

SIVA MRENA

Pomaga samo operacija

Sive mreene ne moremo preprečiti, lahko pa upočasnimo njen razvoj. Izogibajmo se ultravijoličnemu sevanju, uporabljajmo kakovostna sončna očala, skrbimo za zdravo, uravnoteženo prehrano, opustimo kajenje.

PIŠE:
EMA BUBANJ



1. Običajno se pojavi po 55. letu.

2.

Zdravnika obiščemo takoj, ko opazimo spremembe.

3.

Prednosti laserske operacije so tudi računalniško voden potek, visoka natančnost, manj invaziven poseg in manjša obremenitev za oko, kar omogoča hitrejšo celjenje.

Siva mrena najpogosteje nastane s staranjem, lahko pa tudi zaradi poškodb, vnetja, obsevanja, kirurškega posega. Lahko je tudi prirojena, vse pogosteje pa se pojavlja pri mlajših. »Katarakta ali siva mrena je motnost ali skaljenost naravne očesne leče,« pojasnjuje direktor Klinike Svetlost prof. dr. sc. **Nikica Gabrić**. »Ta je sestavni del optičnega aparata očesa, zato mora biti za opravljanje svoje funkcije prozorna. Motnost leče povzroči poslabšanje vida, večinoma se pojavi po 55. letu starosti, vse pogosteje pa že pri

» Siva mrena bo čedalje bolj slabšala vaš vid in nezdravljena lahko vodi celo do slepote.

mlajših ljudeh, saj smo danes veliko bolj izpostavljeni dejavnikom, ki vplivajo na njen pojav, kot smo bili v preteklosti. Sicer se vid poslabša s starostjo, z leti očesna leča postaja motna oziroma zamegljena in manj prožna. Več kot polovica ljudi ima zaradi nje težave z vidom po 65. letu. « Poleg starosti so dejavniki tveganja uživanje določenih zdravil, predvsem steroidov, kajenje, izpostavljanje ultravijolični svetlobi, očesne bolezni in poškodbe, očesna operacija ter sistemske bolezni, predvsem sladkorna bolezen ali povišan krvni sladkor.

Razvija se počasi

In kako ugotovimo, da nas pesti siva mrena? »Težave opazijo kot postopno, počasno, neboleče slabšanje vidne ostrine in bleščanje ponoči. Siva mrena povzroči oteženo nočno vožnjo, gledanje televizije in branje v slabših okoliščinah. Kaže se lahko tudi kot pogosta menjava očal. Zaradi sive mreene se pogosto spremeni dioptrija, zato je za izboljšanje vida potrebna menjava očal. Eden od simptomov je tudi znova pridobljena sposobnost branja brez očal pri bolnikih, starejših od 55 let. Če je leča v celoti bele barve, kar pomeni, da je mrena preveč zrela, se lahko pojavijo tudi vnetje in bolečine v očeh,« pojasnjuje sogovornik in pristavljiva, da je lahko njen razvoj tudi zelo hiter, pravila ni: »Običajno pa se razvija počasi, s postopnim poslabšanjem vida, ki ga ni mogoče popraviti z očali. Obisk zdravnika je priporočljiv, kadar zaznate spremembe in simptome, ki nakazujejo težave. Siva mrena bo čedalje bolj slabšala



Prof. dr. sc. Nikica Gabrić
FOTO: OSEBNI ARHIV

vaš vid in nezdravljena lahko vodi celo do slepote. To močno vpliva na kakovost življenja posameznika, zato je priporočljiv obisk specialista takoj, ko opazite spremembe.«

Kratek in neboleč poseg

Preprečiti je ne moremo, lahko pa upočasnimo njen razvoj, pojasnjuje strokovnjak: »Priporočljivo je, da se izogibamo ultravijoličnemu sevanju z uporabo kakovostnih sončnih očal. Poskrbimo za zdravo, uravnoteženo prehrano in opustitev kajenja. Za diabetike je priporočljivo, da natančno nadzorujemo raven sladkorja v krvi.« Trenutno je edina metoda zdravljenja operacija, nadaljuje: »Poseg, ki je neboleč, za eno oko običajno traja do deset minut. Naravna zamegljena očesna leča se pri operaciji zamenja z novo, sintetično. Umetna leča, ki je trajna, lahko bistveno izboljša vid in ne zahteva nege. Z operacijo se lahko popravijo tudi druge očesne pomanjkljivosti, kot so kratkovidnost, daljnovidnost in astigmatizem. V Kliniki Svetlost imamo individualen pristop k vsaki operaciji in najsodobnejši

