

BROJ 14 - ZIMA/PROLJEĆE 2024.

Oculus

ČASOPIS ZA ZDRAV POGLED

EMINA SRNA:

Važnost očuvanja
zdravlja vida ne
može se dovoljno
istaći

JOVAN LUČIĆ:

Najveći izazov
u ovom poslu je
niska svijest ljudi o
kupovini naočala

Dr. Jasmina Alajbegović Halimić

Smatram da zadnjih godina ljudi vode veću
brigu o svojim očima

E 1

D A M E L I

J E E W M 3

K R I S T A L N O

E W E E J A S N O

W E E W M 6

M W M E E W 7

E W E W E M E 8

E M E W M E E W 9



CrystalVision

kapi za oči
Hipromeloza

Crystal Vision je umirujuć lubrikant i rastvor za ovlaživanje namijenjen za očnu primjenu, kada postoji osjećaj suvoće, umora ili nelagode očiju zbog spoljašnjih uticaja ili operacije oka.

Crystal Vision se može koristiti u kombinaciji sa svim vrstama kontaktnih sočiva.



Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputstva.

Za informacije o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima obratite se svom ljekaru ili farmaceutu.



Povećalo

Povećalo je izumljeno u Europi oko 1250 godine. Danas, više od 750 godina kasnije, povećala dolaze u stotinama stilova i veličina, od laganih akrilnih modela za kućnu upotrebu do povećala postavljenih u visokosnažne mikroskope za naučna istraživanja. Povećalo pomaže ljudima koji imaju problema sa vidom i pomažu profesionalcima poput kovača i fotografa u njihovom radu.

Oculus

PZU Poliklinika

www.poliklinika-oko.ba



ko -dr. Karčić-

prim.dr. Suvad Karčić, oftalmolog

mr.sc.prim.dr. Huda Hajjir Karčić, oftalmolog

Adresa: Bihaćka 8a

E-mail: info@poliklinika-oko.ba

Tel.: +387 33 715 777

+387 62 213 606



Privatna oftalmološka ordinacija

"Dr Halimić"

Prof. dr. Jasmina Alajbegović-Halimić
Specijalista oftalmolog-oftalmopedijatar

Augusta Brauna 3, 71000 Sarajevo
Tel: +387 33 877 125

Email: ordinacijahalimic@outlook.com
www.pedijatrijskaoftalmologija-okuloplastika.ba
Facebook: fb.com/ordinacijahalimic

impresum



Direktorica:

Naida Memić

naida.memic@sfera.ba

Glavna i odgovorna urednica:

Elvira Drežnjak

elvira.maric@sfera.ba

Marketing:

Azra Brajlović

azra.brajlovic@sfera.ba

Grafički dizajn:

Ramiza Mujić

grafika@sfera.ba

Sfera d.o.o.

Čevrina 9A

88 000 Mostar, BiH

Tel.: + 387 36/ 578-259

Fax: + 387 36/ 557-990

E-mail: marketing@sfera.ba

www.sfera.ba



"Oči su ogledalo duše", bar tako kažu. Njima iskazujemo sve naše emocije, poput radosti, sreće, tuge, sjete... Mnogi kažu da su smaragdno zelene oči najljepše, te da kriju posebnu notu radosti. No, bilo kako bilo, da bismo pričali o boji očiju, emocijama koje njima iskazujemo, bitno je da su one zdrave. A da bi oči bile zdrave potrebno je mnogo faktora. Također, jako puno faktora utječe loše na naše oči, a da možda toga nismo ni svjesni. Kako zaštititi oči od pretjeranog korištenja mobilnih aparata, računara? Kako se zaštititi od prevelike izloženosti suncu i sunčevim zrakama? Kako odmarati oči? Koju hranu jesti za zdravlje oka? Koje su bolesti oka i kako ih liječiti? Ova i još mnoga pitanja svima nam često prolaze kroz glavu.

Stoga je časopis koji je pred Vama najbolji odgovor. Kako bismo ponudili adekvatne odgovore i informacije, te bili časopis koji na jednom mjestu nudi sve savjete i preporuke, odlučili smo pokrenuti OCULUS. Oculus je specijalizirani časopis za oftalmologe, optičare, optometriste i krajnje korisnike koji na jednom mjestu sadrži sve ono što je potrebno kako biste riješili nedoumice vezane za zdravlje i njegu oka. Stručnjaci koji sarađuju s nama su eminentni stručnjaci koji će Vam svojim savjetima i preporukama dati najbolje smjernice. Časopis će se distribuisati besplatno u oftalmološke ordinacije, klinike, poliklinike i optike, a izlaziti će četiri puta u toku godine. Pored časopisa, kako bismo unaprijedili komunikaciju održavat će se i Edukativna online predavanja u saradnji sa stručnjacima iz oblasti oftalmologije uz popratna predavanja sponzora edukacije, kompanija. Časopis i predavanja početak su priče koja će nadamo se biti pravi put ka zdravlju Vaših očiju. Nadamo se da će Vam naredni redovi ispisani zanimljivim i edukativnim temama biti inspiracija i pomoć. Tu smo zbog zdravlja naših očiju.

Elvira Drežnjak, mr.komunikologije
Glavna i odgovorna urednica

STRANICA 10

DIABETES I OKO! – Očne komplikacije kod dijabetes melitusa

Dijabetes melitus je hronična sistemska bolest koja oštećuje mnoge organe ljudskog organizma, među njima i oči.

STRANICA 22

Kristina Vidaković: Miopija – globalna epidemija XXI vijeka

Ova oftalmološka abnormalnost karakteriše se sposobnošću jasnog fokusa na bliske objekte, ali mutnim vidom na daljinu.

STRANICA 36

Emina Srna: Važnost očuvanja zdravlja vida ne može se dovoljno istaći

Naš vid je neprocjenjivo blago koje često uzimamo zdravo za gotovo. Dobar vid igra ključnu ulogu naše interakcije sa svijetom oko nas. Redovno posjećujte oftalmologe i optometriste, čiji je posao zdravlje vaših očiju.



RIJEČ STRUČNJAKA

Jasmina Alajbegović Halimić: Smatram da zadnjih godina ljudi vode veću brigu o svojim očima

Generalno gledajući, mislim da postoji zavidna osviještenost pacijenata, kako starijih, tako i roditelja, koji često dovode djecu upravo na preventivne preglede, što je svakako pozitivna stvar.



Intervju: Jasmina Alajbegović Halimić,
oftalmolog - oftalmopedijatar

Jasmina Alajbegović – Halimić rođena je 1964. godine. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu 1989. godine, a specijalizaciju iz Oftalmologije završila 1996. godine na Klinici na za očne bolesti KCUS-a. Magistarski rado odbranila je 2000. godine, a doktorsku disertaciju 2007. godine. Edukacije je provodila u Nürnbergu, Münchenu, Pragu, Ljubljani, Beogradu, Novom Sadu. Član je udruženja oftalmologa FBiH, udruženja oftalmologa Republike Hrvatske, te član Evropske asocijacije strabologa /ESA/. Do sada je objavila 30-ak naučnih i stručnih publikacija, vodič Dijete i vid, te monografiju Ambliopija i strabizam. Ima stručno zvanje primarijus. Trenutno je vlasnik i zaposlena u Privatnoj oftalmološkoj ordinaciji "Dr Halimić".

Neredovita kontrola vida i zanemarivanje upozoravajućih simptoma predstavljaju nepoželjno ponašanje koje može štetiti vama i vašim očima. Ukoliko imate bilo kakve sumnje kako vam je vid oslabio, posjet profesionalcu očne njege za sveobuhvatni očni pregled jest jedini način da saznate stanje vaših očiju. Kada se radi o uobičajenim očnim problemima, neki ljudi ne uočavaju kako bi mogli vidjeti bolje s naočalama ili kontaktnim lećama. U razgovoru sa dr. Halimić smo razgovarali o redovnim posjetama oftalmologama ukoliko postoji razlog za to, u nastavku pročitajte detaljnije.

OCULUS: Kada se rodila ljubav prema oftalmologiji i zašto baš ona?

JASMINA: Ljubav prema medicini generalno, javila se vrlo rano, u osnovnoj školi, a prema Oftalmologiji krajem studija, dijelom i zaslugama moga oca koji je bio profesor na Oftalmologiji.



OCULUS: Kada pogledate unazad šta je bilo Vaše najizazovnije, a šta najpozitivnije iskustvo?

JASMINA: Tokom 34 godine staža, od toga 28 godina specijalističkog i gotovo 26 godina bavljenja isključivo sa djecom, mogu reći da niti jedan segment radnog vijeka nije bio lagan, svaki je period bio izazovan, sa puno rada, truda, učenja i odricanja.

Bavljenje medicinom je kontinuirano učenje i praćenje savremenih dešavanja i tokova. Najpozitivnije iskustvo je to što sam kroz kliničku praksu, a i sada, imala mogućnost educirati mlađe kolege, a kroz fakultetsku praksu raditi sa studentima, prenositi znanje, biti im u prilici pomoći, a na neke uticati da kao trajni poziv izaberu oftalmologiju.

OCULUS: Kako se gradi odnos sa pacijentom?

JASMINA: Mislim da se najviše gradi na principu uzajamnog povjerenja, kao i mog ličnog principa da se prema svakom pacijentu postavljam isto, bez izuzetka i da mu želim pomoći na način kako bi i sebi samoj pomogla u njegovoj situaciji.

OCULUS: Na osnovu Vašeg dosadašnjeg iskustva u radu sa pacijentima, koliko su osviješteni o važnosti prevencije očnih oboljenja, koliko su svjesni uticaja načina života na iste?

JASMINA: Generalno gledajući, mislim da postoji zavidna osviještenost pacijenata, kako starijih, tako i roditelja, koji često dovode djecu upravo na preventivne preglede, što je svakako pozitivna stvar.

OCULUS: Da li su pregledi češće preventivni/redovni, ili tek po razvoju neke bolesti kada je već kasno, kada su terapije manje uspješne?

JASMINA: Proteklih godina, više od polovine pregleda u mojoj praksi je bilo upravo preventivnih, mali broj se odnosio na zakašnjele preglede.

OCULUS: Koje oftamološke bolesti biste opisali kao normalne, one koje slijede proces starenja a koje one zbog kojih se treba zabrinuti? Da li se na njih može uticati preventivno i kako?

JASMINA: Vrlo česta stanja koja se pojavljuju u oftalmološkoj praksi, a vezana za proces starenja su promjene dioptrija u starijoj životnoj dobi, što je fiziološki proces. Neka ozbiljnija stanja su vezana za povišen očni pritisak ili glaukom i staračku kataraktu, a rjeđe su teža i teška degenerativna i upalna stanja, te tumori oka.

OCULUS: Šta mislite o zdravstvu u BiH kao jedan od sudionika a kako kao mogući pacijent? Koje su po Vama ocjene mogućih unapređenja i na koji

način, te šta smatrate nedostatkom oftalmološke struke u BiH u kontekstu usluge, dovoljnog broja oftalmologa i sl.?

JASMINA: Sa aspekta zdravstvenog radnika, a i pacijenta, pitanje zdravstava u BiH i pored češćih kritika javnosti, mislim da se ne razlikuje puno od zdravstva u regionu, pa i šire. Mišljenja sam da najveći dio zdravstvenih radnika u svim sektorima radi savjesno i vrijedno svoj posao.

Otvaranje novih radnih mjesta za mlade je prioritet, a širenjem i privatnog sektora daje se mogućnost izbora pacijentu za liječenje, kao i rasterećenje državnog sektora, bar jednim dijelom. Možda bi se mogle više unaprijediti subspecijalističke deficitarne grane, ali i to je vezano za nedostatak kadra i nažalost odlaska mlađih generacija u druge zemlje.

“

Ukoliko imate bilo kakve sumnje kako vam je vid oslabio, posjet profesionalcu očne njege za sveobuhvatni očni pregled jest jedini način da saznate stanje vaših očiju.

SAVJETI

Koliko često trebamo mijenjati kontaktna leća?

Kad god nosite ili spavate s kontaktnim lećima, vaše oči su na riziku. Ti rizici mogu biti manji poput neugode u oku ili crvenila, ali mogu biti i veći problemi poput hipoksije rožnjače koja može dovesti do čira rožnjače.

● KOLIKO ČESTO TREBAM MIJENJATI LEĆA?

Ignorisanje vremena promjene leća može uzrokovati ozbiljne probleme. Od blage iritacije to trajnog oštećenja, bitno je znati koliko dugo traju vaša leća i koliko ih često trebate mijenjati.

● POSTOJI VIŠE VRSTA LEĆA.

- Dnevna jednokratna upotreba. Skoro 40% nosilaca kontaktnih leća danas nose jednokratna dnevna leća. Njima svaki dan stavljate nova leća. Ta leća su tanja i lakša, zbog čega su mnogo zdravija za oči. One također eliminišu potrebu za solucijom i kutijicom jer iz oka idu direktno u kantu za smeće.
- Jednosedmična ili dvosedmična leća. Ova leća se nose duže vremena od dnevnih, ali se i dalje trebaju vaditi iz očiju i čuvati u tekućini svake noći. Navijte alarm da ne zaboravite da ih zamijenite svako sedmicu ili dvije.
- Mjesečna leća. Ova leća se moraju mijenjati svako 30 dana. Da biste lakše zapamtili, mijenjajte leća svakog prvog u mjesecu, ili odaberite tačan datum. Čuvajte ih u čistoj tekućini svaku noć.
- Noćna leća. Neka leća odobrena su za korištenje u toku noći. Neke se mijenjaju u 7 neke u 30 dana. Za određene osobe, poput vatrogasaca ili zaštitara koji rade noćne smjene, ova leća mogu biti korisna.

Kad god nosite ili spavate s kontaktnim lećima, vaše oči su na riziku. Ti rizici mogu biti manji poput neugode u oku ili crvenila, ali mogu biti i veći problemi poput hipoksije rožnjače koja može dovesti do čira rožnjače. To je stanje u kojim vaša leća sprječavaju dotok kisika do očiju, što može dovesti do infekcije rožnjače i mogućeg sljepila.



OČUVAJTE VID UZ MA KULIN[®] RETINO

PRIRODNE SIROVINE
VRHUNSKE KVALITETE:



-  **LUTEIN I ZEAKSANTIN** imaju retinoprotektivni učinak.
-  **RUTIN** je bioflavonoid koji ima antioksidativni učinak.
-  **CINK I SELEN** neophodni su za rast i razvoj novih stanica u organizmu i sastavni su dio brojnih enzima u tijelu.
-  **CINK I FOLNA KISELINA** su u hemijskom obliku veće bioraspoloživosti.
-  **FOLNA KISELINA QUATREFOLIC[®]** je patentirani oblik aktivne folne kiseline. Studije su pokazale da folna kiselina doprinosi zaštiti mrežnice (retinoprotektivni učinak).
-  **VITAMINI B₁, B₆, B₁₂** doprinose normalnom metabolizmu stvaranja energije i normalnom funkcioniranju nervnog sistema. Retina ima najveću metaboličku aktivnost i metabolički stres u ljudskom tijelu.

