologije operacija mreine u većini je slučajeva rutinski zahvat bez ozbiljnijih komplikacija.

voljstva i nove dimenzije života koja se dobiva nakon operacije mreine i dugogodišnjeg nošenja naočala. Ponekad se toliko naviknemo na nedostatke i pomagala kojima ih korigiramo da i ne pomišljamo na bolje, što iz straha, što iz neznanja.

Nedavno sam operirao 56-godišnju pacijenticu koja je imala mreinu i visoku kratkovidnost (-9.00 na desnom i -6.00 dioptrija na lijevom oku). Od djetinjstva je nosila naočale za daljinu, a posljednjih desetak godina i naočale za rad na blizinu. Kako ima još dosta godina do mirovine,

Krunoslav Kićo**Slabinac:****ŽAO MI JE ŠTO ZAHVAT NISAM OBAVIO I PRIJE**

Među poznatim osobama koje su obavile operaciju mrežnice u Klinici Svjetlost je i pjevač Krunoslav Kićo Slabinac. - Kada bih došao do semafora, morao sam pitati druge je li zeleno ili crveno, a bilo je i teško čitati natpise i nisam jedanput "fulao". Nisam prepoznao ljude na daljinu pa sam sve redom pozdravljao, a oni bi se čudili odakle ih znam. Više nisam mogao i odlučio sam se 2014. za skidanje mrežnice na desnom oku. Zahvat je obavila prof. dr. sc. Iva Dekaris. Već sljedeći dan vidio sam i najsitnija slova na mobitelu i laptopu, koja nisam vidio nikad prije, i svi su se čudili kako to vidim bez naočala. Strah je uvijek prisutan, što je normalno, a kako sam na lijevo oko slabovidan, oklijevao sam. Danas mi je jedino žao što zahvat nisam obavio i prije. Kada se 2017. pojavila mrežnica na lijevom oku, nisam dvojio ni sekunde - moj izbor je opet bila Svjetlost. Zahvat je prof. dr. sc. Nikica Gabrić obavio već sljedeći dan nakon pregleda. Zahvat je bio bezbolan, gotov u nekoliko poteza tijekom kojih smo razgovarali i šalili se - i to je bilo to.

K. Slabinac prije zahvata u razgovoru s prof. Gabrićem

Klinika Svjetlost

a radi administrativni posao i mnogo vremena provodi na računalo, odlučila se za ugradnju Symfony leća. Nakon kontrole naša pacijentica oduševljena je rezultatom. Nakon samo šest dana vidi dobro na blizinu i na srednju udaljenost (računalo, kontrolna ploča u autu i slično) i na daljinu. Prema njezinim riječima, ne pamti da je ikad u životu tako jasno vidjela. Već nakon nekoliko dana počela je pomalo sa svakodnevnim radnim aktivnostima te se vratila na posao.

Još je jedan primjer 44-godišnji pacijent koji je bio visoko kratkovidan (-6.00 na de-

snom i -8.00 dioptrijski na lijevom oku), a uz to je na desnom oku imao i 3 dioptrijski astigmatizma. Operirana mu je mrežnica prvo na desnom oku, a tjedan dana kasnije i na lijevom. Pacijent je vrlo aktivan, puno radi i želio se, ako je moguće, riješiti i mrežnice i dioptrijski u istom zahvatu. U desno oko ugradili smo Symfony toričnu leću za probleme astigmatizma, a u lijevo oko Symfony leću, jer na tom oku nije imao astigmatizam. Rezultat? Gospodin je u oftalmološku kliniku Svjetlost došao s tri problema - mrenom, kratkovidnošću i astigmatizmom, a izišao u potpunosti izliječen.

Jeste li znali?



Umjetna leća kao tretman mreene
otkrivena je u 2. svjetskom ratu

Liječnici Klinike Svjetlost godišnje
obave **2500** operacija mreene

1748. godine

Jacques Daviel izveo je prvu
moderanu operaciju mreene



Danas više od

90%

osoba starijih od 65 godina
ima mreenu



Mreena je prvi uzrok sljepoće
u svijetu



Mreene se možete trajno riješiti
operacijom koja traje samo

10 minuta

GLAUKOM - tihu ubojica vida

Klinika Svjetlost



Glaukom se najčešće otkrije prilikom prvog detaljnijeg oftalmološkog pregleda, u vrijeme kada pacijenti osjete probleme s čitanjem te se jave na pregled za

određivanje naočala. Po nekim istraživanjima, samo polovina bolesnika koji imaju glaukom svjesna je svoje bolesti. Piše **Morena Gavrić**, dr. med., voditeljica Odsjeka za glaukom Klinike Svjetlost