očesni laser, ki pacientom omogoča varnejšo in natančnejšo operacijo mreene kot ultrazvočna metoda. Prednosti laserske operacije so tudi računalniško voden potek, visoka natančnost, manj invaziven poseg in manjša obremenitev za oko, kar omogoča hitrejšo celjenje.

sko voden potek, visoka natančnost, manj invaziven poseg in manjša obremenitev za oko, kar omogoča hitrejšo celjenje. Sicer pa laserska in ultrazvočna metoda trajata enako dolgo. Načeloma je operacija primerena za vsakogar, obstajajo pa pacienti, ki ne želijo sodelovati ali pa so zanjo prestari.«

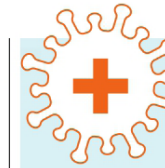
Strogi ukrepi med okrevanjem

Okrevanje je neboleče in hitro. Popolna ostrina vida se vrne v nekaj dneh, povsem normalno je nekoliko zamagljen vid na začetku: »Mnogim se vid povrne že v nekaj urah, drugi lahko vidijo zamagljeno do nekaj tednov. Normalno je, da vas oči srbijo, se malce solzijo ali da vidite dvojino. Če so se med operacijo poškodovale drobne žilice v beločnici, imate lahko po posegu rdeče oči, vendar tudi to izgine po nekaj dneh. Zelo pomembno je, da pravilno uporabljate predpisane kapljice za oči. Omejitev, ki jih oftalmolog navadno svetuje, so čim manj dotikanja oči, izogibajte se uporabi ličil vsaj en mesec, dva ali tri dni po operaciji počivajte, zunaj nosite sončna očala. Izogibajte se naporenemu delu ali dvigovanju bremen vsaj tri tedne, v dneh po operaciji poskušajte čim bolj omejiti uporabo zaslonov, ne plavajte. Zaščitite oko, da vanje ne pride voda ali milo.« Vsekakor je spodbuden podatek ta, da se siva mrena po operaciji ne ponovi, prav tako ni treba menjati vgrajenih leč. Tudi dioptrija očesa ali leč se pozneje ne spreminja, še pojasnjuje prof. dr. sc. Gabrić: »Le časih zadnja lečna ovojnica, v katero je vstavljen intraokularna leča, postane motna, kar se odpravi z enostavnim laserskim posegom.«



Z operacijo se lahko odpravijo tudi druge očesne pomanjkljivosti.

FOTOGRAFIJE: GETTY IMAGES



COVID-19
ambulanta



S cepivom tudi nad omikron

Evropska komisija je odobrila posodobljeni cepivi proti covidu-19 podjetij Moderna in Pfizer-BioNTech: novi cepivi delujeta tako proti prvotnemu sevnu novega koronavirusa kot proti novejši različici omikrona, podrazličici BA.1, ki trenutno prevladuje v Evropi. Komisija ju je odobrila nekaj ur potem, ko je Evropska agencija za zdravila v četrtek odobrila Pfizerjevo in Modernino cepivo kot enkratni pozitivni odmerek za starejše od 12 let. Posodobljeni cepivi lahko okrepijo zaščito pred več različicami novega koronavirusa in naj bi pomagali ohraniti optimalno zaščito pred covidom-19. Še vedno pa odmeva tožba, ki jo je Moderna vložila proti Pfizerju-BioNTechu. Farmaceutski gigant namreč tekmečema očita krajo intelektualne lastnine in kršitev patentnih pravic pri cepivih na podlagi tehnologije mRNA; vztrajajo, da so tehnologijo mRNA razvili prvi, Pfizer-BioNTech pa da jo je le kopiral in jo zdaj uporablja brez soglasja. **E. B.**

ONAPLUS

V prodaji

POSEBNA PONUDBA

REVIIJA + KNJIGA

€9,60

Knjige je mogoče kupiti skupaj z revijo na izbranih prodajnih mestih.