NOVO



RIJEČ STRUČNJAKA

DIABETES I OKO! – Očne komplikacije kod dijabetes melitusa

Dijabetes melitus je hronična sistemska bolest koja oštećuje mnoge organe ljudskog organizma, među njima i oči.



Prim. dr. Halida Basić, specijalista za očne bolesti, medicinski fakultet završila je u Tuzli 1983. godine. Specijalizaciju iz oftalmologije završila je 1992. godine u Sarajevu. Do 2023. godine na Očnoj klinici UKC Tuzla, gdje je obavljala dužnosti šefa poliklinike i šefa Odjeljenja za liječenje inflamatornih i

degenerativnih oboljenja oka. Od oktobra 2023. godine angažovana je u Plava Medical Group Tuzla. Bila je angažovana kao asistent (stručnjak iz prakse) na Katedri za oftalmologiju Medicinskog fakulteta Univerziteta u Tuzli. Duži dio radnog staža se bavila liječenjem upalnih oboljenja oka i oboljenjima retine sa fokusom na liječenje komplikacija dijabetesa, tromboze krvnih sudova retine i senilne makularne degeneracije, primjenjujući laser i intraokularne (intravitrealne) injekcije. Prva je u BiH (na Očnoj klinici Tuzla) uvela biološku terapiju (Humira) u liječenju neinfektivnih uveitisa (upala srednje očne ovojnice i unutrašnjih struktura oka). Svoje stručno znanje iz oblasti

oftalmologije je nadograđivala prisustvom kao predavač ili učesnik na stručnim sastancima, simpozijima, nekoliko wet lab-a iz hirurgije katarakte (Tuzla, Sarajevo, Zagreb, Dubrovnik), kursovima (iz ultrazvučne oftalmološke dijagnostike na postdiplomskom studiju u Zagrebu; primjena lasera u liječenju oftalmoloških oboljenja na Očnoj klinici Sarajevo). Radionicama i kongresima u regiji i Evropi (Francuska, Engleska, Švedska, Danska, Italija) i dužim edukativnim boravcima na Očnoj klinici Univerziteta u Sarajevu, Kabinet za lasersku mikrohirurgiju, Očnoj klinici Univerziteta Louis Paster Strasbourg (Francuska) i na Očnom odjeljenju Univerzitetske bolnice Orebro (Švedska).

Piše: Prim. dr. Halida Basić, specijalista za očne bolesti

Dijabetes melitus je hronična sistemska bolest koja oštećuje mnoge organe ljudskog organizma, među njima i oči. Vodeći je uzrok sljepoće kod radno sposobnog stanovništva. Uzrokuje specifične mikrovaskularne promjene koje dovode do komplikacija na svim očnim strukturama (na prednjem i stražnjem segmentu) što ugrožava vid pacijenta. Na temu „Očne komplikacije kod dijabetes melitusa“ za časopis Oculus piše prim. dr. Halida Basić, specijalista za očne bolesti.

Ozbiljnost komplikacija na oku zavisi od niza faktora:

- dužina trajanja dijabetesa
- neregulisani šećer u krvi

- povišeni krvni pritisak
- povišene masnoće u krvi
- anemija
- oboljenja bubrega
- pušenje
- upotreba alkoholnih pića
- fizička neaktivnost.

Najčešće komplikacije su:

● SUHO OKO

Nastaje zbog smanjenog lučenja suza. 54% dijabetičara ima suho oko sa simptomima: crveno oko, osjećaj stalne iritacije i prisustva stranog tijela, zamagljen vid, peckanje u očima, osjetljivost na vjetar i sunce, bol u oku naročito pri otvaranju oka, problem nošenja kontaktnih leća.

Zbog smanjene produkcije suza javljaju se promjene na veznici (konjunktivi) i rožnici (cornea) što dovodi do smetnji vida.

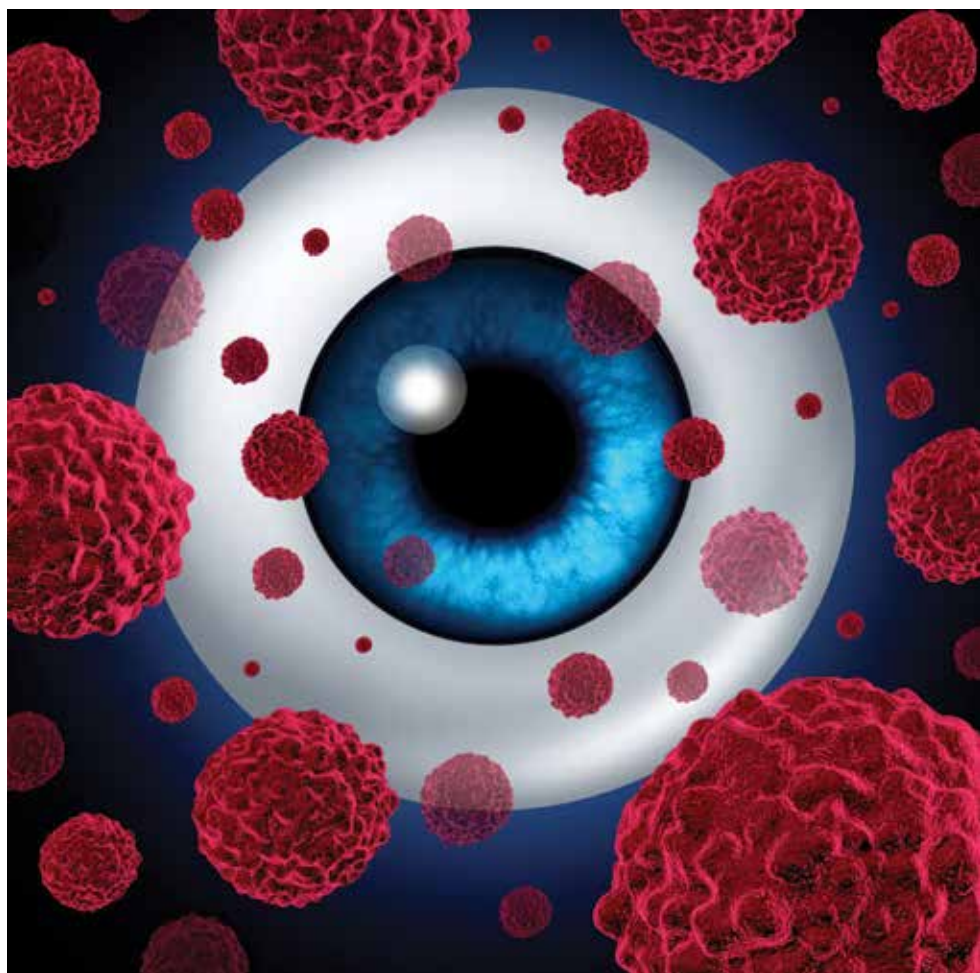
● TERAPIJA

- vještačke suze, povremeno antibiotske i kortikosteroidne kapi kod upale, kod težih stanja kapi koje stimuliraju produkciju suza (imunomodulatori)
- zaštitne naočale
- uzimanje dosta tečnosti

● KATARAKTA

(*Cataracta complicata diabetica*) je zamućenje leće koje može nastati u svim životnim dobima dijabetičara, koji su 2-5 puta izloženiji riziku od nastanka katarakte u odnosu na zdravu populaciju. Te katarakte su progresivnije u odnosu na zamućenje leće vezane za godine kod zdrave populacije. Simptomi na koje se pacijenti žale su: zamagljen vid, promjene u vidnoj oštirini (imaju potrebu za promjenom naočala, misleći da je to uzrok), otežano čitanje, osjetljivost na svjetlost, loš noćni vid, dvoslike ispred oka sa kataraktom i nejasne boje. Terapija je isključivo operativna odstranjenja leće i ugradnja vještačke leće (Fakoemulzifikacija i implantacija vještačke leće-PE+IOL).

Metoda podrazumijeva primjenu ultrazvučne sonde kroz mali rez za „razbijanje, drobljenje“ zamućene leće i aspiraciju dobijenih fragmenata. Druga, rjeđe primjenjivana tehnika je ECCE (ekstrakapsularna ekstrakcija katarakte), instrumentalno, na duži rez, koji se zatvara šavovima. Radi se kod kompliciranih katarakti, gdje je primjena ultrazvuka kontraindikovana. Optimalno vrijeme za operaciju katarakte će procijeniti oftalmolog, na osnovu zrelosti zamućenja leće i nalaza na očnom dnu, kada se steknu odgovarajući uslovi (regulisan ŠUK, stabilan krvni



Dijabetes može izazvati komplikacije u oku i uzrokovati smanjenje vidne oštirine do potpunog gubitka vida, ali redovni pregledi (godišnje dva puta za one koji nemaju evidentirane komplikacije), rana dijagnoza i odgovarajući tretman kao i dobra kontrola ŠUK-a, visokog krvnog pritiska, masnoća u krvi, zdrav stil življenja, mogu zaštititi vaše oko od komplikacija i održati vaš vid.

pritisak, stabilan nalaz na oku) koji će omogućiti uredan intraoperativni i postoperativni tok. Obično se predlažu operacije nezrelih katarakti (kad je vidna oštrina smanjena i kada utiče na kvalitet života), jer se za operaciju nezrele katarakte upotrebljava manja energija ultrazvuka u toku operacije, nego kod zrelih ili prezrelih (što oštećuje okolne strukture oka) i produžava post operativni tok.

Drugi bitan razlog je da se ukloni zamućena leća kako bi se omogućio pristup liječenju promjena na očnom dnu (primjena lasera, praćenje efekta farmakoterapije u liječenju dijabetičkog makularnog edema). Kod nekih pacijenata se radi kombinovana operacija (katarakta i glaukom), ako je glaukom otporan na liječenje antiglaukomskim lijekovima ili operacija katarakte i promjena na stražnjem segmentu oka (PE+PPV).

● GLAUKOM

Oboljenje koje karakteriše povišeni očni pritisak, koji oštećuje vidni živac i dovodi do gubitka vida („tihi kradljivac vida“). Kod dijabetičara, sa razvijenom dijabetičkom retinopatijom se vrlo često evidentira glaukom. Teža forma tzv. sekundarni, neovaskularni glaukom nastaje u sklopu proliferativne dijabetičke retinopatije.

Kao rezultat ishemije oka nastaju novi krvni sudovi na šarenici (irisu) i komornom uglu, koji svojim rastom zatvaraju i onemogućavaju oticanje očne vodice iz oka, zbog čega se očni pritisak poveća. Dugotrajno prisustvo očnog pritiska dovodi do oštećenja vidnog živca i gubitka vida. Ova vrsta glaukoma je refrakтерна na lokalnu i sistemsku antiglaukomsku terapiju (teška za liječenje i prognozu).

U liječenju se primjenjuju:

- *panretinalna laser fotokoagulacija retine*
- *anti VEGF lijekovi*
- *laser trabeculoplastika*
- *laser ciklodestrukcija*
- *operacije filtracije (trabeculectomija)*
- *ugradnja drenažnih implantata (Ahmedova valvula, ex-press mini šantovi)*

Sve navedene procedure se primjenjuju u svrhu smanjenja očnog pritiska i prevencije oštećenja vidnog živca.

Dijabetička retinopatija (DR) je ozbiljna i najčešća komplikacija dijabetesa koja ugrožava vid pacijenta. U osnovi je mikroangiopatija (oštećenja malih krvnih sudova koji opskrbljuju retinu kiseonikom i drugim hranjivim materijama). Kod prisutne hronične hiperglikemije dolazi do oštećenja zidova malih krvnih sudova te izlivanja krvi i tečnosti (plazma) u tkivo retine koje oštećuju. Postoje dva oblika dijabetičke retinopatije (DR).



Neoproliferativna dijabetička retinopatija (NDRP)

koja se klasificira u kategorije (blaga, srednja i teška), ovisno o težini kliničke slike. Na očnom dnu su prisutne mikroaneurizme (mjehurasta proširenja kapilara, krvarenja i nakupine lipida). Pacijenti mogu biti bez simptoma ili sa manjim gubitkom vidne oštrine. Promjene na očnom dnu se evidentiraju pregledom očnog dna, fundus fotografijom ili Fluoresceinskom angiografijom (FAG).

Proliferativna dijabetička retinopatija

Uznapredovali stadij retinopatije nastaje zbog obliteracije kapilara (sužavanje ili potpuno zatvaranje) dolazi do hipoksije (smanjen dovod kiseonika u retinu), ishemije (smanjen dotok krvi ili neprokrvljenost) što uzrokuje nastanak neovaskularizacije (stvaranje novih krvnih sudova koji su fragilni, skloni pucanju i propuštanju tekućine i krvi). Tokom rasta novi krvni sudovi se uvećavaju i granaju, a vezivo koje ih obavija stvara fibroznú membranu koja se širi površinom retine, zajedno sa novim krvnim sudovima (fibrovaskularna membrana) i izdiže, vuče retinu prema staklastom tijelu (trakciona ablacija retine) ili makulu (vitreo retinalni trakcioni sindrom, VMTS), pri čemu mogu nastati krvarenja na



retini i u staklastom tijelu, što je praćeno naglim gubitkom vida.

Pacijenti imaju simptome: smanjenje vidne oštrine, mrlje u vidnom polju, smetnje u raspoznavanju likova, predmeta i boja. Dijagnostikuje se kompletnim oftalmološkim pregledom, ultrazvukom, OCT (optička koherentna tomografija) koja prikazuje anatomske i morfološke promjene makule i živca i OCTA (OCT angiografija) prikazuje funkcionalni status (cirkulaciju) krvnih sudova retine, živca i sudovnjače.

DME (Dijabetički makularni edem)

Može se javiti u bilo kojoj fazi dijabetičke retinopatije (38% kod pacijenata sa neproliferativnom dijabetičkom retinopatijom, a 71% kod pacijenata sa proliferativnom retinopatijom). Vodeći je uzrok gubitka vida kod dijabetičara. Nastaje zbog izlivanja tečnosti u retinu, iz malih oštećenih krvnih sudova koji ishranjuju makulu (centar jasnog vida).

Dijagnostika:

- OCT - najsenzitivnija metoda za objektivizaciju stanja makule

- FAG (Fluoresceinska angiografija) - identificira izlivanja iz mikroaneurizmi i kapilara i zone ishemije (neperfuzije)
- OCTA - detaljno analizira krvne žile svih slojeva retine i sloja horiokapilarisa (sudovnjača)

● LIJEČENJE DIJABETIČKE RETINOPATIJE I DIJABETIČKOG MAKULARNOG EDEMA (DME)

Opcije za liječenje su: regulisane vrijednosti ŠUK i tromjesečnog ŠUK-a (HbA1c).

Laser foto koagulacija (LFC) - laser zrakom se tretiraju mikroaneurizme, uništavaju novi krvni sudovi, ishemične zone, sprečava izlivanje iz krvnih sudova, smanjuje se edem tkiva.

Upotrebljavaju se fokalni tretman i panretinalna laser fotokoagulacija (PRP).

Periokularna (injekcija pored oka) aplikacija kortikosteroida (Triamcinolon).