Glaukom je progresivna bolest vidnog živca koja, ako se ne liječi, može dovesti do sužavanja vidnoga polja, propadanja vidnog živca i znatnog, pa i trajnog gubitka vida. Slikovito rečeno, zamislimo li oko kao kameru kojom gledamo, a mozak kao procesor kojim vidimo, glaukom oštećuje vidni živac koji predstavlja električni kabel sastavljen od brojnih živčanih niti kojima su oni povezani. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije glaukom je drugi najčešći uzrok gubitka vida u cijelom svijetu i zbog njega je slijepo oko šest milijuna ljudi. Dosađnije studije pokazuju da otprilike 2 do 3 posto populacije starije od 40 godi-

na boluje od neke vrste glaukoma, a pretpostavlja se da je čak 50 posto slučajeva neprepoznato. Procjenjuje se da će broj oboljelih do 2020. godine doseći gotovo 77 milijuna. Povišeni očni tlak smatra se glavnim čimbenikom rizika za razvoj glaukoma; dokazano je da se njegovom dobrom regulacijom može usporiti progresija bolesti.

TIPOVI I SIMPTOMI GLAUKOMA

Glaukom otvorenog kuta

Nepoznata je uzroka. Strukture očnoga kuta kroz koje odlazi očna vodica doimaju se normalno, ali je unatoč tome protok očne vodice usporen, ona ostaje u oku dulje no što bi trebalo, što dovodi

do povišenja očnog tlaka. Ako se ne liječi, pritišće i oštećuje očni živac.

Glaukom zatvorenog kuta

Uzrok je u anatomske građe očnoga kuta koji je uzak ili sasvim zatvoren, što znatno otežava istjecanje očne vodice i oštećuje očni živac.

Infantilni (dječji) glaukom

Može biti prirođen (kongenitalni glaukom) ili se javlja između treće i šesnaeste godine (juvenilni glaukom). Često ima lošiju prognozu nego glaukom koji se javlja kod odraslih.

Sekundarni glaukom

Može nastati nakon





Klinika Svjetlost

Glaukom se utvrđuje detaljnim pregledom

operativnog zahvata na oku, ozljede oka, ponavljanih kompliciranih upala oka, dugotrajnog uzimanja kortikosteroida, sistemskih bolesti poput dijabetesa ili pak katarakte.

Simptomi glaukoma ovise o stadiju i tipu bolesti te dugo mogu biti neprepoznati. Nažalost, nerijetko se u svakodnevnoj praksi otkriju uznapredovala glaukomska oštećenja, a da osoba nije primijetila nikakve smetnje. Glaukom se najčešće otkrije prilikom prvog detaljnijeg oftalmološkog pregleda, u vrijeme kada pacijenti osjete probleme s čitanjem te se jave na pregled za određivanje naočala. Po nekim istraživanjima, samo polovina bolesnika koji imaju glau-

kom svjesna je svoje bolesti. U ranim stadijima obično je asimptomatski i zato se često naziva "tihim kradljivcem" vida.

Kod glaukoma otvorenog kuta simptomi najčešće ne postoje. Vrlo često pacijenti se javljaju tek kada su nastupila oštećenja očnog živca i promjene u vidnom polju. S druge strane, simptomi glaukoma zatvorenog kuta mogu biti vrlo burni. Manifestiraju se izrazito visokim očnim tlakom, znatnim padom vidne oštine, bolovima u predjelu oka, glavoboljama, mučninom i povraćanjem.

KADA POČI NA PREGLED

● Imate li više od 40 godina, odite na opći oftalmo-

loški pregled jer ta dob nosi povećan rizik za pojavu problema s očnim tlakom.

● Ako ste dijabetičar, također budite oprezni jer osnovna bolest može biti praćena glaukomom. Stoga slušajte svog dijabetologa i slijedite njegove upute.

● Ako štitna žlijezda slabije radi, tj. ako imate hipotireozu, povremeno posjetite oftalmologa jer to stanje može dovesti do glaukoma.

● Uzimate li iz nekog razloga visoke doze kortikosteroida, i to dulje vrijeme, kontrola očnog tlaka je prijeko potrebna. Navedeni lijekovi mogu povišiti očni tlak.

