



VIDÍTE DOBŘE?

Dříve byly jedinou pomocí slabému zraku brýle. Pak se objevily čočky. Dnes ale vedou hitparádu šetrné laserové operace.

PŘIPRAVILA: ZDENA LACKOVÁ

Refrakční vady čili vady, při nichž se nevytváří ostrý obraz na sítnici, jsou nejčastějšími problémy, které zrak postihují. Trpí jimi 35 % populace. „Refrakční vadu lze na jedné straně řešit používáním dioptrických kompenzačních pomůcek, tedy brýlí nebo kontaktních čoček, na druhé straně chirurgicky,“ říká MUDr. Petr Novák, primář Refrakčního centra Praha.

Oční chirurg může buď zasahovat pouze na rohovce, nebo

provádět nitrooční operace. Úpravy povrchu rohovky lze uskutečnit excimerovým laserem, termokoagulací či metodou refrakčních nářezů (nářezy rohovky jsou mikrochirurgickým zákrokem, jímž se řeší její nepravidelné zakřivení čili astigmatismus).

Nitroočním zákrokem může být odstranění nemocné čočky a její náhrada nebo implantace takzvané fakické nitrooční čočky při zachování vlastní čočky nedotčené.

JAK OKO FUNGUJE

Oko je optický systém stejně jako třeba fotografický přístroj. Průhledná rohovka tvořící přední plochu oka je hlavní lomivou součástí tohoto systému. Optická mohutnost čočky a rohovky závisí na jejich zakřivení – čím je jejich povrch vyklenutější, tím „mají více dioptrií“.

Paprsky vstupující do oka projdou rohovkou a čočkou, kde se lámou a dopadají na sítnici do místa nejostřejšího vidění. Aby byl obraz ostrý, je potřeba, aby rohovka i čočka měly pravidelné zakřivení a jejich mohutnost byla v souladu s délkou oka. Nepoměr délky oka a lomivosti optického aparátu je nejčastější příčinou refrakčních vad.

Stav, kdy se paprsky sbíhají mimo sítnici a vidění, které je tedy neostře, se nazývá ametropie. Ta má tři základní formy: krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus.

LASER VEDE a pomůže šetrně

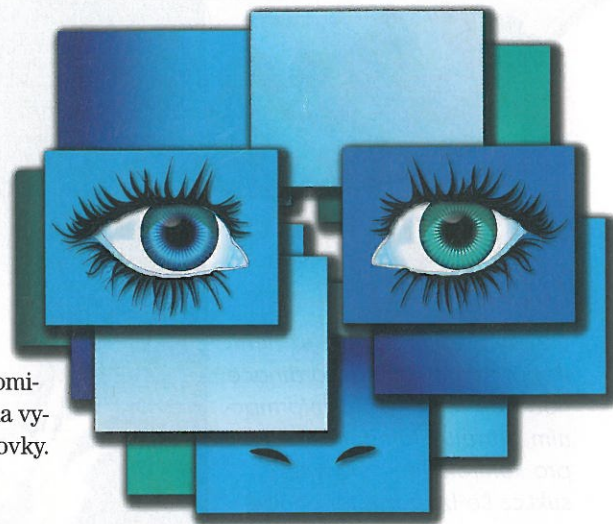
Laserové operace jsou v současné době nejpoblárnějším zákrokem řešícím oční vady. „Umíme operovat jakýkoliv počet dioptrií. Pro oči s vadou -0,25 až zhruba -10 dioptrií a pro oči od +0,5 do +5 dioptrií většinou volíme právě laserový zákrok.“

Krátkozraké oči s vadou nad -10 dioptrií a dalekozraké oči nad +5 dioptrií raději léčíme nelaserovými metodami, kdy implantujeme nitrooční čočky,“ **objasňuje MUDr. Josef Hycl, CSc., lékařský ředitel oční kliniky NeoVize.** Podstatou zákroku na excimer laseru je modelace rohovkové tkáně působením laserového paprsku. Ten dokáže po dopadu na povrch rohovky šetrně odstranit předem určenou velmi tenkou vrstvu tkáně. Energie laserového záření způsobí její vaporizaci neboli odpaření. Laserové pulsy odstraňují rohovkovou tkáň s přesností na 0,25 mikronu. Rozložení pulzů řídí počítač, a postupně tak vzniká požadované zakřivení rohovky. U krátkozrakosti je rohovka v centrální části oplošťována, stává se méně lomivější. U dalekozrakosti je naopak

cílem zákroku její zestrnění a zvýšení lomivosti. U astigmatismu je vada korigována vyrovnáním nepravidelného zakřivení rohovky.