Intravitrealne injekcije (injekcije kojima se apliciraju lijekovi direktno u staklasto tijelo), to su antiVEGF lijekovi (Lucentis, Eylea Avastin) - inhibitori faktora rasta vaskularnog endotela, kojima se sprječava rast novih krvnih sudova i kortikosteroidni implantati, sporo opuštajući (Ozurdex, Illuvien..) - djeluju protuupalno i smanjuju edem (otok) u makuli. Najuspješnija je kombinovana terapija (laser tretman i primjena anti VEGF lijekova).

Hirurško liječenje: Vitrektomija – PPV - uklanjanje krvi iz staklastog tijela, potpunom ili parcijalnom zamjenom staklastog tijela plinom ili silikonskim uljem, uklanjanje ožiljnog tkiva koje povlači retinu ili makulu (u sklopu trakcionog sindroma), vraćanje retine u prvobitni položaj kod ablacije retine.

Pacijenti koji se liječe od dijabetesa tip 1, 5 godina - trebaju se javiti na pregled kod oftalmologa, a oni sa dijabetesom tip 2 moraju se odmah javiti na pregled kada im je dijagnosticiran (jer ne znaju od kada ga imaju i da li su već nastale komplikacije na oku). Trudnice dijabetičari moraju imati češće kontrole oftalmologa u toku trudnoće svaki trimestar i 6 mjeseci nakon porođaja, jer može doći do pogoršanja kliničke slike na očima.

ZANIMLJIVOSTI

Šta je okularni albinizam?

Sama riječ možda vas podsjeća na kožu ili na kosu, ali albinizam može utjecati i na ljudske oči.

To se zove okularni albinizam, rijetko stanje koje se više dešava kod dječaka i muškaraca, nego kod djevojčica i žena. Oči nekoga ko ima okularni albinizam može izgledati drugačije i ponašati se drugačije, i osoba vjerovatno mora nositi naočale. Ali ta osoba neće izgubiti vid u potpunosti, i neće se vremenom pogoršati. Zapravo, kod neke se djece stanje vida poboljša.

● UZROCI

Osobe koje imaju okularni albinizam su rođene s tim. U većini slučajeva, to se dešava zbog problema u genima koje su naslijedili od majki. Žene nose ovaj gen ali inače nemaju simptome. Većina muškaraca ima simptome tipa 1, otprilike 1 u 60.000 muškaraca. Drugi tip je rjeđi. Oba roditelja nose gen, i u tom slučaju se i dječaci i djevojčice mogu roditi s tim. Njihova koža i kosa također mogu biti svjetliji od drugih članova porodice. Ako oba roditelja imaju ovaj gen, šanse su 1 naprema 4 da će ga dijete naslijediti.

● SIMPTOMI

Ovo stanje zahvata rožnjaču i nerve iza očiju. Rožnjača je sloj tkiva na pozadini oka koja mozgu šalje signale ono što osoba vidi. Predmeti izgledaju zamućeno jer se rožnjača nepravilno razvije. Vid nije izoštren. Drugi simptom je izgled očiju. Albinizam uzrokuje nemogućnost tijela da proizvede melanin, što očima, koži i kosi

daje boju.

Većina ljudi s okularnim albinizmom ima plavu boju očiju. Ali iris i oči mogu izgledati crveno ili rozo. Drugi simptomi uključuju:

- Brzo kretanje očiju koji se ne može kontrolisati. Oči se brzo kreću s jedne strane na drugu, gore i dole i u krug. To se zove nistagmus. Ako to imaju djeca, većinom se popravi kad odrastu.
- Osjetljivost na jako svjetlo

ili sunce. Oči su osjetljivije na svjetlost jer iris nema dovoljno boje da zaštiti rožnjaču. Sunčane naočale ili obojena leća mogu pomoći.

- Problemi s percepcijom dubine.
 - Oči gledaju u suprotne strane.
 - Ukrštene oči ili 'lijeno' oko.
- Život s okularnim albinizmom
Bifokalna leća, naočale za čitanje i kontaktna leća mogu pomoći kod vida. Neki ljudi





vole koristiti i lupu. Čak i malo više osvjetljenja iza ramena umjesto direktno u oči može pomoći kod vida. Čak iako ljudi s ovom bolešću mogu biti legalno slijepi, oni mogu položiti vozački ako nose posebne naočale s malim teleskopima. Osobe s okularnim albinizmom bi se trebale testirati jednom godišnje. Oftalmolog može provjeriti da li osoba nosi adekvatne naočale ili leća. Djeci bi u školi moglo biti teže pratiti nastavu jer ne vide ono što je na tabli. Popričajte sa školstvom o knjigama s većim slovima, mjestu sjedenja i pomoći na nastavi. Doktor bi djetetu mogao preporučiti:

- Naočale ili mini teleskope
- Kompjuterske programe ili kamere koje približavaju sliku

Osobe koje imaju okularni albinizam su rođene s tim. U većini slučajeva, to se dešava zbog problema u genima koje su naslijedili od majki.

Halimić: Proljeće je godišnje doba kada sa prvim jačim sunčevim zrakama i izlascima u prirodu počinju alergije na očima

Smatra se da oko 35% populacije u Evropi ima alergiju na polen, a u tom su periodu najčešći problemi su sa gornjim disajnim putevima, alergijske upale nosne sluznice i paranazalnih sinusa, te alergijske upale spojnice očiju.



Pripremili: Prof.dr.sc. Jasmina Alajbegović – Halimić, specijalista oftalmolog i Tarik Halimić – specijalista oftalmolog

Najčešći alergeni u proljetno-ljetnom periodu su polen, korov, trava i cvijeće, a alergeni koji izazivaju alergijske reakcije tokom čitave godine su prašina, plijesan, životinjski dlaka, perut itd. Alergijske bolesti su inače dramatično porasle u posljednjim decenijama, te se ne može reći da je genetski faktor jedini uzrok njihovog nastanka. Više o ovoj temi pišu prof.dr.sc. Jasmina Alajbegović - Halimić i Tarik Halimić – specijalista oftalmolog. Na neadekvatan ili smanjen odgovor našeg odbrambenog sistema mogu utjecati i ostali faktori iz našeg okruženja, poput stalne zagađenosti zraka, prašina, smog, čađ, razne kemikalije itd, tako da djeca koja žive u gradovima mogu imati veću incidencu oboljevanja od

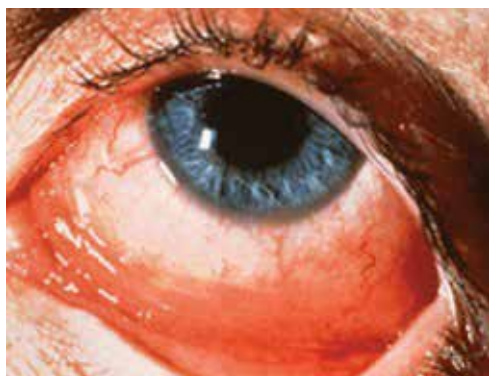
alergija u odnosu na djecu iz ruralnih sredina. Kako alergija ne bi uzrokovala dodatne poteškoće i zdravstvene probleme, vrlo je važno na vrijeme započeti sa prevencijom i liječenjem.

Alergijski konjunktivitis predstavlja jedno od najčešćih očnih stanja koje se susreće u kliničkoj praksi i pogađa više od 20% populacije. Alergijski konjunktivitis nastaje kao odgovor spojnice oka na prisutnost određenih faktora iz vanjske sredine koji izazivaju alergijsku reakciju ili alergena. Termin alergijski konjunktivitis je sveobuhvatni pojam koji se odnosi na različite kliničke entitete, jer je klasični mehanizam preosjetljivosti tipa I i alergijske reakcije, odgovoran za sve kliničke oblike alergijske očne bolesti. Alergijski

konjunktivitis je uzrokovan upalnim odgovorom izazvanim alergenom, u kojem alergeni stupaju u interakciju sa imunoglobulinima (IgE) vezanim za senzibilizirane mastocite, a aktivacija mastocita izaziva povećane nivoe histamina, triptaze, prostaglandina i leukotriena u suzama. Ovaj trenutni ili rani odgovor klinički traje 20-30 minuta.

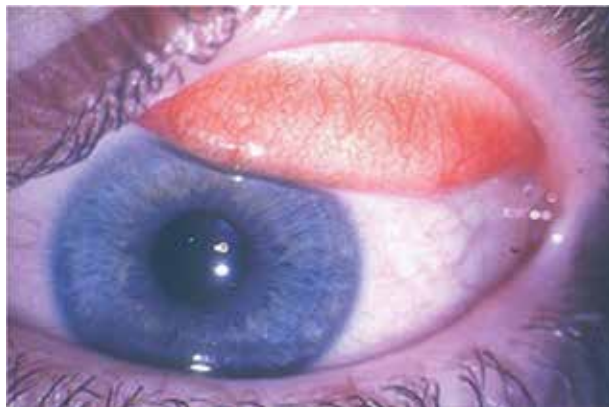
U pedijatrijskoj dobi, alergijski konjunktivitis se često javlja, a vrhunac je u kasnom djetinjstvu i mlađoj odrasloj dobi. Pacijenti često imaju istoriju drugih atopijskih bolesti, kao što su ekcem, astma ili najčešće, rinitis. Stoga, alergijske manifestacije mogu biti izražene samo na očima ili udružene sa opštim alergijskim simptomima kao što su: pojačana sekrecija iz nosa, grebanje u grlu, kašalj, kihanje itd. Sami simptomi alergijskog konjunktivitisa mogu varirati od vrlo blagih do veoma teških. Uobičajeni simptomi alergijske reakcije na očima su: jak svrbež, crvenilo i umjereno do jače oticanje kapaka i sluznice oka (hemoza spojnice), te pojačana vodena, a ponekad i sluzna, mukozna sekrecija. *Alergijski konjunktivitis je širok pojam i odnosi se na nekoliko oblika alergijskog konjunktivitisa, a to su: akutni alergijski konjunktivitis, sezonski alergijski konjunktivitis (SAC), cijelogodišnji alergijski konjunktivitis (PAC), proljetni keratokonjunktivitis (VKC) i atopijski keratokonjunktivitis (AKC).*

Sezonski alergijski konjunktivitis (SAC) i cijelogodišnji alergijski konjunktivitis (PAC), su najčešći oblici očnih alergija. Smatra se oko 15-20% populacije, a prisustvo specifičnih IgE antitijela na sezonski ili cijelogodišnji alergen može se dokumentovati u skoro svim slučajevima SAC i PAC. AKC i VKC se javljaju rjeđe, ali su potencijalno teži i obično imaju kliničke i patofiziološke karakteristike prilično različite od SAC i PAC. Akutni alergijski konjunktivitis javlja se kao posljedica direktnog kontakta površine oka sa nekim alergenom (najčešće kozmetički proizvodi), a protiče burno, sa jako izraženim otokom kože i sluznice kapaka, pojačanim svrbežom i suzenjem iz očiju itd.



Slika 1. Crvenilo i otok spojnice oka kod akutnog alergijskog konjunktivitisa

Sezonski alergijski konjunktivitis ili SAC se javlja u sklopu polenske groznice uzrokovan česticama polena koji se prenosi zrakom i vjetrom i obično nestaju tokom zimskih mjeseci. Može biti prisutno crvenilo oka i umjereno oticanje spojnice oka.



Slika 2. Sezonski alergijski konjunktivitis

Višegodišnji alergijski konjunktivitis ili PAC se može pojaviti tokom cijele godine uz izlaganje višegodišnjim, trajnim alergenima, uz pogoršanje koje često nastupa na jesen (npr. alergije na grinje).

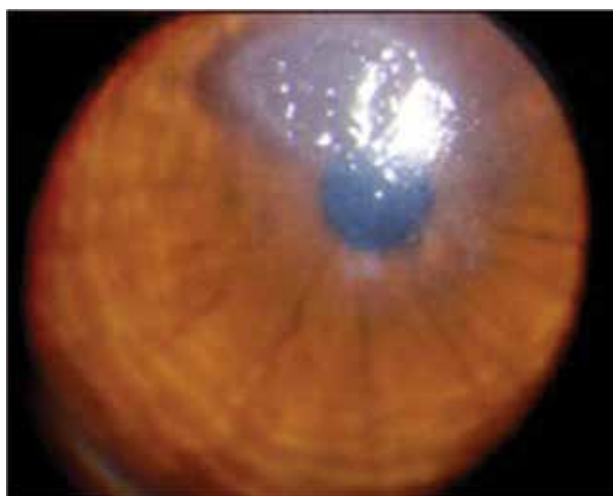
Vernalni keratokonjunktivitis (proljetni keratokonjunktivitis) ili VKC je teška vrsta sezonskog alergijskog konjunktivitisa koji je čest kod mlađih dječaka, a obično je bolest tople klime i toplih vremenskih mjeseci. Često pacijenti imaju astmu ili ekcem. Simptomi se obično javljaju u isto vrijeme svake godine, ali većina pacijenata ima znatno smanjenje simptoma do 20 godine života. Proljetni konjunktivitis je teže liječiti od drugih tipova alergijskog konjunktivitisa. VKC je kronična alergijska upala očne površine posredovana uglavnom Th2-limfocitom, a u kompleksnoj patogenezi imaju ulogu i prekomjerna ekspresija mastocita, eozinofila i neutrofila, koji su uključeni u formiranje tzv. džinovskih papila.



Slika 3. Džinovske papile na spojnici gornjeg kapka kod VKC

Simptomi uključuju svrab, crvenilo i otok spojnice uz pojačanu mukoznu sekreciju. Svrab može biti prilično jak, pa čak i onesposobiti pacijentu u svakodnevnim aktivnostima, a često je prisutna i jaka fotofobija. Ipak, najkarakterističniji znak su gigantske papile na gornjoj tarzalnoj spojnici. Ove formacije izgledom podsjećaju na kaldrmu,

Sami simptomi alergijskog konjunktivitisa mogu varirati od vrlo blagih do veoma teških. Uobičajeni simptomi alergijske reakcije na očima su: jak svrbež, crvenilo i umjereno do jače oticanje kapaka i sluznice oka (hemoza spojnice), te pojačana vodena, a ponekad i sluzna, mukozna skrecija.



Slika 4 i 5. Trantasove tačke i ulkus rožnice kod VKC-a.

a mogu biti i do nekoliko milimetara u prečniku. Obično se na tarzalnoj konjunktivi nalazi 10-20, a lako se mogu uočiti evertiranjem ili okretanjem gornjih kapaka.

VKC ima tri klinička oblika od koji zavisi klinička slika i prognoza bolesti, a to su: palpebralni, limbalni i mješoviti oblik. Kod težeg oblika VKC-a može biti zahvaćena, osim spojnice kapaka, i rožnica oka, u obliku tzv. Trantasovih tačaka i ulkusa rožnice.

Atopijski keratokonjunktivitis ili AKC nastaje kod osoba koje već imaju ekcematozne promjene na koži. Njegov patomehanizam uključuje i kroničnu degranulaciju mastocita posredovanu IgE i imunološke mehanizme posredovane citokinima izvedenim iz Th1 i Th2 limfocita. Također eozinofili i druge upalne stanice igraju značajnu ulogu.