Ako ste u rizičnoj skupini, preporučujemo pregled jednom godišnje, a ostalima poslije 40. godine svake dvije do četiri godine. I ne zaboravite, samo mjerenje očnog tlaka nije dovoljno. Iako se povišeni očni tlak smatra glavnim faktorom rizika za razvoj glaukoma, i kod normalnih vrijednosti očnog tlaka mogu postojati vidljiva oštećenja vidnog živca i prateći ispadi u vidnom polju. Treba znati i da svako povišenje očnog tlaka ne mora značiti da osoba ima glaukom.

ŠTO PREGLED OBUHVAĆA

Kompletan pregled oka za glaukom obuhvaća:

- provjeru vidne oštine i mjerenje očnog tlaka
- određivanje vidnog polja
- mjerenje debljine rožnice (pahimetrija)
- pregled ocnoga kuta (gonioskopija)
- pregled i provjeru oštećenja ocnog živca uz pomoć optičke koherentne tomografije (OCT).

Na početku pregleda liječnik uzima detaljne podatke o razlogu pacijentova dolaska. Osim trenutnih problema, od pacijenta se nastoje uzeti što točniji podaci o njegovu dosadašnjem zdravstvenom stanju i eventualnim očnim bolestima u obitelji. Potom se provjerava vidna oština i obavi pregled na biomikroskopu kojim se utvrđuje trenutačno stanje na prednjem i srednjem segmentu oka.

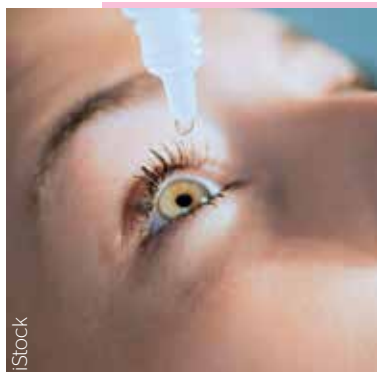
Nakon toga pacijent se upućuje na pregled vidnog polja koji obavljaju specijalno educirani zdravstveni djelatnici. Pretraga je bezbolna, ali zahtijeva visoku koncentraciju, što ovu pretragu može produljiti i do sat vremena, ovisno o pacijentovoj suradnji.

Po obavljanom vidnom

polju pacijent se vraća u specijalističku ordinaciju, gdje liječnik mjeri očni tlak. Pri tome se kapaju anestetiske kapljice tako da pretraga nije neugodna. Iste kapljice se apliciraju i kod sljedeće pretrage koja se zove gonioskopija i kojom se utvrđuje širina ocnoga kuta. Izvodi se uz pomoć gonioskopske lupe koja se prislanja direktno na površinu oka i sasvim je bezbolna. Pacijenta se mora uputiti u sve korake pregleda kako bi što bolje surađivao.

Ako širina ocnog kuta to dopušta, širi se zjenica ukapavanjem kapljica da bi se što bolje mogao napraviti pregled ocnog živca i žute pjege. U tome znatno pomaže aparat OCT, pomoću kojeg se izvodi optička koherentna tomografija. To je također neinvazivna pretraga koja nam pouzdano daje podatke o eventualnim oštećenjima ocnog živca i žute pjege. Ovaj dio pregleda može trajati od 30 do 60 minuta ovisno o brzini širenja pacijentovih zjenica.

U završnoj fazi pregleda liječnik objedini sve nalaze i na osnovi toga određuje terapiju ako je potrebna.



KAKO SE LIJEČI GLAUKOM

Terapija je u početku medikamentozna - u oči se kapaju kapljice. Što se tiče ostalih metoda u liječenju glaukoma, prije deset godina u Klinici Svjetlost izvedena je prva selektivna laserska trabekuloplastika (SLT) u Hrvatskoj. Ova metoda liječenja glaukoma do danas se vrlo uspješno primjenjuje. Prvi put na ovim prostorima u Klinici Svjetlost počelo se s pattern laserskom trabekuloplastikom (PLT) koja predstavlja novost u laserskom tretiranju glaukoma. Izvodimo je na trenutačno najmodernijem Pascal laseru. Uz ove metode primjenjuje se i Yag laser iridotomija. Ako je potrebno, moguće je i operativno liječenje glaukoma trabekulektomijom i ugradnjom implantata za drenažu (tzv. express mini glaucoma shunt).