OPERACE NEBOLÍ

Nejmodernější z laserových operací očí je metoda Lasik, která se provádí od konce 90. let. „Operátor při ní pomocí speciálního přístroje seřízne a odklopí povrchovou vrstvu rohovky, jen na jednom místě, směrem k nosu, zůstane spojena se svým podkladem. Poté laserem odstraní přesně definovanou vrstvičku rohovkové tkáně,“ popisuje tuto metodu primářka Alena Holubová, lékařská ředitelka pro refrakční chirurgii Evropské oční kliniky Lexum. Zákrok je ambulantní, nebolestivý a komfortní, na povrch oka jsou aplikovány



kapky s anestetikem. V posledních dvou letech začal na některá pracoviště pronikat opravdový „výkřik“ nejmodernější techniky, takzvaný femtosekundový laser (jeho pulzy trvají jen v řádu femtosekund), který odděluje horní vrstvu rohovky bez nutnosti jejího mechanického odříznutí. Tato metoda se nazývá FemtoLasik.

Ceny se v pohybují kolem desítek tisíc korun za operaci jednoho oka, záleží také na tom, jaké laserové přístroje kliniky využívají.

Zdena: „ŠLA JSEM do toho“

„Než jsem se dala do psaní článku o refrakčních operacích, vyzkoušela jsem si jednu na vlastních očích. Po mnoha letech váhání jsem se k ní rozhodla letos v říjnu.“

Na pražské oční klinice Dou Vize při vstupním vyšetření zjistili, že mám na obou očích nerozpoznaný astigmatismus a že obě skla brýlí mám zhruba o jednu dioptrii silnější, než bych potře-

bovala. I proto jsem asi brýle tak nerada nosila... Moje operátorka, primářka kliniky Lucie Valešová, mi na obou očích nejprve za pomoci femtosekundového laseru odklopila horní vrstvu rohovky, metodou NeoLasik pak odstranila dioptrické vady. Oko při zákroku nebolí, lehce pálí a slzí. Za několik hodin nepříjemné pocity zmizí. Pes, kterého objímám, slouží pacientům během operace, která není úplně příjemná.“



Zdena Lacková s primářkou Lucíí Valešovou asi minutu po zákroku

Znáte hodnoty svého krevního tlaku?

Krevní tlak je vlastně tlak, kterým působí krev na stěny cév a jeho hodnota je jedním z významných ukazatelů zdravotního stavu člověka. Potíže s krevním tlakem trápí okolo 25% dospělé populace.



Doplnek stravy

Tichý nepřítel

Toto označení se ke krevnímu tlaku opravdu hodí. O tom, že naše tělo trápí problém s tlakem, totiž dlouho nemusíme vůbec vědět, protože nepocítujeme žádné příznaky. Právě proto je nutné si krevní tlak kontrolovat pravidelně, zvláště vyskytuje-li se problém s tlakem v rodině, jsou přítomny rizikové faktory nebo s rostoucím věkem.

Rozhoduje životní styl

K rizikovým faktorům patří nadváha, přejídání, zvýšený příjem soli v potravě, kouření a konzumace alkoholu, nedostatek pohybu a stres. Prvním doporučením, jež dostanete od lékaře, je změnit radikálně svůj životní styl.

Pomocníkem vám může být i doplněk stravy OptiTensin.

Vyzkoušejte OptiTensin

Jde o novinku, která se vyrábí z extraktu Olivovníku evropského, jež obsahuje důležitou složku oleuropein, vyskytující se jak v listí, tak i v olivách. Oleuropein podporuje udržení zdravé hladiny krevního tlaku a také krevní cirkulace a cévního tlaku. V jedné tabletě přípravku OptiTensin je tak vysoká koncentrace oleuropeinu, jež odpovídá více než 5 litrům olivového oleje! OptiTensin je vhodný pro všechny osoby, které mají tlak vyšší než 120/80. OptiTensin je k dostání v lékárnách.