Slika 6. Gigantopapilarni konjunktivitis

Konjunktivitis džinovskih papila ili GPC karakteriše jaka papilarna hipertrofija spojnice gornjih kapaka poput gigantskih papilla, a najčešće su uzrokovane dugogodišnjim nošenjem mekih kontaktnih leća. Ovaj oblik konjunktivitisa pominje se kod alergijskih konjunktivitisa, ali se obično ne smatra kao prava alergijska bolest, već kao hronični poremećaj vezan sa mikrotraumu oka, uzrokovnu nošenjem kontaktnih sočiva ili očnih proteza. Dijagnoza alergijskog konjunktivitisa postavlja se anamnezom i kliničkim pregledom, alergološkim testiranjem na osnovne alergene poput: polena, trave, korova i drveća, kao i testiranjem na specifične imunoglobuline (IgE), a koji se mogu naći kod atopičnog dermatitisa, sezonske polenske groznici, te u nekim stanjima nasljedne imunodeficijencije.

Većina osoba sa alergijskim konjunktivitisom ne doživljava značajne posljedice po vid, međutim, mogu se pojaviti komplikacije povezane s pretjeranim trljanjem očiju, dodatnim bakterijskim infekcijama, komplikacije vezane za nekontrolisanu upotrebu steroida, te komplikacije kod težih ili teških oblika VKC-a kod kojih je zahvaćena rožnica oka.

Prevenција alergijskog konjunktivitisa je izbjegavanje alergena, a što je obično i teško izvodljivo. U slučaju alergije na polen, simptomi se pogoršavaju pri aktivnostima na otvorenom.

Nošenje naočala ili zaštitnih naočala na otvorenom može smanjiti izloženost vanjskim alergenima. Pranje kose i lica može efikasno ukloniti ove alergene sa površine očiju, kose i kože, a pomažu i hladne obloge. Također je važno izbjegavanje trljanja očiju, jer to može još više pogoršati simptome alergijskog konjunktivitisa.

Liječenje se provodi u nekoliko oblika i zavisi od težine kliničke slike. U prvoj skupini su vještačke suze, jer pružaju barijeru prema alergenima i omogućavaju njihovo ispiranje sa površine sluzice.

Neke od vještačkih suza imaju antialergijsko dejstvo, pa time smiruju simptome alergije poput svrbeža i crvenila. Vazokonstriktorne kapi mogu također smanjeniti crvenilo, ali se ne preporučuje njihova duža upotreba, zbog povratne hiperemije. Drugi vid liječenja je lokalna primjena antihistaminika ili antialergijskih lijekova, jer lokalni antihistaminici kompetitivno i reverzibilno

blokiraju histaminske receptore i ublažavaju svrab i crvenilo, ali samo na kratko.

Ovi lijekovi ne utiču na druge proinflamatorne medijatore, kao što su prostaglandini i leukotrieni, koji ostaju neinhibirani. Jače dejstvo imaju antihistaminici u kombinaciji sa stabilizatorima mastocita, čije je krajnje dejstvo sprečavanje oslobađanja histamina.

Primijena kortikosterodinih lijekova je indicirana kod teških alergijskih reakcija, ali njihova primjena mora biti strogo indicirana i pod kontrolom oftalmologa. Dugotrajna ili nekontrolisana upotreba steroidnih kapi može uzrokovati ozbiljne probleme sa vidom, uključujući glaukom i kataraktu. Nesteroidni antiinflamatorni lijekovi (NSAID) mogu se koristiti kao aditivni lijekovi, kako bi se smanjila hiperemija konjunktive i svrbež, posebno vezani za prostaglandin D2 i prostaglandin E2.

Alergen - specifična imunoterapija je efikasan tretman za pacijente s alergijskim rinokonjunktivitisom koji imaju specifična IgE antitijela na alergene. Glavni cilj ovog tretmana je da izazove kliničku toleranciju na određeni alergen, tj. smanjuje sezonsko povećanje IgE specifičnog za taj alergen.

Referenca korištena u tekstu:

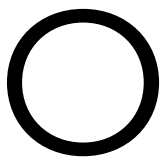
1. Mario La Rosa, Elena Lionetti, Michele Reibaldi, Andrea Russo, et al. Allergic conjunctivitis: a comprehensive review of the literature. Italian Journal of Pediatrics volume 39, Article number: 18 (2013)

Alergijski konjunktivitis nastaje kao odgovor spojnice oka na prisutnost određenih faktora iz vanjske sredine koji izazivaju alergijsku reakciju ili alergena. Termin alergijski konjunktivitis je sveobuhvatni pojam koji se odnosi na različite kliničke entitete, jer je klasični mehanizam preosjetljivosti tipa I alergijske reakcije, odgovoran za sve kliničke oblike alergijske očne bolesti.

ZANIMLJIVOSTI

Nistagmus

Nistagmus je stanje vida u kojem oči prave ponavljajuće, nekontrolisane pokrete.



va kretanja obično rezultiraju lošijim vidom i lošijom percepcijom dubine, te mogu utjecati na ravnotežu i koordinaciju. Ova nenamjerna kretanja oka mogu se dešavati s jedne strane na drugu, gore i dole, ili kružno. Zbog toga je očima teško da se fokusiraju na predmete. Osobe s nistagmusom mogu klimati glavom i držati glavu u neobičnim položajima. To je obično simptom medicinskog problema. Zamor i stres mogu pogoršati nistagmus, međutim, uzrok je često nepoznat.

► OBLICI NISTAGMUSA UKLJUČUJU:

- **Infantilni nistagmus** – Većinom se razvije između 2. i 3. mjeseca koze. Oči se kreću horizontalno. Često se povezuje s drugim stanjima poput albinizma, kongenitalnog odsustva šarenice, nerazvijenog očnog živca i kongenitalnog katarakta.
- **Spasmus nutans** – Obično se dešava između 6. mjeseca i 3. godine, te se poboljšava između 2. i 8. godine. Djeca s ovim oblikom nistagmusa obično klimaju i nagnju glavu. Njihove oči se kreću u bilo kojem pravcu. Ova vrsta ne zahtijeva liječenje.
- **Stečeni nistagmus** – Razvija se kasnije u djetinjstvu ili kad osoba odraste. Uzrok je često nepoznat, ali može biti zbog centralnog nervnog sistema i poremećaja metabolizma, ili zbog prekomjernog konzumiranja alkohola i droge.

► UZROCI I RIZIKO FAKTORI

Nistagmus je najčešće uzrokovan neurološkim problemima koji su prisutni na rođenju ili se javi kasnije u životu, može biti simptom druge bolesti ili stanja, poput moždanog udara, multiple skleroze ili traume.

Drugi uzroci nistagmusa uključuju:

- Loš razvoj normalnog kretanja oka ranije u životu
- Albinizam
- Vrlo visoka refraktivna greška, na primjer, bliskovidnost ili astigmatizam
- Kongenitalni katarakt
- Upala unutrašnjeg uha
- Lijekovi poput onih protiv epilepsije
- Bolesti centralnog nervnog sistema



► SIMPTOMI

- Nekontrolisano kretanje oka
- Kretanje jednog ili oba oka
- Predmeti izgledaju zamagljeno i nestabilno
- Problemi kod noćnog vida ili osjetljivost na svjetlost
- Ravnoteža i vrtoglavica

► LIJEČENJE

Dok naočale i kontaktna leća ne popravljaju nistagmus, ponekad mogu popraviti vid.

Korištenje i čitanje knjiga s velikim printom, uređaji za uvećavanje i jača svjetlost mogu biti od pomoći. Neke vrste nistagmusa se poprave u toku djetinjstva. Rijetko se može uraditi i zahvat da bi se promijenio položaj mišića koji pokreću oči. Dok zahvat ne liječi nistagmus, može smanjiti potrebu za okretanjem glave radi boljeg vida. Ako drugi

zdravstveni problem uzrokuje nistagmus, doktori će često raditi na vašem slučaju da bi se izliječila uzročna bolest.

► PREVENCIJA

Nistagmus može biti nasljedan, a osoba se s tim može i roditi, međutim može biti i znak druge bolesti. Preporučuje se kompletni pregled oka da bi se mogao otkriti uzrok i odrediti daljnje liječenje.



“

Nistagmus je najčešće uzrokovan neurološkim problemima koji su prisutni na rođenju ili se javi kasnije u životu, može biti simptom druge bolesti ili stanja, poput moždanog udara, multiple skleroze ili traume.

RIJEČ STRUČNJAKA

Kristina Vidaković: Miopija – globalna epidemija XXI vijeka

Ova oftalmološka abnormalnost karakteriše se sposobnošću jasnog fokusa na bliske objekte, ali mutnim vidom na daljinu.



Kristina Vidaković je specijalista optometrije, koja je svojim inostranim edukacijama i stručnim istraživanjima, stekla akreditaciju experta moderne optometrije, iz oblasti fiziologije, anatomije, psihofizike, sa svim osnovama geometrije iz matematike i mehanike iz fizike, i dala svoj skromni doprinos pri lansiranju prototipa AI aplikacije za implementaciju parametara pri izradi multifokalnih stakala. Stručni saradnik je i predavač na mnogim kongresima i seminarima, na kojima propagira sistemsku brigu i njegu oka. Vođena mnoštvom humanitarnih radionica pri društveno - obrazovnim ustanovama, svoju ekspanziju profesije posljednjih pola godine usmjerava ka javno zdravstvenoj politici i podizanju svijesti o globalnoj epidemiji miopije. Kristina Vidaković čini jednog od članova stručnjaka u Vista S Oftalmologiji, eminentnoj specijalističkoj oftalmološkoj bolnici, gdje uspješno tretira progresivnu miopiju inovativnim inostranim metodama uz podršku najsavremenije dijagnostičke aparature.

Piše: Kristina Vidaković, specijalista optometrije

Miopija je rasprostranjeno stanje vida koje utiče na milione ljudi širom sveta. Ova oftalmološka abnormalnost karakteriše se sposobnošću jasnog fokusa na bliske objekte, ali mutnim vidom na daljinu. Osobe sa miopijom često imaju problema sa čitanjem table i znakova na daljinu, kao i gledanjem TV-a ili filma bez naočala ili kontaktnih sočiva. Više o tome u nastavku nam piše Kristina Vidaković.

Kako su nametnuti otežani uslovi za naše oči, usled današnjeg digitalnog životnog stila, polako nas sustižu posledice takvog svakodnevnog ponašanja na nivou svetske populacije. Tvrdi se da u Aziji 90 % populacije je ugroženo visokom miopijom, dok do 2050 god. 50% svetske populacije će biti miopno.

Miopija se više ne smatra refrakcionom anomalijom, već oboljenjem, koje sa sobom uzrokuje vizualne tegobe i povećava rizik za nastanak mnogih očnih oboljenja tokom života.

Neka od njih su glaukom, katarakta i ablacija retine.

● EVOLUCIJA MIOPIJE

Miopiju je bitno dijagnostikovati na vreme, pre polaska deteta u školu. Miopija je nezaobilazna kod dece čiji je jedan ili oba roditelja miop. Miopija se može javiti bez ikakvog uticaja naslednog faktora, pola ili etničke pripadnosti. Galopirajuća je tokom puberteta i adolescentnog doba i u većini slučajeva usporava krajem druge decenije života, retko do četvrte.

Krucijalno je da se prati rast deteta, samim tim rast njegovog oka i same miopije. Istraživanjima je dokazano da je tokom pandemije virusa COVID miopija dosegla značajan porast, čime je zaključeno da boravak u zatvorenom prostoru ubrzava rast dioptrije što je i potvrđeno drugim ispitivanjem vezano za porast dioptrije tokom zimskih meseci. Do pre šest godina nisu bile poznate uspešne metode usporavanja rasta



miopije. Danas znamo na koji način da se borimo i šta možemo očekivati za svakog pacijenta ponaosob.

Standardan tok progresivne miopije jeste:

- **premiopija**
- **miopija**
- **visoka miopija**

● EVALUACIJA MIOPIJE

Svako povećanje dioptrije od 1 D na godišnjem nivou ukazuje na progresivnu miopiju, bez obzira na veličinu miopije. Uzrast na kom dete dobije miopiju nam ukazuje kolika miopija se može razviti. Ukoliko dete rano dobije miopiju, to ukazuje na razvitak veće miopije tokom života.

Ukazatelji progresivne miopije jeste dužina oka tj. AX (aksijalna dužina) koja se izražava u mm i glavna nam je odrednica u tretiranju progresivne dioptrije. Shodno uzrastu deteta postoje referentne vrednosti rasta oka kojim se svakodnevno vodimo.

● RIZICI ZA NASTANAK PROGRESIVNE MIOPIJE

- Rad na blizu

Dokazano je da konstantan rad u periodu od 45 minuta na udaljenosti manjoj od 20 cm povećava rizik od dobijanja

miopije

- Etnička pripadnost
- Pol
- Godine
- Porodična istorija
- Nedostatak akomodacije, ezoforija, egzotropija

● TRETMANI USPORAVANJA PROGRESIVNE MIOPIJE

Kada se dijagnostikuje progresivna miopija, po već pomenutim kriterijumima, pristupa se kompletnoj porodičnoj istoriji i dijagnostici, evidentira se u "Myopi profile", namenskoj aplikaciji koja na osnovu izmerene AX i veličini miopije, porodičnoj istoriji i datim podacima dnevnih dečijih aktivnosti, kalkuliše koliko je odstupanje od referentnih vrednosti dužine oka za dati uzrast i prati dalji napredak.

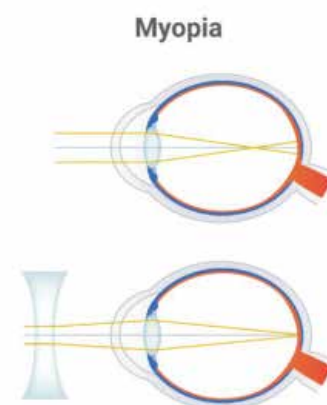
Shodno tome bira se dozvoljen, a ujedno najefikasniji pristup u usporavanju progresivne miopije. Tretman obuhvata dioptrijska myo stakla sa područjem za kontrolu miopije, kroz različite tehnologije kao što su H.A.L.T, D.I.M.S, sa asferičnim defokusom ili optičkim difuzorima, zatim multifokalna sočiva, Ortho- K ili kombinacija sa medikamentima za usporavanje rasta oka.

Miopiju je bitno dijagnosticirati na vrijeme, prije polaska djeteta u školu.

● PRAKTIČNA ANALIZA I REZULTATI

"Myo profile" nam omogućava da roditeljima ukažemo na najbitnije merilo efikasnog tretmana - AX usporen rast oka, kontrolnim pregledom na IOL Masteru, i uporedimo nalaze sa prethodnim stanjem.

Odabirom prave kombinacije tretiranja progresivne miopije sprečavamo porast dioptrije, preteran rast oka, dok zadržavamo punu funkcionalnost i sprečavamo rizik nastajanja raznih očnih oboljenja. Ne pristajajte na jači recept propisanih naočara za vaše dete iz godine u godinu. To više nije opcija. Nemojte čekati da miopija prestane da raste, jer neće sama od sebe, sve dok Vi ne preuzmete nešto povodom toga.



ZANIMLJIVOSTI

Zdravlje očiju nakon menopauze

Kako starimo, povećava se rizik od određenih očnih bolesti i stanja.