Lasersko skidanje dioptrije nikad nije bilo brže i bezbolnije, a razvojem tehnologije ono je danas još kvalitetniji i sigurniji zahvat kojemu mogu pristupiti sve punoljetne osobe sa zdravom rožnicom i stabilnom dioptrijom u rasponu od -10 do +6 i ± 6 cilindara.

Svake godine raste broj osoba koje odlučuju problem dioptrije riješiti laserskim zahvatom, a procjenjuje se da se godišnje na svjetskoj razini dioptrije na ovaj način riješi više od dva milijuna ljudi. Stoga laserska korekcija vida spada među najizvođenije zahvate koji se izvode na zahtjev pacijenta, uz uvjerljivo najveće zadovoljstvo pacijenata (čak 98 posto) među svim estetskim zahvatima.

Laserski je moguće riješiti kratkovidnost, dalekovidnost i astigmatizam. Dioptriju i astigmatizam uklanjamo laserskom zrakom koja remodelira prednji površinski dio oka (rožnicu) i ispravlja njene nepravilnosti kako bismo vas riješili ovisnosti o naočalama ili lećama.

KOJE OPERATIVNE METODE POSTOJE?

LASIK je danas najčešće izvođena metoda korekcije dioptrije, a izvodi

Klinika Svjetlost



Dr. Maja Bohač
tijekom laserskog
skidanja dioptrije

LASERSKO skidanje dioptrije

Klinika Svjetlost



Dosta vam je ovisnosti o naočalama ili rituala stavljanja i skidanja leća? Želite se konačno riješiti dioptrije, ali na putu toj odluci stoje brojne nedoumice, pitanja i strahovi? Donosimo odgovore na neka od najčešćih pitanja o laserskom skidanju dioptrije. Piše dr. sc. **Maja Bohač**, voditeljica Odsjeka za refraktivnu kirurgiju Klinike Svjetlost

se u kapljичnoj anesteziji u dva koraka. Prvi korak podrazumijeva kreiranje preklopca na rožnici, a drugi remodeliranje rožnice uz pomoć excimer lasera. Nakon remodeliranja rož-

nice preklopac se vraća na svoje mjesto na rožnici gdje za nekoliko minuta prijanja, a za nekoliko sati cijeli bez korištenja šavova i zavoja omogućujući brz i komforan oporavak i oka i

Kolika je vaša dioptriya?



HOĆE LI SE DIOPTRIJA VRATITI?

Rezultati laserskog skidanja dioptrije trajni su u 99 posto slučajeva. Kod iznimno visokih dioptriya, u manje od jedan posto slučajeva, zabilježeni su povrti daleko manje dioptrije od one prije laserske korekcije. Međutim, i kod tih osoba, ako su zahvat obavile u proteklih desetak godina, s današnjom je tehnologijom moguće ponoviti zahvat bez dodatnog rizika za oči. Povrat dioptrije nije rezultat loše obavljenog zahvata, nego osobnih, genetskih i okolišnih faktora svakog pojedinog oka (daljnji rast dioptrije, nepravilni procesi zarastanja).

vidne oštine. Danas su dostupne dvije metode formiranja flapa (poklopčića rožnice).

Prvi (stariji način) podrazumijeva da kirurg kod kreiranja preklopca koristi električni mikronož pa se metoda naziva LASIK s mi-

crokeratomom, dok se kod modernije femtolasik metode preklopac na rožnici formira laserski uz upotrebu femtosecond lasera.

LASIK metode, bilo uz upotrebu mikrokeratoma ili femtosecond lasera, mogu korigirati širok raspon dioptrija: kratkovidnost do -10.00, dalekovidnost do +6.00 i astigmatizam do ± 6.00 .

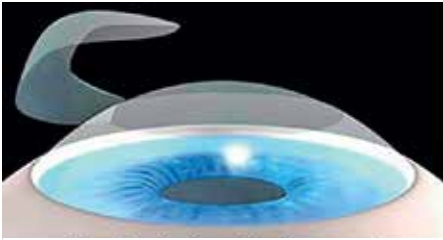
PRK metoda kojom se dioptriya uklanja na površini oka, uz uklanjanje epitela rožnice, u očnoj Klinici Svjetlost izvodi se u unaprijedenoj varijanti T-PRK. Mehaničko uklanjanje epitela zamijenio je laser, što je dovelo do smanjenja postoperativne nelagode i boli kod pacijenta te bržeg cijeljenja oka, a samim time i bržeg oporavka. Na oporavak vidne oštine kod ove metode čeka se do cijeljenja epitela, a do potpune stabilizacije kvali-

