

## Suhe oči - umjetne suze i što manje ekrana

Stalno sam za računalom i mobitelom. Imam 41 godinu i primjećujem da su mi oči jako suhe te mi često suze i jako su crvene. Jesu li mi oči suhe zbog računala i što bih trebao napraviti da ih zaštitim? Luka M., Gospić



**dr. sc. Mateja Jagić,**  
oftalmolog, Zagreb

Dugo gledanje u ekran računala može poremetiti kvalitetu suznog filma pa nas mogu mučiti suhe i umorne oči i drugi problemi s vidom. Preporuka je

uzimati češće pauze tijekom rada na računalu uz kapanje umjetnih suza.

## Individualna rješenja za razne dioptrije

Imam 48 godina i dioptriju -2,5 na lijevom oku, a na desnom -1,5 te od 37. godine nosim naočale. Sada su mi potrebne i naočale za čitanje (+2). Bifokalne naočale mi ne odgovaraju, a stalno mijenjanje naočala mi je postalo naporno. Mogu li se operacijom riješiti bar jednih naočala? Jasna B., Varaždin



**dr. Krešimir Gabrić,**  
oftalmolog, Zagreb

Da bismo utvrdili postoji li mogućnost operacije, potrebno je doći na pregled. Postoji mogućnost da laserski skinemo

dioptriju, ali i starosnu dioptriju uz Presby Max dodatak. Ako vam se pojavila mrena, postoji mogućnost ugradnje intraokularnih leća, što je kvalitetno i trajno rješenje. Uvijek možemo pronaći najbolje individualno rješenje za svakog pacijenta.

## Poremećaj suznog filma

Prije nekoliko mjeseci imala sam veliki stres na poslu i u privatnom životu. Inače se borim sa suhim očima. Zanima me može li stres zaista pogoršati bolest suhих očiju. Marija P., Krapinske Toplice



**dr. Dino Šabanović,**  
oftalmolog, Zagreb

Kad smo pod stresom, tijelo luči više hormona poput kortizola. To može poremetiti ravnotežu suznog filma i smanjiti kvalitetu suza, stoga može

pogoršati bolest suhих očiju.