Menopauza se definiše kao 12 mjeseci bez menstruacije. Prema Nacionalnom institutu za starenje, menopauza se najčešće javlja između 45. i 55. godine, ali može nastupiti kasnije ili ranije. Tokom ovog perioda, nivoi hormona, uključujući estrogen i progesteron, se smanjuju. Promjena nivoa hormona utječe ne samo na vašu plodnost. Možda je iznenađenje, ali menopauza može utjecati i na vaše oči. Članak u nastavku govori o zdravlju očiju nakon menopauze.

► KAKO MENOPAUZA UTJEČE NA ZDRAVLJE OČIJU

Kada pomislimo na simptome menopauze, na pamet nam mogu pasti valovi vrućine, promjene raspoloženja i problemi sa spavanjem, ali promjena hormona može igrati ulogu u mnogim procesima u tijelu, a to uključuje i oči. Smanjenje

određenih hormona ili fluktuirajući hormoni mogu povećati rizik od određenih problema s očima. Također je važno shvatiti da menopauza nastupa u 5. ili 6. deceniji života. Kako neko stari, povećava rizik od određenih očnih bolesti i stanja. Ponekad nije jasno da li samo starenje uzrokuje probleme s očima ili je krivac menopauza i promjena hormona.

► KOJE PROMJENE MOGU NASTATI?

Neke žene prolaze kroz menopauzu bez problema. Kod drugih se može razviti široka lepeza simptoma. Kada je u pitanju menopauza i oči, mogu se razviti sljedeći problemi.

Suhe oči: Možda ste pod većim rizikom od suhih očiju nakon menopauze. Razlog je smanjenje estrogena. Spolni hormoni vjerovatno utječu na proizvodnju suza. Kada estrogen padne,



produkcija suza se također može smanjiti. To može dovesti do hronične suhe oči.

Natečenost: Natečenost očiju može se pojaviti u bilo kojoj dobi, ali možete joj biti skloniji kako starite. Nakon menopauze, smanjenje proizvodnje kolagena može utjecati na kožu ispod očiju. Tkiva koja podržavaju očne kapke slabe. Koža može opustiti, a masnoća oko očiju može se pomaknuti ispod kapka, što dovodi do kesice za oči.

Podočnjaci: Ako natečenost nije dovoljna, podočnjaci se mogu razviti i kako starimo. Koža postaje tanja, što omogućava da krvni sudovi ispod kože postanu vidljiviji.

Očne bolesti nakon menopauze: Očne bolesti se mogu javiti u bilo kojoj dobi, ali mnoge bolesti se češće javljaju kod starijih osoba. Žene u menopauzi također mogu imati veći rizik od određenih stanja.

Na primjer, prema Sjevernoameričkom društvu za menopauzu, istraživanja pokazuju da žene u postmenopauzi imaju veći procenat katarakte od muškaraca iste dobi. Tačan razlog nije jasan, ali promjena u hormonima može igrati ulogu. Promjene u cirkulirajućem estrogenu također mogu biti faktor u razvoju glaukoma.

▶ ODRŽAVANJE ZDRAVLJA OČIJU NAKON MENOPAUZE

Problemi s očima nisu neizbježni nakon menopauze. Postoji nekoliko stvari koje možete učiniti da smanjite rizik od problema s očima i održite dobar vid. Uzmite u obzir sljedeće.

Redovne očne preglede: Redovni pregledi očiju mogu vam pomoći da rano prepoznate očne bolesti i započnete liječenje.

Održavajte zdravu tjelesnu težinu: prekomjerna težina dovodi vas do povećanog rizika od bolesti, kao što je dijabetes, koji može utjecati na oči.

Nosite naočale za sunce: Previše izlaganja UV zracima sunca može povećati rizik od raka, uključujući i rak očiju.

Vježbanje: Vježbanje je dobro za vaše cjelokupno zdravlje. Također može pomoći u smanjenju rizika od određenih očnih bolesti.

Pokušajte da se naspavate dovoljno: San je kada se vaše tijelo samo izliječi. Dovoljno sna je od vitalnog značaja za obnavljanje ćelija. Nedostatak sna se također može pokazati u vašim očima crvenilom i natečenošću.

RIJEČ STRUČNJAKA

Dr.med.sci. oftalmolog, El-Halabi Saed: Kako katarakta utiče na vašu kreativnost i kako se boriti protiv nje?

Saznajte više o katarakti – najčešćem uzroku gubitka vida u starijoj populaciji. Otkrijte simptome, faktore rizika i nove tehnike liječenja.



Piše: *Dr.med.sci. oftalmolog, El-Halabi Saed*

Katarakta se odnosi na medicinski izraz za zamućenje prirodnog sočiva oka, koje može uzrokovati smanjen vid. Često povezujemo ova stanja sa procesom starenja ili drugim zdravstvenim problemima. Kroz tekst koji je za časopis Oculus pripremio dr. Halabi saznajte više o katarakti.

Ako primijetite simptome kao što su zamagljen vid, poteškoće sa vidom noću ili promjene u percepciji boja, preporučuje se da se obratite oftalmologu radi dijagnoze i mogućeg liječenja. Katarakta je ozbiljno stanje oka koje može značajno utjecati na kvalitetu života. Uzrokovan

zamućenom prirodnom sočivom, ovaj oftalmološki problem posebno pogađa starije osobe. U ovom članku dublje ćemo se baviti kako katarakta utiče na vid, istražujemo uzroke, identifikaciju simptoma i moderan pristup liječenju.

■ UZROCI KATARAKTE

Razumijevanje uzroka katarakte ključno je za prevenciju i adekvatno liječenje. Glavni uzrok razvoja katarakte je starenje. Vremenom, proteini u sočivu postaju zamućeni, uzrokujući zamagljen vid. ***Osim toga, genetika također može igrati ulogu, prenoseći predispoziciju za razvoj katarakte s generacije na generaciju.***

■ SIMPTOMI KOJI ZAHTIJEVAJU PAŽNJU

Pravovremeno prepoznavanje simptoma je ključno za ranu dijagnozu i liječenje katarakte. Pacijenti s kataraktom često primjećuju zamagljen vid, posebno noću. Osjećaj kao da gledate kroz zamagljeni prozor može biti frustrirajuće i ograničiti vaše dnevne

aktivnosti. Također, smanjena osjetljivost na kontrast i povećana osjetljivost na svjetlost također mogu ukazivati na kataraktu.

■ FAKTORI RIZIKA KOJE TREBA UZETI U OBZIR

Neki faktori mogu povećati rizik od razvoja katarakte. Dugotrajno izlaganje UV zračenju, pušenje i dijabetes su česti faktori koji mogu doprinijeti nastanku katarakte. Održavanje zdravog načina života i redovni oftalmološki pregledi ključni su za prevenciju ili otkrivanje katarakte u ranim fazama.

■ MODERNE METODE LIJEČENJA KATARAKTE

Srećom, medicinska tehnologija je omogućila razvoj efikasnih metoda liječenja katarakte. Hirurški zahvat zamjene zamućenog sočiva umjetnim sočivom postao je rutina. Ovaj zahvat, poznat kao operacija katarakte, često se izvodi ambulantno i pacijenti se brzo oporavljaju. Rezultati su često



izvanredni, s poboljšanim vidom i smanjenom ovisnošću o naočalama.

■ PODRŠKA ZA OČUVANJE VAŠE VIZIJE

Zaključno, katarakta može značajno utjecati na vid i svakodnevni život. Razumijevanje uzroka, prepoznavanje simptoma i traženje stručne medicinske pomoći od suštinskog je značaja za očuvanje vida i kvalitete života. Redovni očni pregledi igraju ključnu ulogu u ranom otkrivanju i liječenju katarakte. **Nemojte čekati – ako primijetite simptome, zakažite pregled kod oftalmologa i istražite mogućnosti koje moderna medicina pruža.** Vaše oči zaslužuju najbolju moguću njegu i podršku kako biste mogli uživati u svijetu oko sebe bez ikakvih ograničenja.

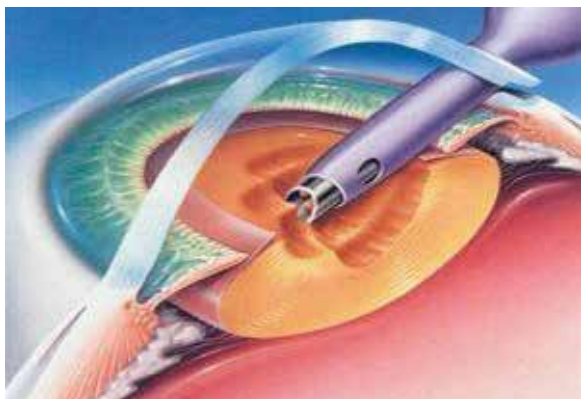
■ KATARAKA U CJELINI SMANJUJE VID, NAROČITO U CENTRU.

Nikakve naočale ne pomažu, jedini lijek je

OPERACIJA. Ultrazvučna operacija mrežne sa ugradnjom intraokularnih leća, visokog kvaliteta u lokalnoj anesteziji. POTPUPNO BEZBOLNO za SAMO 5 minuta.

Pacijenta puno zanima da li mu je katarakta nezrela, sazrela, itd. Oni su o tome negdje pročitali ili čuli od svojih ljekara ili prijatelja. Tačno je da se zrelost katarakte procjenjuje i svrstava u nekoliko faza. To je kod starih metoda operacija bilo vrlo značajno, pa zato i taj interes za zrelost katarakte.

Danas se katarakta uspješno operiše u svakoj fazi, pa je nebitno koliko je zrela. Važan kriterijum je koliko katarakta smeta pacijentu i onemogućava ga u njegovim redovnim životnim aktivnostima. Ipak, postoje i faze kad se u razvoju zamućenja sočiva mogu javiti neke komplikacije po oko. Tako da ako neko ima kataraktu, on sve do operacije mora kontrolisati svoje oči kod svog očnog ljekara. Kada i koliko često ove kontrole? Zavisi od brzine sazrijevanja katarakte. Kontrole su potrebne najrjeđe na tri mjeseca, a najdalje na šest mjeseci.



ZANIMLJIVOSTI

Šta je očni udar?

Moždani udar, koji se naziva i okluzija retinalne arterije, uključuje prekid dotoka krvi u retinu.

Većina je čula za moždani udar i zna da može utjecati na naš mozak, ali postoji i druga vrsta moždanog udara koja vam možda nije toliko poznata, a to je moždani udar oka. Moždani udar može dovesti do gubitka vida, što može biti trajno. Nastavite čitati u nastavku kako biste saznali jeste li u opasnosti od moždanog udara i što možete učiniti da ga spriječite.

● ŠTA JE OČNI MOŽDANI UDAR?

Moždani udar, koji se naziva i okluzija retinalne arterije, uključuje prekid dotoka krvi u retinu. Slično kao što cerebralni moždani udar prekida dotok krvi u mozak, do moždanog udara dolazi kada je krvni sud retine blokiran. Ako se stanje ne liječi brzo, može dovesti do trajnog gubitka vida.

● MOGU BITI ZAHVAĆENE RAZLIČITE VRSTE KRVNIH SUDOVA, UKLJUČUJUĆI:

- *Centralna retinalna vena*
- *Centralna retinalna arterija*
- *Grana retinalne vene*
- *Grana retinalne arterije*

● FAKTORI RIZIKA

Faktori rizika za razvoj očnog moždanog udara slični su onima za moždani udar. Prema Američkoj akademiji za oftalmologiju, muškarci su pod većim rizikom od moždanog udara od žena. Također se najčešće javlja kod ljudi u 60-im godinama.

● DODATNI FAKTORI RIZIKA UKLJUČUJU SLJEDEĆE:

- *Visok nivo holesterola*
- *Pušenje*
- *Dijabetes*
- *Visok krvni pritisak*
- *Srčana bolest*





Moždani udar, koji se naziva i okluzija retinalne arterije, uključuje prekid dotoka krvi u retinu. Slično kao što cerebralni moždani udar prekida dotok krvi u mozak, do moždanog udara dolazi kada je krvni sud retine blokiran.

Simptomi moždanog udara često se javljaju iznenada.

Najčešći simptomi uključuju:

- Iznenadni gubitak vida na jednom oku
- Gubitak perifernog vida
- Iskrivljena vizija

Gore navedeni simptomi mogu se pojaviti i zbog drugih problema i stanja oka, ali ako osjetite bilo koji od gore navedenih simptoma, od vitalnog je značaja da potražite hitnu medicinsku pomoć kako biste utvrdili je li to stanje uzrokovano moždanim udarom oka.

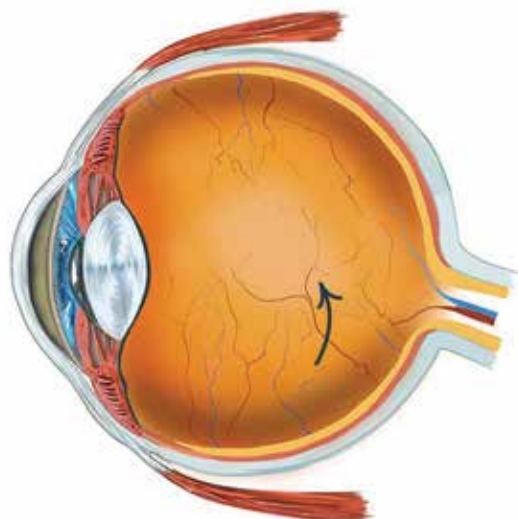
● TRETMAN

Udisanje mješavine kisika i ugljičnog dioksida može uzrokovati proširenje arterija u mrežnici i poboljšati protok krvi. Lijekovi koji razbijaju ugrušak koji je blokirao krvni sud može pomoći u liječenju simptoma očnog moždanog udara. Uklanjanje tečnosti iz oka može pomoći u poboljšanju protoka krvi u mrežnjaču.

● SPREČAVANJE OČNIH MOŽDANIH UDARA

Postoji nekoliko stvari koje možete učiniti da smanjite rizik od razvoja očnog moždanog udara. Mnoge preporuke također pomažu u smanjenju rizika od moždanog udara i održavanju krvnih sudova zdravim. Uzmite u obzir sljedeće savjete za prevenciju:

- Redovni pregled može pomoći vašem doktoru da rano identificira probleme. Imate povećan rizik od moždanog udara ako imate visok krvni pritisak ili visok kolesterol. Poznavanje vaših brojeva je prvi korak ka promjenama u snižavanju kolesterola i krvnog tlaka do zdravog raspona.
- Redovna tjelovježba jedan je od najboljih načina da održite svoje krvne sudove zdravim. Pokušajte da radite neki oblik vježbe barem 30 minuta većinu dana u sedmici.
- Pušenje može oštetiti vaše krvne sudove i dovodi vas u povećan rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i moždanog udara. Ako pušite, sarađujte sa svojim doktorom da izradite plan za prestanak pušenja.
- Jedite ishranu zdravu za srce. Razgovarajte sa svojim doktorom ili dijetetičarom o kreiranju dijeta koja sadrži malo zasićenih masti i natrijuma, kao i optimalnu ishranu.
- Upravlajte drugim zdravstvenim stanjima. Ako imate neko zdravstveno stanje, kao što je dijabetes, radite sa svojim doktorom kako biste izradili plan liječenja za upravljanje tim stanjem.