tete vida često je potrebno i nekoliko tjedana. Danas se ova metoda pretežno koristi kod osoba s tanjim rožnicama ili određenim nepravilnostima površine oka, ali može se upotrebljavati i kod svih osoba s minus dioptrijama i astigmatizmom do 3 dioptrije. Međutim, kod osoba kod kojih se može raditi i LA-SIK i t-PRK češće se pristupa LASIK metodi radi manje postoperativne nelagode i znatno brže rehabilitacije vidne oštine.

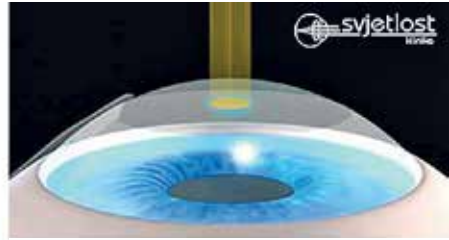
ŠTO JE FEMTOLASIK METODA?

Uvođenje femtosecond lasera znatno je unaprijedilo preciznost LASIK-a, smanjilo je kirurške rizike za čak tisuću puta te znatno povećalo zarastanje flapa za oko i time znatno smanjilo vrlo rijetke mogućnosti traumatskih pomicanja flapa u budućnosti. Prednost femtolasik metode posebno dolazi do izražaja kod visokih dioptrija, astigmatizma i tanjih rožnica. Uz to što nema komplikacija koje nisu rješive, smanjena je mogućnost postoperativne pojave suhoće oka te je omogućeno bolje cijeljenje preklopca rožnice.

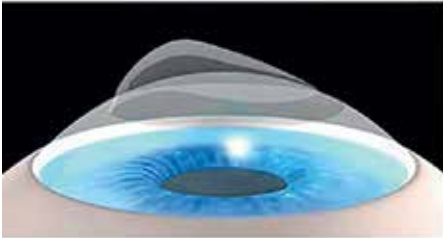
Femtolasik metoda uz korištenje IntraLase lasera za kreiranje preklopca i



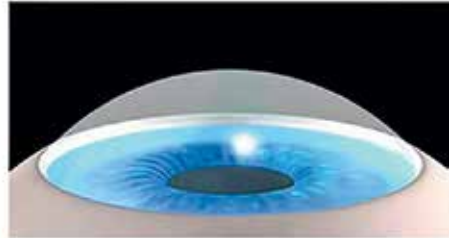
1. kreiranje flapa femtosecond laserom ili nožićem



2. laser remodelira rožnicu



3. flap se vraća na svoje mjesto



4. flap prijanja i zarasta za nekoliko sati

Schwind Amaris lasera za remodeliranje rožnice danas se smatra najboljom kombinacijom u laserskom skidanju dioptrije. Dakako, uz tehnološku izvrsnost, nezaobilazno je i iskustvo operatera. U Klinici Svjetlost čak ih je deset, a proteklih 20 godina laserski su skinuli dioptriju s više od 60 tisuća očiju što je rezultat kojim se mogu pohvaliti samo malobrojne europske očne klinike.

ŠTO OČEKIVATI TIJEKOM I NAKON ZAHVATA?

Laser je kompjutorski kontroliran i navođen, opremljen sustavom praćenja mikropomaka oka

što tijekom zahvata omogućuje dostavu zrake na točno zadano mjesto i programirani rezultat. Držać vjeđa tijekom zahvata onemogućuje treptaje oka, a kako se procedura odvija u kapljičnoj anesteziji i traje samo nekoliko minuta, osjećaj neugode je minimalan, a zahvat je bezbolan. Kod većine pacijenata potpuna vidna oštrina postiže se već unutar 24 sata od zahvata. Pacijenti su sposobni za posao tri dana nakon podvrgavanja LASIK metodi te sedam dana nakon PRK metode. Prvih nekoliko dana potrebno je kapati antibiotske kapljice u kombinaciji s umjetnim suzama, a kasnije samo

umjetne suze prema potrebi.

JESAM LI KANDIDAT ZA LASERSKO SKIDANJE DIOPTRIJE?

