



Oční operace se bát nemusíš

NÁŠ ODBORNÍK



Na otázky odpovídá
MUDr. Josef Hycl, oční mikrochirurg, DuoVize

Dotaz nám zaslala
Kateřina Nová, Trutnov

Dlouho se odhodlávám k operaci dioptrické vady. Jenže jsem dostala nešikovný termín – na polovinu srpna. Teď váhám, protože nevím, jestli je vhodné, abych v době, kdy je tak intenzivní sluníčko, podstupovala zákrok, který zatíží můj zrak. Nosím brýle a chtěla bych je díky operaci sundat. ■

Léto není omezením

Ani v létě nemusíte odkládat dlouho zvažovanou operaci své oční vady. Možná se vám do ní nechce z důvodu velkého omezení, ale takové obavy nejsou na místě. Kvůli nošení brýlí a nepohodě v létě si už vůbec nemusíte kazit dovolenou. V letním období je možné řešit v podstatě všechny dioptrické vady. Svým klientům zejména doporučuji šetrnou metodu NeoLASIK. Jedná se o bezbolestný, extrémně bezpečný, přesný a spolehlivý zákrok prováděný nejmodernějším laserovým přístrojem bez použití jakýchkoli ostrých nebo řezných nástrojů. Operace se provádí ambulantně, na obou očích najednou, a to i u dětí od osmi let. Nemusíte se obávat žádného omezení, neboť díky modernímu zařízení zůstává povrch oka neporušený a ihned po zákroku můžete číst, dívat se na televizi a od druhého dne si můžete užívat léto naplno.

Pošli nám i tu svůj dotaz pro odborníka

Nemáš ve svém okolí vhodného specialistu nebo se svého lékaře jen ostýcháš zeptat? Nevadí, náš tým odborníků je připraven ti pomoci s jakýmkoliv problémem. Uzdravovat nemůžeme, ale zajistíme odpověď na tvé otázky.
Napiš nám na e-mail: tipytriky@burda.cz

Výživa pro oko

Manžel si někde přečetl, že tím, co jíme, můžeme ovlivnit některá oční onemocnění. Je to pravda, nebo jen nějaká pověra? Jsem krátkozraká, proto mě to zajímá.

Helena Z., Havlíčkův Brod

Názor odborníka

Je to tak. Strava má dokonce velký vliv, a to zejména na s věkem spojenou degeneraci sítnice, šedý zákal a krátkozrakost. Pokud chcete pro svůj zrak učinit pomocí změny jídelníčku něco užitečného, zařaďte do něj hlavně antioxidantní vitaminy (A, C a E). Jsou v čerstvém ovoci a zelenině, jako jsou pomeranče, kiwi, grapefruity, meruňky, rajčata, čerstvá mrkev, špenát, fazole, ořechy, klíčky, a ve vejcích.

Riziko stařeckých změn sítnice můžete snížit karotenoidy. Tyto přírodní antioxidanty se vyskytují v rostlinách jako fotosyntetická barviva, která dodávají některému ovoci a zelenině jejich sytě červenou, oranžovou nebo žlutou barvu. Především lutein, antioxidant obsažený v mangu, brokolici, borůvkách, v kapustě a cizrně, a zeaxantin, antioxidant obsažený v brokolici, kukuřici, hlávkovém salátu, mandarinkách, pomerančích a ve vejcích.

Takže mé doporučení k prevenci vzniku stařeckých změn sítnice zní:

- Jezte stravu bohatou na čerstvé ovoce a zeleninu.
- Poradte se se svým lékařem, zda je u vás nutné a vhodné užívat potravinové doplňky.
- Nekuřte.
- Chraňte se před UV zářením.
- Nechte se vyšetřit každé 2 roky.
- Také jedna sklenička červeného vína denně má ochranný vliv proti vzniku stařeckých změn sítnice.

PŘIPRAVILA: DANA PEŠKOVÁ / FOTO: PROFIMEDIA.CZ (1), ARCHIV FIREM A ARCHIV BURDY

Brýle bez brýlí

Dotaz nám zaslala
Hana Rychlá, Praha

Slyšela jsem, že existuje tzv. žlutý filtr, který se dává lidem při výměně oční čočky. Protože se právě chystám na operaci očí, při které mě snad mají lékaři úplně zbavit brýlí, chtěla bych o něm více

informací. Nebudu mít po jeho zavedení problémy s barevným viděním? Jak a proti čemu tento filtr funguje?



Žlutý filtr

Civilizace s sebou přináší stále nová rizika, k nimž patří pro náš zrak nebezpečné ultrafialové (UV) a tzv. near UV (modré) záření. Škodlivost UV záření je známá již léta, méně se však ví o near UV záření. Je to modrá složka světla, která je ve spektru poblíž UV vlnových délek. Toto záření je přítomné v obvyklém denním světle. Pokud pacient volí výměnu oční čočky z dioptrických důvodů (např. metoda Prelex, která odstraňuje nutnost používat brýle na čtení) nebo u šedého zákalu, je vhodné, aby implantovaná nitrooční čočka obsahovala tzv. žlutý filtr, který filtruje nebezpečné modré záření, aniž by čočka ovlivňovala přirozené vnímání barev. Můžete si ji představit jako natrvalo do oka zabudované dokonalé sluneční brýle, které oko dokonale chrání před všemi škodlivými složkami slunečního záření. Zdravotnická zařízení, která operují větší počty pacientů, umějí kvalitní žlutou nitrooční čočku nakoupit v rámci úhrady 3000 Kč, kterou na ni poskytují zdravotní pojišťovny. Bohužel zdarma a bez doplatku ji pacient dostane zatím pouze na naší klinice.

Zmírní podráždění

Unaveným i suchým očím pomohou Strix oční kapky. Obsahují látku, která účinně zvlhčí a osvěží oči, a navíc revitalizační výtažek z borůvek. Kapky ti přinesou okamžitou úlevu a zmírňují podráždění očí. Pomohou ti například při únavě očí z nošení kontaktních čoček, při zátěži z pobytu na slunci, v zakouřených místnostech, při namáhaném zraku od počítače, při alergii na travní pyly nebo prach. Strix je čistě přírodní přípravek, který koupíš ve své lékárně za 140–150 Kč.