***“Udisanje mješavine kisika i ugljičnog dioksida može uzrokovati proširenje arterija u mrežnici i poboljšati protok krvi. Lijekovi koji razbijaju ugrušak koji je blokirao krvni sud može pomoći u liječenju simptoma očnog moždanog udara.*”**

Prekomjerno suzenje i curenje očiju može nastati zbog hladnog zraka, vjetra ili sezonskih alergija

Ako vam oči počnu suziti kada izađete napolje ili kada puše vjetar, nosite sunčane ili zaštitne naočale kako biste zaštitili oči.



Zima donosi neke od najpopularnijih praznika u godini, ali sezona dolazi i sa ekstremnim temperaturama i padavinama. Bilo da volite sezonu zbog njenih svečanosti ili mrzite sezonu zbog vremenskih prilika, morate poduzeti korake da se zaštitite od potencijalnih opasnosti zimskih uvjeta.

■ VIŠAK SUZA

Dok neki ljudi osjećaju nedostatak suza zimi, drugi imaju suprotan problem. Prekomjerno suzenje i curenje očiju mogu nastati zbog hladnog zraka, vjetra ili sezonskih alergija. Obratite pažnju kada vam oči suze kako biste utvrdili uzrok. Ako vam oči počnu suziti kada izađete napolje ili kada puše vjetar, nosite sunčane ili zaštitne naočale kako biste zaštitili oči.

Ako osjetite prekomjerno suzenje dok ste u zatvorenom prostoru, isprobajte lijek protiv alergije i odgovarajuće kapi za oči kako biste smanjili učinak sezonskih alergija.

Ako ne možete utvrditi uzrok suzenja očiju ili ako tretmani bez recepta nemaju efekta, posebno ako vam vodenost mijenja vid, posjetite oftalmologa.

■ OSETLJIVOST NA SVJETLO

Zimsko nebo može izgledati mračno i tmurno, ali snježne padavine i led stvaraju mnoge reflektirajuće površine koje mogu dramatično povećati količinu svjetlosti. Ako imate osjetljive oči, možete osjetiti još više treptanja, nelagode i drugih simptoma na jakom zimskom svjetlu. Neki pojedinci razvijaju novu osjetljivost na svjetlo tokom zime zbog stanja poznatog kao "snježno sljepilo".



Ako osjetite prekomjerno suzenje dok ste u zatvorenom prostoru, isprobajte lijek protiv alergije i odgovarajuće kapi za oči kako biste smanjili učinak sezonskih alergija.



Uvijek zaštitite oči kada izlazite napolje tokom dužeg vremenskog perioda, uključujući šetnju, lopatanje snijega ili obavljanje drugih rutinskih aktivnosti.

■ CRVENILO

Oštri zimski uslovi mogu uzrokovati crvenilo, osjetljivost i upalu u području oko očiju. Možda imate otečene kapke ili promjenu boje samog oka. Također možete primijetiti grčeve očnih kapaka ili nevoljne tikove ako vam oči postanu posebno iritirane. Ovo crvenilo može biti posljedica suhog

oka, sezonskih alergija ili snježnog sljepila. Da biste smanjili nelagodu upaljenih očiju, stavite hladan oblog poput vlažne krpe za pranje i uzmite lijek protiv bolova koji možete kupiti bez recepta. Ako simptomi potraju, posjetite očnog liječnika kako biste utvrdili uzrok iritacije.

■ OPEKLINE

Kada zamišljate opekotine od sunca, vjerovatno zamišljate crvenilo i plikove na koži, ali dugi periodi izlaganja svjetlu mogu oštetiti i vaše oči. Opekline oka i snježno sljepilo često se javljaju



istovremeno. Ako primijetite povećanu osjetljivost na svjetlo, vaše oči su možda pretrpjele UV oštećenje, posebno ako osjećate svrab ili bol. Najranjiviji ste na UV oštećenja kada učestvujete u aktivnostima na otvorenom na velikim nadmorskim visinama. Ako uživate u zimskim sportovima kao što su skijanje i sankanje, uvijek nosite zaštitu za oči. Liječenje može smanjiti vašu

akutnu nelagodu i smanjiti rizik od dugotrajnih komplikacija, uključujući gubitak vida i makularnu degeneraciju.

■ PROMENE VIZIJE

Dok su mnogi zdravstveni problemi sa očima u zimskom periodu rezultat povećane svjetlosti ili smanjene vlage, također možete doživjeti očne

probleme uzrokovane niskom temperaturom. Ekstremno niske temperature uzrokuju sužavanje krvnih žila u i oko očiju, a ovo suženje može uzrokovati trenutne promjene vida, kao što su zamućenje i dvostruki vid. Ove promjene će se najvjerojatnije dogoditi kada ostanete napolju duži vremenski period na temperaturama koje su znatno ispod nule.

Ako primijetite promjenu vida dok ste vani na hladnoći, prijedite na toplo mjesto što je prije moguće. Ako vam se normalan vid ne vrati nakon 30-ak minuta, potražite medicinsku pomoć. Optometrist može koristiti ljekovite kapi za oči kako bi pomogao da se krvne žile u vašem oku prošire na svoju normalnu veličinu.

Ako osjetite bilo koji od gore navedenih sezonskih problema, posavjetujte se sa očnim ljekarom. Dok će se neki problemi sa zdravljem očiju riješiti kako temperatura raste, drugi mogu postati neugodniji i potencijalno opasniji bez medicinske pomoći.

Oštri zimski uslovi mogu uzrokovati crvenilo, osjetljivost i upalu u području oko očiju. Možda imate otečene kapke ili promjenu boje samog oka.

RIJEČ STRUČNJAKA

Emina Srna: Važnost očuvanja zdravlja vida ne može se dovoljno istaći

Naš vid je neprocjenjivo blago koje često uzimamo zdravo za gotovo. Dobar vid igra ključnu ulogu naše interakcije sa svijetom oko nas. Redovno posjećujte oftalmologe i optometriste, čiji je posao zdravlje vaših očiju.



Emina Srna je optometrist. Živi i radi u Prijepolju. Udata je i majka troje djece. Optometriju je završila 2009. godine u Novom Sadu i iste godine je osnovala svoju firmu. Optika Visus - centar za vid i sluh već 14 godina uspješno posluje i postali su sinonim za kvalitet i firma od povjerenja iz oblasti u kojoj posluje.

Intervju: Emina Srna, optometrist

Uloga optometriste je od suštinskog značaja za očuvanje i unapređenje zdravlja očiju. Optometriste su obučeni stručnjaci koji se brinu o vašem vidu i očima, pružajući dijagnostiku, tretmane i savjete kako biste očuvali jasnoću vida i zdravlje očiju. U nastavku je intervju sa Eminom Srna.

OCULUS: Recite nam nešto o sebi?

EMINA: Ja sam Emina Srna, po zanimanju optometrista. Živim i radim u Prijepolju, gradu na obali 2 reke. Udata sam i majka troje dece. Optometriju sam završila 2009. godine u Novom Sadu i iste godine osnovali porodičnu firmu sa osnovnim ciljem, kompletna, savremena i brza usluga iz oblasti optike i optometrije. Optika Visus - centar za vid i sluh već 14 godina uspješno posluje i postali smo sinonim za kvalitet i firma od poverenja iz oblasti u kojoj poslujemo.

OCULUS: Kako ste odlučili baviti se ovim poslom i otkud ljubav prema istom?

EMINA: Oduvek sam znala da ću se baviti poslom

iz zdravstvene struke. Iz jednostavne ljubavi da pomognete nekome ili rešite nečiji problem je neprocenjiv osećaj koji mogu razumeti samo oni koji se bave sličnim poslom i čiji je glavni cilj omogućiti pacijentu najviši kvalitet života sa našim najvrednijim čulom - čulom vida. **Naime, pre ovog posla sam radila u apoteci 7 godina i stekla značajno iskustvo u radu sa pacijentima i čini mi se učvrstila ljubav prema ovom poslu kojim se danas bavimo suprug i ja, optika, optometrija i slušna akustika.**

OCULUS: Koje sve usluge imate u svom centru?

EMINA: Objedinili smo ceo proces usluga vezanih za kontrolu vida i sluha. A to znači da u samo jednoj poseti, u prijatnom ambijentu ćemo izvršiti kontrolu vida, i uz pomoć stručno osposobljenog osoblja pomoći pri odabiru okvira i preporučiti odgovarajuća stakla u zavisnosti od specifičnih potreba pacijenta i izraditi naočare za 15 minuta! Takođe, vršimo kontrolu vida za sve koji žele da nose kontaktne sočiva, sa ili bez dioptrije, u boji ili prozirna. Od 2021. godine naša firma je

postala bogatija za još jednu uslugu. Zapravo, suprug i ja smo završili obrazovanje iz oblasti slušne akustike i nudimo kompletnu uslugu vezanu za sluh, koristeći najsavremeniju opremu. Istakla bih bogatu ponudu slušnih aparata, nemačkog brenda Signia, koji su prilagođeni svim oštećenjima sluha, modernog dizajna, punjivi ili na baterije. Takođe, mogu se testirati na 7 dana.

OCULUS: Znamo da je kontrola vida važna, šta je prema Vašem mišljenju važno da bi se što više razvila svijest o preventivi zdravlja očiju?

EMINA: Da bi se razvila svest ljudi o preventivi i zdravlju očiju, po meni je najvažnija edukacija. Organizovane medijske kampanje i informisanje ljudi o preventivnim merama i podsticanje ljudi da redovno kontrolišu svoj vid čak i ako nemaju trenutne probleme.

Promocija zdravog načina života, ishrane, vežbanja i zaštite očiju od štetnog UV zračenja. Upozoravanje na opasnosti koje mogu dovesti do povrede očiju i promocija zaštite i bezbednosti na radu u savremenom društvu u kojem živimo, pre svega zaštita od štetne plave svetlosti koju emituju digitalni uređaji. Organizacija kampanja, radionica i javnih događaja koji ističu važnost brige o zdravlju očiju.

Dostupnost informacija - pružanje lako dostupnih informacija o simptomima problema sa vidom i mogućim merama prevencije. Saradnja sa zdravstvenim sistemom - kako bi se omogućila bolja dostupnost oftalmološke nege. *Inovacije u tehnologiji optike i njihova promocija kako bi se podigla svest o kvalitetu očnih pomagala, pre svega dioptrijskih stakala, kontaktnih sočiva i sunčanih naočara.*

OCULUS: Izazovi sa kojima se susrećete u radu?

EMINA: Individualni pristup svakom pacijentu predstavlja svakodnevni izazov u ovom poslu. Ali, uzimanjem dobre anamneze, razumevanjem njihovih potreba, iskustvom, ti izazovi se lako prebrode. Otvorena i saosećajna komunikacija je ključna u prevazilaženju sličnih izazova. Takođe, redovno praćenje zadovoljstva pacijenata i prikupljanje povratnih informacija možemo definisati oblast u kojoj možemo poboljšati uslugu.

OCULUS: Planovi za dalji razvoj poslovanja?

EMINA: Nastavljamo pružati visokokvalitetnu uslugu i pažnju prema klijentima kako bi održali njihovu lojalnost. Naš tim se stalno usavršava kako bi održao reputaciju kvaliteta. Dodavanjem usluga i proširenjem asortimana razmišljamo o otvaranju novih poslovnica kako bi većem broju potrošača omogućili naše usluge.



OCULUS: Poruka čitateljima

EMINA: Važnost očuvanja zdravlja vida ne može se dovoljno istaći. Naš vid je neprocenjivo blago koje često uzimamo zdravo za gotovo. Dobar vid igra ključnu ulogu naše interakcije sa svetom oko nas. Kontrolisanjem zdravlja očiju i pravilnim i redovnim nošenjem naočara ili kontaktnih sočiva, možemo sprečiti brojne probleme s vidom.

Zajedno, trebamo raditi na podizanju svesti o očuvanju vida kako bi mogli uživati u svim čarima života bez ograničenja koja oštećen vid može doneti. Pametne odluke i preventivna briga o vašem vidu i sluhu čine razliku. Za svetliju i zvučniju budućnost uz dobar vid i sluh.



Konjunktivitis kod novorođenčadi

Konjunktivitis je crveno oko kod novorođenčadi, uzrokovano infekcijom, iritacijom ili začepljenim suznim kanalom.

Ako je uzrokovano infekcijom, neonatalni konjunktivitis može biti veoma ozbiljan.

■ KOJI SU SIMPTOMI I UZROCI KONJUNKTIVITISA KOD NOVOROĐENČADI?

Drenaža kod novorođenčadi s konjunktivitisom razvije se u roku od nekoliko dana do nekoliko

sedmica nakon rođenja. Kapci postanu natečeni, crveni i osjetljivi. Uzrok neonatalnog konjunktivitisa često se teško određuje jer, u mnogim slučajevima, simptomi nisu različiti od drugih stanja.

Konjunktivitis kod bebe može biti uzrokovan začepljenim suznim kanalom, iritacijom od topikalnih antimikrobnih sredstava koji se daju

nakon rođenja ili infekcijom zbog virusa ili bakterije, koja se prenijela s majke na bebu. Čak i majke bez simptoma u vremenu porađanja mogu nositi i prenijeti bakteriju ili virus na bebu. Najčešće vrste neonatalnog konjunktivitisa uključuju:

• **Inkluzijski konjunktivitis (klamidijski)**

Chlamydia trachomatis može uzrokovati inkluzijski konjunktivitis i genitalne infekcije (klamidija). Žena s neliječenom klamidijom može prenijeti bakteriju na bebu. Simptomi inkluzijskog konjunktivitisa uključuju crveno

očiju, oticanje kapaka i curenje gnoja. Simptomi se najčešće pojavljuju 5 do 12 dana nakon poroda. Simptomi se mogu javiti ranije ako se amnionska vrećica podere u toku poroda. Neka novorođenčad s klamidijskim konjunktivitisom mogu imati infekciju na drugim dijelovima tijela. Bakterija može zahvatiti i inficirati pluća i nazofarinks (mjesto gdje se spajaju nos i usta).

• **Gonokokni konjunktivitis**

Neisseria gonorrhoeae može uzrokovati gonokokni konjunktivitis, kao i seksualno prenosivu infekciju koja

“Konjunktivitis kod bebe može biti uzrokovan začepljenim suznim kanalom, iritacijom od topikalnih antimikrobnih sredstava koji se daju nakon rođenja ili infekcijom zbog virusa ili bakterije, koja se prenijela s majke na bebu.



se naziva gonoreja. Žena s neliječenom gonorejom može prenijeti bakteriju na bebu u toku poroda. Simptomi obično uključuju crvene oči, gust gnoj u očima i oticanje kapaka. Ova vrsta konjunktivitisa generalno počinje u prvih 2-5 dana života.

Može prerasti i u ozbiljnu infekciju krvotoka (bakterijemija) ili meningitis.

• Hemijski konjunktivitis

Kada se novorođenčetu daju kapi za oči da bi se spriječila bakterijska infekcija, oko novorođenčeta može postati iziritirano. To se može dijagnosticirati kao hemijski konjunktivitis. Simptomi obično uključuju blago crvene oči i oticanje kapaka. Simptomi često traju između 24 i 36 sati.