Kako biste pristupili laserskom skidanju dioptrije, važno je napraviti sveobuhvatan pregled kako bismo utvrdili jeste li dobar kandidat za lasersko skidanje dioptrije. Glavni uvjeti su da ste punoljetni, da se dioptrija nije mijenjala najmanje unatrag godinu dana, da su rožnica oko zdravi te da je rožnica dovoljne debljine. Više od 90 posto osoba s dioptrijom dobri su kandidati za laser.



Dobra kontrola šećera najvažnija je i za zdravlje očiju

nažalost, još uvijek neizlječiva bolest koja napada cijelo tijelo. To je u prvom redu vaskulopatija, tj. bolest krvnih žila. Budući da naš organizam zahtijeva kontinuiran dotok krvi u sve stanice, jasno je da nema organa u našem tijelu koji ostaje pošteđen.

OŠTEĆENE ŽILICE MREŽNICE

Oko je jedan od najčešće zahvaćenih organa kod osoba s dijabetesom. Komplikacije na oku mogu biti relativno bezazlene, dok u najtežem obliku mogu dovesti i do sljepoće. Dijabetes je vodeći uzrok slabog vida i sljepoće među radno sposobnom populacijom u Europi, što uzrokuje enormne troškove liječenja te invalidnost zbog radne nesposobnosti. Dijabetes može oštetiti cijelo oko, a dijabetičari se češće žale na simptome suhog oka kao što su peckanje, žuljanje ili osjećaj iritacije oka. Smatra se da dijabetes ubrzava razvoj katarakte (sive mrežnice) koja dovodi do slabljenja vida te je ona i do tri puta češća kod njih u odnosu na osobe iste dobi koje nisu dijabetičari.

Najvažnija i najopasnija komplikacija dijabetesa na oku je dijabetička retinopatija. To je stanje u kojem dijabetes oštećuje krv-

DJABETES I OKO

Klinika Svjetlost



Komplikacije na oku mogu biti relativno bezazlene, dok u najtežem obliku mogu dovesti i do sljepoće. Dijabetes je vodeći uzrok slabog vida i

sljepoće među radno sposobnom populacijom u Europi. Piše doc. dr. sc. **Ratimir Lazić**, voditelj Odsjeka za retinu Klinike Svjetlost

Dijabetes je jedan od glavnih uzroka sljepoće, zatajenja bubrega te srčanog i moždanog udara, stoga ne čudi što ga nazivaju "tihim ubojicom". Broj oboljelih od dijabetesa u svijetu porastao je sa 108 milijuna u 1980. na čak 422 milijuna u 2014. godini. Porast bro-

ja novooboljelih, među ostalim, povezuje se s unosom visokokalorične hrane i smanjenom fizičkom aktivnosti. U Hrvatskoj je danas registrirano oko 255.000 osoba oboljelih od dijabetesa, s tim da oko 40 posto oboljelih još nema postavljenu dijagnozu.

Dijabetes je kronična i,

ne žilice u stražnjem dijelu oka - mrežnica. Mrežnica ili retina je unutarnji sloj oka, vrlo tanak, koji se sastoji isključivo od živčanih vlakana. Smatra se da će oko 90 posto osoba s dijabetesom imati neki stupanj oštećenja retine.

Kod osoba s dijabetičkom retinopatijom zbog oštećenja krvnih žilica u centru oka - makuli ili žutoj pjegi - dolazi do nakupljanja tekućine među živcima. To stanje naziva se dijabetički makularni edem i uvijek dovodi do oštećenja centralnog vida. Osoba to primijeti kao iskrivljavanje ravnih linija, nemogućnost čitanja ili raspoznavanja detalja na licu. Ako se ovo stanje ne liječi, dolazi do trajnog oštećenja živaca i trajnog gubitka vida.

REVOLUCIJA U LIJEČENJU

Bolest se lako dijagnosticira i prati suvremenim

dijagnostičkim metodama kao što je OCT ili optička koherentna tomografija. To je brza i potpuno sigurna metoda koja daje točan prikaz centra oka, tj. žute pjege. OCT, a posebno upotreba injekcija koje se daju direktno u oko, dovele su do revolucije u liječenju ove teške očne komplikacije dijabetesa.

Danas je razvijeno više vrsta lijekova koji se potpuno sigurno, brzo i bezbolno daju u oko te sada prvi put možemo ne samo zaustaviti gubitak vida nego kod većine pacijenata vid vratiti bliže prijašnjem stanju.