• Drugi neonatalni konjunktivitis

Virusi i bakterije, pored Chlamydia trachomatis i Neisseria gonorrhoeae, mogu uzrokovati konjunktivitis. Na primjer, bakterije koje obično žive u vagini kod žene i koje nisu seksualno prenosive mogu uzrokovati konjunktivitis. Pored toga, virusi koji uzrokuju genitalni i oralni herpes mogu uzrokovati neonatalni konjunktivitis i teže oštećenje oka. Međutim, herpesni konjunktivitis je dosta rjeđi od konjunktivitisa uzrokovanog gonorejom ili klamidijom. Simptomi obično uključuju crvene oči i natečene kapke s nešto gnoja.

PREVENCIJA I LIJEČENJE KONJUNKTIVITISA KOD NOVOROĐENČADI

Da bi se spriječio neonatalni konjunktivitis, mnoge države imaju zakone po kojima se zahtijeva da se u oči novorođenčadi ukapaju kapi ili masti, obično 2-3 sata nakon rođenja. U toku trudnoće i odmah prije poroda, žene s genitalnim herpesom trebaju se konsultovati s doktorom o načina da se smanje šanse od prenosa na bebu. Doktori konjunktivitis kod novorođenčadi, koji je uzrokovan bakterijskom infekcijom, mogu liječiti antibioticima. Sve zavisi i o težini infekcije i o bakteriji koja je uzrokovala.

Neki se antibiotici nanose kao mast ili ukapaju kao kapi za oči. Drugi antibiotici se daju oralno, kroz venu ili kroz injekciju. **Doktori konjunktivitis također mogu liječiti kombinacijom davanje antibiotika topikalnim, oralnim putem, kroz venu ili u mišić. Ispiranje oka novorođenčeta fiziološkom rastopinom uklonit će sve nečistoće koje se mogu pojaviti zbog infekcije.** Ako začepljen suzni kanal uzrokuje konjunktivitis, može pomoći nježna, topla masaža između oka i nosnog područja. Ako se začepljeni suzni kanal ne očisti do 1. godine života, novorođenčetu može biti potrebna operacija.



BAUSCH + LOMB



ACE[®]

Advanced Corneal Explorer

OVLAŠTENI UVOZNIK I DISTRIBUTER

MEDIETIK

Vojvode Pere Krece 12, Banja Luka

tel./fax: +387 51 438 775

www: medietik.com

e-mail: medietik@blic.net



JA ISTRAŽUJEM, VI ODLUČUJETE!

ACE™ Advanced Corneal Explorer- ja istražujem i dobijam informacije iz oka, to je moj posao. Onda možete ići dublje u dijagnozu. Vi odlučujete, ja istražujem!

Aplikacija Kornea

- > Topografija rožnjače
- > Tomografija rožnjače
- > Totalni astigmatizam rožnjače
- > Ukupna snaga rožnjače
- > Pahimetrija

Aplikacija Katarakta

- > Aksijalna dužina
- > Debljina sočiva
- > Dubina vode
- > Centralna debljina rožnjače
- > Ukupna snaga rožnjače
- > Totalni talasni front rožnjače
- > Sferni i torični IOL kalkulator
- > Nekoliko formula za proračun snage IOL-a
- > Uvoz IOL baze podataka

Aplikacija Mjerenje

- > Procjena ugla prednje komore
- > 360° grafikoni parametara uglova nekoliko komora
- > Volumen prednje komore
- > Svod objektiva
- > Debljina sočiva
- > Mjerenja slobodnom rukom

Aplikacija Slike

- > Snimanje prednje komore i ugla
- > Snimanje rožnjače i sklere
- > Vizualizacija sočiva i obe površine
- > Prilagodljivi obrasci skeniranja
- > Periferno snimanje

ACE™ Advanced Corneal Explorer-koristi snagu OCT tehnologije snimanja visoke rezolucije sa swept-source tehnologijom za pružanje ključnih mjerenja prednjeg segmenta. Procijenite rožnjaču svakog pacijenta, topografiju i tomografiju, uključujući zakrivljenost i elevaciju karte prednjeg i stražnjeg dijela površine. ACE™ dobija 65 B-skenova visoke rezolucije za detaljne informacije o rožnjači. ACE™ optimizuje kvalitet preoperativnih podataka, pružajući više informacije koje će vam pomoći da poboljšate sigurnost vaše refraktivne hirurgijske procedure. Pruža sveobuhvatno rješenje za određivanje individualne geometrije rožnjače pacijenta. Kombinacija OCT slika i mjerenja rožnjače poboljšava vaše povjerenje u dijagnostičku tačnost i praćenje patologije rožnjače. ACE™ takođe pruža vrijednu podršku pri izboru odgovarajuće tehnike i planiranje refraktivne hirurgije. Prikazuje do 6 mapa istovremeno, upoređuje OD i OS, i/ili vrši analizu tokom vremena. Podaci iz analize rožnjače u kombinaciji sa podacima OCT biometrije omogućavaju izračunavanje snage IOL-a koristeći različite formule. Pogledajte sliku kamere i OCT sliku da potvrdite svoja mjerenja. Radijalna i kvalitetna tomografija omogućava mjerenje prednje komore dubina, zapremina i ugao, rastojanje od ostruge do ograde, od bijelog do bijelog i udaljenosti otvaranja pod uglom, Trabekularni prostor irisa (TISA) i parametri debljine sočiva, sve u jednoj aplikaciji. ACE™ pomaže u vizualizaciji prednjeg segmenta patologije i znakova operacione intervencije, kao što su keratoplastika, LASIK, implantirane IOL i fakična sočiva, koristeći raznovrsne aplikacije za snimanje prednjeg segmenta.

Za više informacija kontaktirajte distributera BiH za Bausch&Lomb:
Medietik doo, Banja Luka, 051/438-775



BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

RIJEČ STRUČNJAKA

Jovan Lučić: Najveći izazov u ovom poslu je niska svijest ljudi o kupovini naočala

Naočale u našem društvu su decenijama predstavljane kao tabu tema, djecu su plašili nošenjem naočala, a onu koja nose naočale su stavljali na stub srama u školama i igralištima.



Jovan Lučić, optičar i vlasnik Optika Lučić.

Intervju: Jovan Lučić, optičar

Nošnje naočala je uobičajeno rješenje za korekciju vida koje milioni ljudi diljem svijeta koriste svakodnevno. Naočale ne samo da pomažu u poboljšanju vida, već su također postale modni dodatak koji može izraziti stil i osobnost nositelja. U nastavku više o tome će nam reći Jovan Lučić.

OCULUS: Predstavite nam se ukratko!

JOVAN: Moje ime je Jovan Lučić, ja sam vlasnik

Optike Lučić, autor i voditelj prvog optičarskog podcasta i emisije u regionu pod nazivom Opticast, gde zajedno sa gostima iz sveta optike i oftalmologije radimo na edukaciju pacijenata optičara i optometrista. Suvlasnik sam portala o zdravlju Epoteka.rs. Također bih voleo da napomenem da sam manjim delom učestvovao na razvijanju platforme onlineoptika.com, online web aplikacije za optike koja služi za unapređivanje poslovanja i edukaciju zaposlenih.

OCULUS: Kad i kako ste se počeli baviti ovim poslom?

JOVAN: Volim da kažem od malena, kada sam baki i deki rastavljao naočare u igri. Šalu na stranu, optikom sam krenuo da se bavim još u srednjoj školi 2013. godine, na trećoj godini, na stručnoj praksi koja se odvijala dva puta nedeljno u optičarskoj radnji.

Tamo sam stekao prva osnovna znanja o poslu, naočarama i radu sa pacijentima. Nakon završetka srednje škole, nastavio sam da radim, kao optičar i specijalista prodaje u jednoj kompaniji gde sam stekao osnovna znanja, a dalje unapređivao, učio i sticao viši nivo znanja kroz rad u drugim kompanijama, pa tako najveći izvor mog znanja je bio moj tadašnju mentor Milan Žole, zamenik direktora ABM klinike iz Beograda, gde sam radio. Moram da napomenem, da nisam oduvek hteo da budem optičar, već pravnik, tačnije advokat.

Nakon završetka srednje škole upisao sam pravni fakultet, završio prvu godinu, ali zbog finansijske situacije tada nisam uspeo isti da završim, pa sam se potpuno posvetio optici.

Upravo to je ostavilo model ponašanja u mom radu, koji polazi od činjenica i želje za istinom kada se radi sa pacijentima i zaposlenima gde se



poštuju sva njihova prava i naše obaveze prema njima.

OCULUS: Koje sve usluge nudite u optici?

JOVAN: Optika Lučić se pre svega bavi izradom i prodajom optičkih pomagala, a ja volim da kažem modnih dodatak a to su dioptrijski okviri, dioptrijska stakla, sunčane naočare i kontaktna sočiva. **U ponudi imamo, veći broj poznatih svetskih brendova, a neki od njih su: Fendi, Versace, Prada, Valentino, Ana Hickmann, MaxMara, Swarovski, Guess.**

Takođe imamo alternativne i nove brendove u ponudi, poput Kreuzbergkindera, Julie Backer, Bulgeta. Imamo i one pristupačne kao što su, Avanglion, Aboriginal, Natuwe&Co, A-Z. Takođe partneri smo i sa najvećim svetskim i domaćim proizvođačima dioptrijskih stakala, kao što su Carl Zeiss, Essilor, GrossOptic i OKM, čiji proizvodni program radimo što nam garantuje kvalitet, kao i kontaktnih sočiva, poput Alcon-a, CooperVision-a, Jhonson and Jhonson-a i Bausch Lomb-a.

U sklopu optike radimo provere dioptrije za naočare i kontaktna sočiva. U optici se pored redovne prodaje, bavimo edukacijom, prevencijom i zaštitom zdravlja očiju svih naših pacijenata, na taj način smo uspostavili sopstveni standard kvaliteta, tačnije onaj minimum ispod koga ne idemo, ali nam to za uzvrat garantuje kvalitet i poverenje kod korisnika.

OCULUS: Možete li nam reći koji su trendovi ovog perioda u svijetu naočala?

JOVAN: Što se tiče trendova, najveći uticaj ima robna marka Fendi, koja je izašla sa neverovatno lepom i moćnom sunčanom kolekcijom, koju prate oversize modeli, sa jakim ručkama ukrašenim u znaku brenda, zatim kolekcija sunčanih i dioptrijskih naočara alternativnog brenda Kreuzbergkindera, koji su izašli sa kolekcijom pod nazivom Suspirum, gde takođe se mogu videti odvažni oversize ramovi, ali i metalni modeli jako neobičnog dizajna.

OCULUS: Koji su izazovi sa kojima se susrećete u poslu?

JOVAN: Protekla godina je bila izazovna, bar kod nas u regionu, jer pored vrtoglave stope inflacije i rasta cena osnovnih životnih namirnica i pada standarda građana, pratile su nas i obilne kiše i snegovi u trenucima kada im nije vreme, pa je tako bilo 45 kišnih dana u periodu od dva meseca, što je predsezona i periode gde se najveći broj ljudi opredeli za kupovinu naočara, potpuno obrisalo. Ono što je definitivno najveći izazov u našem poslu je svest ljudi o kupovini naočara i nošenju, koja je na veoma niskom nivou, te nam upravo to pravi najveći kamen spoticanja jer ne postoji sistemska edukacija pacijenata na tu temu. Naočare u našem društvu su decenijama predstavljane kao tabu, decu su plašili nošenjem naočara, a onu koja nose naočare su stavljali na stub srama u školama i igralištima. Takođe mere

zaštite i prevencije zdravlja očiju nisu se nikad dovoljno isticale u zdravstvenim ustanovama, primera radi, pacijent kad uđe u presbiopiju, uđe i u fazu negacije i ne želi da prihvati da on loše vidi na blizinu, pa tako nošenje naočara odlaže u nedogled i samim tim sebi stvara goru situaciju, poseže za neproverenim alternativnim metodama i naravno naposljetku dođe u optiku i bude šokiran svime što čuje. Roditelj najviše treba da obrati pažnju, kod dece na njihov vid, da svoje dete redovno prati kako se ono ponaša i gleda, da ne odlaže posete pedijatru, već da postupa u skladu sa merama prevencije, jedno od njih je da vreme koje dete provodi na digitalnom uređaju svede na minimum i da dete što više motiviše da se fizički igra sa igračkama i napolju sa decom, što podstiče motirčki i socijalni razvoj deteta.

Naravno izazova je još mnogo, jedan od njih dostupnost medicinskih pomagala van mesta prodaje, to su, buvljaci, pijace, tezge i slične stvari, čak i apoteke nisu mesto gde treba da se prodaju naočare, osim ako nisu tako i registrovane. Ja moje pacijente uvek pitam kad dođu sa tako nekim naočarima, da li bi i lekove i kupovali iz kutija sa nekih pijaca i naravno uvek racionalan odgovor je da ne bi.

OCULUS: Po čemu se razlikujete od konkurencije?

JOVAN: Ono što nas najviše razlikuje od kolega, je što puno energije i novca ulažemo u kreiranje svesti i razbijanja tabu tema o naočarima, puno polažemo poverenja u kvalitet i istinitost nekih proizvoda, koje nudimo, pa tako na primer u ponudi nemamo stakla koja nemaju UV zaštitu, ne radimo stakla koja nisu pogodna za neki ram, ne radimo stakla bez nekih osnovnih vidova zaštite oka. Pa nam tako dođu pacijenti i kažu pa skuplji ste od njih, i onda mi moramo da objašnjavamo da nismo, nego ne radimo proizvode koje smatramo da nisu dovoljno dobri za pacijenta i tako kreće edukacija pacijenta.

To je ono što i kolegama pokušavamo da objasnimo, obično belo staklo bez zaštite ili antirefleks bez 100% uv zaštite je prevaziđena stvar, izbacite to iz ponude, pacijentu se ne čini usluga ako sve plati 15 eura, šta je objektivno dobio, pa ništa, ni zaštitu, ni kvalitet, ni dovoljan razlog da se opet vrati. Svako može da sebi prišti dobre naočare, kao što i svako može da sebi priušti dobru obuću ili odeću, a naočare uvek traju duže i mogu da imaju više pozitivnog zdravstvenog uticaja na nosioca. Takođe ono što nas razlikuje je način prezentacije proizvoda putem društvenih mreža, tu smo definitivno najaktivniji, na platformama kompanije Meta, facebook-u i Instagramu. Tu smo postavili standarde, stvorili uticaj i edukovali veliki broj ljudi. Tu je ceo tim

uključen, dva fotografa, videograf, dizajner i ja sa njima.

OCULUS: Koji su vam planovi za budućnost?

JOVAN: Planovi za dalji rad je naravno, dalja lična edukacija, dalje usavršavanje veština i sposobnosti na svim poljima, od optike, prodaje, edukacije, rada na novim i postojećim platformama. Sticanje većeg broja korisnika i klijenata. Proširivanje na tržištu, otvaranje još optičarskih radnji, odnosno pružanju mogućnosti većem broju ljudi da dobiju kvalitet u koji mi verujemo, i rad na boljoj saradnji da kolegama.

OCULUS: Da li imate poruku za naše čitaoce?