Osim dijabetičkog oštećenja centra oka, tj. dijabetičkog makularnog edema, dijabetes u oku, zbog loše cirkulacije, dovodi i do rasta divljih krvnih žila, tj. neovaskularizacije. Novonastale krvne žile često pucaju uzrokujući krvarenje u unutrašnjosti oka.

Osoba to primijeti kao naglo slabljenje vida. Uz novonastale žile raste i vezivno tkivo, a ono može dovesti do odljepljenja očne pozadine ili ablacije. To se smatra najtežom komplikacijom dijabetesa na oku.

Tradicionalno se za suzbijanje rasta divljih krvnih žila i vezivnog tkiva koristi laser. Ako je bolest uznapredovala, potrebna je operacija.

Za čišćenje krvi iz oka i saniranje odljepljenja očne pozadine radi se operativni zahvat - vitrektomija. Izvodi se rutinski, u lokalnoj anesteziji i bezbolan je. Iz svega proizlazi da je danas liječenje komplikacija dijabetesa na oku vrlo uspješno i sigurno. No, ipak želimo da do komplikacija i ne dođe. Stoga je prevencija koja se postiže redovitim očnim pregledima i dobrom kontrolom šećera najvažnija.

NA PREGLED ČIM SE DIJAGNOSTICIRA DIJABETES

Netom nakon postavljanja dijagnoze dijabetesa trebalo bi napraviti pregled očne pozadine. To je neizmjereno važno jer golemu većina pacijenata u trenutku postavljanja dijagnoze dijabetesa nema

oštećenja na oku. Smatra se da je potrebno barem pet godina da bi dijabetes izazvao oštećenja na očima. No, ako oboljeli shvati važnost promjene životnog stila, prehrane, redovitog uzimanja lijekova

te timske suradnje s liječnicima, oštećenje na očima uopće se i ne mora javiti ili će biti u početnom stadiju pa se neće morati liječiti. Takvim odgovornim ponašanjem dugoročno se čuva kvaliteta

života, a trošak za zdravstveni sustav svodi se na minimum. Tim stručnjaka oftalmološke Klinike Svjetlost pomoći će vam da uz malo vlastitog angažmana očuvate vid i kvalitetu života.

PREHRANA za zdrave oči

Neke namirnice mogu smanjiti mogućnost pojave, odnosno odgoditi nastanak sive mrežnice ili senilne makularne degeneracije

Određeni sastojci koje jedući unosimo u tijelo zaštitno djeluju na oči. Mogu čak pridonijeti izlječenju.

iStock



Vitamin A

Pomaže kod suhoće oka. Najbolji prehrambeni izvori su jetra, jaja, mlijeko, dok mrkva, mango, marelice i tikva obiluju beta-karotenom, prekursorom vitamina A u organizmu.

Vitamin C

Od pomoći je kod degeneracije makule, sive mrežnice, degeneracije vitreusa (staklovina). Najbolji prehrambeni izvori su agrumi, nar, crvena paprika, feferoni, bobičasto voće, jabuka, brokula i ostalo zeleno i žuto povrće.

Vitamin E

Pomaže kod sive mrežnice

makularne degeneracije. Najbolji prehrambeni izvori su orašasti plodovi, suncokretove sjemenke, cjelovite žitarice, soja, brokula, prokulica, lisnato povrće, ljешnjaci, biljna ulja, jaja.

iStock



Cink

Koristan je kod degeneracije makule.

Najbolji prehrambeni izvori su kamenice, suncokretove i bundevine sjemenke, crveno meso, pšenične klice, pivski kvasac, plodovi mora, jetra, teletina, janjetina, jaja.

Selen

Pomaže kod sive mrežnice i makularne degeneracije. Najbolji prehrambeni izvori su jetra, kvasac, tunjevine, bakalar, sardina, plodovi mora, brazilski oraščići, pšenične klice, cjelovite žitarice, mekinje, brokula, češnjak, luk, rajčice, jaja.

Omega-3 masne kiseline

Pomoć su osobama sa sindromom suhog oka i makularnom degeneracijom. Najbolji prehrambeni izvori su riblje ulje, losos, haringa, tuna, skuša, srdela, neke alge, laneno ulje, orašasti plodovi, ulje uljane repice.

Omega-6 masne kiseline

Pomažu kod suhoće oka. Najbolji prehrambeni izvori su sjemenke žutog noćurka, crnog kima, boražine, sezamovo ulje, alga spirulina.

Lutein

Pomaže kod makularne degeneracije i sive mrežnice. Najbolji prehrambeni izvori su špinat, kelj, brokula, raštika, kivi, bundeva, šafran, žumanjak.

Zeaksantin

Pomaže kod makularne degeneracije. Najbolji prehrambeni izvori su kelj, špinat, brokula i grašak.



iStock

Antocijanini

Pomažu kod degeneracije staklovine. Najbolji prehrambeni izvori su borovnica, grožđe, brusnica, šljiva, kupina, trešnja.

Opći
oftalmološki
pregled

CIJENA UZ KUPON

300 kn

Popust 25 %

Redovna cijena: ~~400,00 kn~~



Pregled za
operaciju
mrene

CIJENA UZ KUPON

500 kn

Popust 38 %

Redovna cijena: ~~800,00 kn~~



Pregled za
lasersko skidanje
dioptrije

CIJENA UZ KUPON

550 kn

Popust 26 %

Redovna cijena: ~~750,00 kn~~



Pregled za
dijabetičare

CIJENA UZ KUPON

600 kn

Popust 33 %

Redovna cijena: ~~900,00 kn~~



**ZAGREB**

Heinzelova 39

Telefon: +385 1 777 5656

e-mail: info@svjetlost.hr

SPLIT

Borisa Papandopula 8b

Telefon: +385 21 783 050

e-mail: split@svjetlost.hr

Kupon vrijedi za sve oblike plaćanja i
odnosi se isključivo na navedeni pregled.

Popusti se ne zbrajaju, akcije se
međusobno isključuju.

Kupon vrijedi od 28. 5. do 31. 8. 2018.

**ZAGREB**

Heinzelova 39

Telefon: +385 1 777 5656

e-mail: info@svjetlost.hr

SPLIT

Borisa Papandopula 8b

Telefon: +385 21 783 050

e-mail: split@svjetlost.hr

Kupon vrijedi za sve oblike plaćanja i
odnosi se isključivo na navedeni pregled.

Popusti se ne zbrajaju, akcije se
međusobno isključuju.

Kupon vrijedi od 28. 5. do 31. 8. 2018.

**ZAGREB**

Heinzelova 39

Telefon: +385 1 777 5656

e-mail: info@svjetlost.hr

SPLIT

Borisa Papandopula 8b

Telefon: +385 21 783 050

e-mail: split@svjetlost.hr

Kupon vrijedi za sve oblike plaćanja i
odnosi se isključivo na navedeni pregled.

Popusti se ne zbrajaju, akcije se
međusobno isključuju.

Kupon vrijedi od 28. 5. do 31. 8. 2018.

**ZAGREB**

Heinzelova 39

Telefon: +385 1 777 5656

e-mail: info@svjetlost.hr

SPLIT

Borisa Papandopula 8b

Telefon: +385 21 783 050

e-mail: split@svjetlost.hr

Kupon vrijedi za sve oblike plaćanja i
odnosi se isključivo na navedeni pregled.

Popusti se ne zbrajaju, akcije se
međusobno isključuju.

Kupon vrijedi od 28. 5. do 31. 8. 2018.



NOVI DOKTOR PLUS

U PRODAJI!



*Prehrana po dobi i
20 top namirnica*



*Miomi - nova
metoda liječenja*



*Savjetnik i vježbe
protiv inkontinencije,
za vrat i kralježnicu*

**100
stranica**

15 kn

DOKTORPLUS

broj 9 • 2018. • 45 kuna

**Top 20
namirnica
i prehrana
po dobi**

**SVE O
ŽENSKOM
ZDRAVLJU**



**VALUNZI, A NISU
MENOPAUZA, O
ČEMU SE RADI?**

**Najbolje vježbe
za kralježnicu
i protiv
inkontinencije**

**Nova
metoda
liječenja
mioma
pošteduje
maternicu**

ŽENSKO SRCE

**Prepoznajte prve znakove rizika,
drukčiji su od onih kod muškaraca!**



**NAJBOLJI VODIČ KROZ
ŽENSKO ZDRAVLJE**

20 GODINA NAJBOLJI IZBOR ZA VAŠE OČI!

Zagreb

Novi Sad

Banja Luka

Sarajevo

Priština

Split

Skoplje

Budva

Tirana

350.000 PACIJENATA | 125.000 OPERACIJA | 45 OFTALMOLOGA