JOVAN: Poruku čitaocima je, da krenu da stiču poverenje u svoje optičare i zaposlenih kod kojih idu. Da pre svega biraju kvalitetan i dobar proizvod, da više obrate pažnju na svoje oči i zdravlje istih, da redovno obavljaju kontrole i preglede. Da više štede na krpicama, a manje na očima. I naravno da prate Optiku Lučić.

Ono što nas najviše razlikuje od kolega, je što puno energije i novca ulažemo u kreiranje svesti i razbijanja tabu tema o naočarima, puno polažemo poverenja u kvalitet i istinitost nekih proizvoda, koje nudimo, pa tako na primer u ponudi nemamo stakla koja nemaju UV zaštitu, ne radimo stakla koja nisu pogodna za neki ram, ne radimo stakla bez nekih osnovnih vidova zaštite oka.



4 česta uzroka povišenog očnog tlaka

Pritisak 'iza očiju' može imati više uzroka, a neki čak mogu biti opasni po vid. Osjećaj pritiska nije nužno uzrokovan stanjem unutar oka- Često počinje na drugom dijelu vaše glave ili lica. Bol u oku obično se opisuje kao 'probadanje' ili 'osjećaj pečenja', te zahtijeva medicinsku pomoć, jer u pitanju mogu biti glaukom ili zarazna infekcija oka.

Evo kojih je 6 najčešćih uzroka pritiska u očima
Migrene i glavobolje – Mogu uzrokovati razne simptome pored pritiska u oku poput: crvenih i suznih očiju, spuštenog kapka, boli u vratu i ramenima, oticanju jedne strane lica, znojenja ili crvenila u licu i boli u glavi koja vas 'steže' ili je

intenzivna.

Sinusna infekcija – Kada bakterija ili virus uđu do sinusa, uzrokuju sinusnu infekciju. Ove infekcije čine da se sinusi šire a sluz nakuplja. Pritisak možete osjetiti u gornjem dijelu lica, posebno iza očiju.

Gravesova bolest – Kod ove se bolesti tkivo, mišići i masnoće iza očiju povećavaju zbog pre-reaktivne štitne žlijezde. Ovo stanje uzrokuje ispupčenje oka te, pored suhog oka i nemogućnosti kretanja očne jabučice, stvoriti pritisak.

Neuritis vidnog živca – To je upala i oticanje očnog živca koji oko povezuje s mozgom. Česte nuspojave su kratkotrajni gubitak vida, slabiji vid, gubitak vida u jednom oku, bol u oku, daltonizam ili slabija izraženost boja te zamagljen vid.

SAVJETI

Kako se odijevati prema boji očiju?

Iako zvuči bizarno, neki ljudi tvrde da im oči mijenjaju boju, ovisno o raspoloženju ili odjevnim komadima. Stručnjaci tvrde kako fenomen postoji, ali bi do neke granice mogla biti iluzija.

Boje i njihove nijanse vidimo ovisno o svjetlosti koja se odbija od predmete, a neko svjetlo, na primjer, može biti crveno od crvene jakne i ono će se odraziti u očima. Kod osobe sa crnim ili smeđim očima, reflektovanu boju je teško primijetiti. Ali kod osobe čije su oči svjetlije – posebno boje lješnjaka ili plave – svjetlost koja ulazi u obojeni dio oka, koji se zove šarenica, stvara iluziju da je oko promijenilo boju.

■ KAKO SE ODIJEVATI SHODNO BOJI VAŠIH OČIJU?

● Zelene oči

Zelene oči mogu biti veoma upadljive uz adekvatnu odjeću. Evo nekoliko savjeta kako da odaberete najbolju boju. Imajte na umu da će komplementarne boje uvijek biti najbolje uz zelene oči i istaknuti ih. Pokušajte nositi nijanse plave, ljubičaste ili pink. Boje poput narandžaste i žute nisu tako komplementarne ali i dalje mogu dobro izgledati ako ne budete pretjerivali. Neutralne su boje uvijek sigurne, zato birajte crno, bijelo, sivo i smeđe. Kad je u pitanju šminka, bronzani tonovi idu odlično uz zelene oči, dok ih zlatni još više ističu. Za ukrase odjeće birajte vez, čipku ili druge ukrasne detalje u komplementarnim bojama. Šalovi i kape adekvatnih boja također mogu biti dobar dodatak. Uz malo eksperimentiranja, pronaći ćete ono što vam najbolje odgovara.

Kod osobe sa crnim ili smeđim očima, reflektovanu boju je teško primijetiti. Ali kod osobe čije su oči svjetlije – posebno boje lješnjaka ili plave – svjetlost koja ulazi u obojeni dio oka, koji se zove šarenica, stvara iluziju da je oko promijenilo boju.





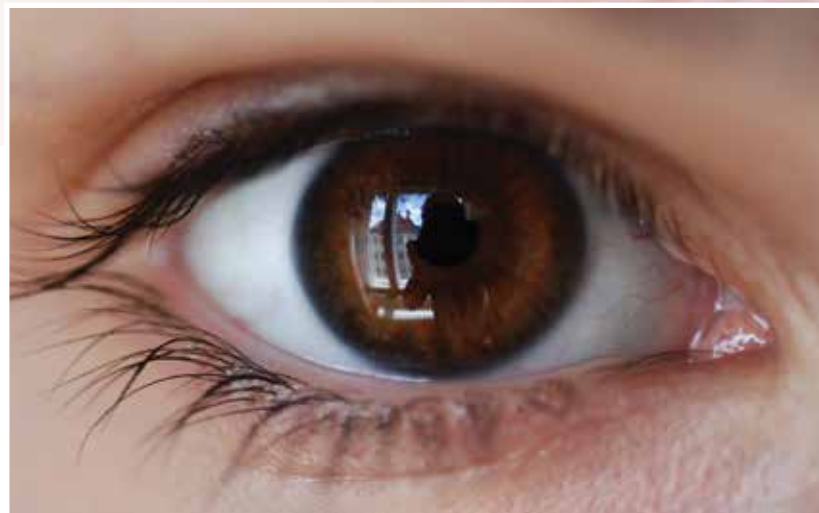


● Plave oči

Postoje boje u svijetu mode koje izgledaju bolje uz plave oči. Dok ovo nije apsolutno pravilo, dobro je početi od odjeće koja ističe plavu boju očiju. Na primjer, zemljani tonovi poput maslinaste ili bež odlično komplementiraju plavu. Tamno plava je također odlična, jer ističe svijetlu nijansu plave, ali je ne čini previše istaknutom. Birajte tamne nijanse ako nosite ljubičastu, jer svijetle boje mogu 'isprati' plave oči. Zelena je također odličan odabir, zato pokušajte nositi odjeću svijetlo zelene boje ili blijedih neutralnih.

● Smeđe oči

Ako imate smeđe oči, zemljani tonovi i draguljni tonovi će izgledati odlično na vama. Nosite nijanse zelene, tamnoljubičastu, mornarsko plavu ili sivu jer će one istaći prirodnu toplotu vaših šarenica. Možete eksperimentirati i s komplementarnim bojama poput narandžaste ili žute. Bitno



je samo da ne pretjerate, jer previše boje može se 'kositi'. Da biste kompletirali vaš izgled, držite se neutralnih poput crne, bijele ili boje tena na nakitu. Ove će boje istaći vaše oči, a da se ne natječu s njim. Uz malo eksperimentisanja, pronaći ćete idealnu boju za vaše smeđe oči.

● Sive oči

Nijanse plave i zelene će istaći vaše sive oči. Nosite svijetloplavu majicu s tamnozelenim dodacima za sofisticiraniji i profesionalniji izgled. Možete ići prema nešto opuštenijem izgledu, uparujući svijetli denim s maslinastim pantalama.

Ako tražite nešto svjetlije i odvažnije, pokušajte s narandžastim, pink i crvenim nijansama. Na crnu suknju stavite narandžasti kaiš ili obucite 'drečavu' pink haljinu.

● Boja lješnjaka

Ako imate ovu boju, vaše oči su predivna mješavina zelene i smeđe. To znači da možete nositi gotovo svaku boju i izgledati odlično. Međutim, neke su boje bolje od drugih. Ako želite istaći svoje oči, nosite nijanse ljubičaste ili plave. One će komplementirati zelenu i smeđu u vašim očima. Ako volite toplije nijanse, možete nositi nijanse narandžaste ili žute.

● Amber

Amber boja je veoma raznovrsna, i gotovo bilo koja boja joj odgovara. Bez obzira da li se oblačite povodom nekog dešavanja ili da se osjećate ugodno, amber oči idu fantastično uz razne boje. Amber oči mogu se upariti sa zemljanim tonovima poput zelene, smeđe i crne.

Ovo daje prirodnu vibraciju i čini da se vaše oči ističu u odnosu na neutralne tonove na vašoj odjeći. Ako tražite nešto šarenije, pokušajte upariti svoje amber oči sa nijansama plave ili ljubičaste. Ove kombinacije su savršene za dodavanje boje u odjevnu kombinaciju, a da pritom stvari ostanu elegantne. Bez obzira koju boju odaberete da nosite, pobrinite se da odjeća odgovara vašoj boji očiju umjesto da se 'takmiči' s njom.



RIJEČ STRUČNJAKA

Marija Trifunović: Zašto su vježbe za popravku vidne oštine blagotvorne za naše oči?

Zapamtite da oči, kao i bilo koji drugi dio tijela, trebaju redovitu brigu i vježbanje kako bi ostale zdrave.

Vježbajte redovno i poslije 7-10 dana ćete primijetiti razliku, a nakon mjesec, dva do tri treba da osjetite da se nešto mijenja u vidnoj oštini.



Dr Marija Trifunović, rođena je 1991. godine u Valjevu. Od malena je iskazala interesovanje ne samo prema klasičnoj medicini, nego i prema alternativnoj medicini i sportu. Nakon gimnazije koju završava u Budvi, seli se u Beograd i tamo završava Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu nakon koje upisuje i volontersku specijalizaciju za oftalmologa na Klinici za očne bolesti. Do diplome specijaliste je dijeli specijalistički ispit. Cilj joj je da komplementira klasičnu medicinu sa alternativnom medicinom, te se unazad 7 godina uspješno bavi nutricionizmom a u zadnje dvije i po godine uspješno pomaže učenicima da poprave vidnu oštrinu putem vježbi za relaksaciju očnih mišića, za sada digitalnim putem, a kroz koju godinu i u radu uživo.

Piše: Dr. Marija Trifunović

Oči su važan organ, a očuvanje njihove prirodne oštine važno je za održavanje dobrog vida. Zapamtite da oči, kao i bilo koji drugi dio tijela, trebaju redovitu brigu i vježbanje kako bi ostale zdrave. Prakticiranje ovih vježbi i održavanje zdravog načina života može pomoći u očuvanju prirodne oštine oka. Više o tome u nastavku piše Marija Trifunović.

Za početak želim da razumete da vežbe nisu zamena za oftalmološki pregled, oftalmološku terapiju, niti vežbe za očne mišiće mogu da leče ozbiljna oftalmološka oboljenja ili sindrome. Na svakom oku se nalazi po 6 očnih mišića (dva kosa i četiri prava) koji okružuju naše očne jabučice. To su poprečno-prugasti mišići koji sadrže dve vrste vlakana, spora i brza, te ih zajedno možemo spojiti u koš sa mišićima ruku, bicepsom i tricepsom. Sada zamislite osobu koja ide u teretanu i povremeno vežba biceps i triceps, ne samo da bi

to estetski izgledalo kako treba, već da bi te iste mišiće na rukama jačali i održavali mobilnost istih. Isto se dešava i sa mišićima očne jabučice, radimo na njima i vežbamo ih da bismo oko relaksirali posle napornog dana, jačali očne mišiće, vežbali na fokusu i koncentraciji, a rezultat našeg rada je popravka vidne oštine. **Želim da podsetim čitaoca da vidna oština podrazumeva sposobnost da dva različita predmeta vidimo odvojeno pod određenim minimalnim uglom, te je vidna oština i osnovna funkcija naših očiju, također je i promenljiva.**

Želim i da podsetim da ne treba mešati dioptriju sa vidnom oštrinom, iako su to dva različita entiteta, mogu ali i ne moraju da budu uvek 100% komplementarni, dakle, dve osobe sa istom dioptrijom mogu da imaju različite vidne oštine. Pojedini učenici prijavljuju da im se dioptrija smanjila tokom vežbanja, međutim, smatram da bi sa moje strane bilo nezahvalno da skidanje



dioptrije putem vežbanja nekome garantujem ili obećavam, primarno je da radimo na vidnoj oštadini, a ako se desi da mi se prijavi i smanjenje dioptrije to je samo bonus. Želim da vam ispišem jednu vežbu koja je univerzalna za sve vas, redovno je radim i pomaže mi da posle napornog učenja, sedenja ili rada ispred kompjutera odmorim svoje umorne oči:

Udobno se smestite, sedite ili ležite,

- Pod uslovom da ste ruke oprali, dobro ih protrljajte i svoje dlanove pristonite na svoja oba oka,
- Oči treba da budu zatvorene, a ukoliko nosite optičku korekciju treba da je skinete,
- Dlanovima ne smete da pritiskate očnu jabučicu, samo nežno pristoniti šake na oči,
- Sada mirujte 1 minut,
- Nakon jedne minute otvorite oči i trepnite 20 puta,
- Sada tu istu vežbu ponovimo u drugoj i trećoj seriji, minut mirovanja i 20 puta treptanja,
- Nakon treće serije oči će potpuno biti opuštena i ovo će vam jako prijati. Vežbu ponavljati onoliko puta tokom dana koliko vi želite, kontraindikacije ne postoje.

Ovu vežbu mogu da rade roditelji sa decom, drugari u školi na odmoru, osobe koje rade, zaposlene osobe na pauzama, posle treninga nakon istezanja ili pre zagrevanja, nakon ustajanja, pred spavanje, dakle nema pravila, sve ostalo su izgovori.

Vežbajte redovno i posle 7-10 dana ćete primetiti razliku, a nakon mesec, dva do tri treba da osetite da se nešto menja u vidnoj oštadini. Ovo je proces, put nije lak, treba da se vežba 6-7 puta nedeljno, ne treba ići iz krajnosti u krajnost, zato se prave povremeni odmori. Tu sam da radim sa svima, otvorena da pružim pomoć i da zajedno vežbamo, stoga čitaoci ne treba da strahuju od vežbica, već treba da ih probaju, a kasnije da daju zaključke.



ZANIMLJIVOSTI

Savjeti za šminkanje ako vam oči stalno suze

Našminkali ste se, još samo da stavite trepavice i vaše oči počinju da suze, uništavajući vaš eyeliner, concealer, rumenilo i highlighter.



Ako se suzne oči javljaju samo kad se šminkate, u pitanju su vjerovatno refleksne suze. Postoje dvije vrste suza. Suze su napravljene da ovlažuju rožnjaču, štiteći je od prekomjernog izlaganja i isparavanja, a refleksne suze reaguju na dodir. Te suze vlaže oko da bi izbacile strano tijelo iz njega. Refleksne suze se javljaju čim pomislite da nešto stavite blizu oka (poput trepavica ili naoštrene olovke za eyeliner). Evo kako možete kontrolisati refleksne suze i zaustaviti uništavanje vaše šminke.

■ KORISTITE KAPI ZA OČI PRIJE NEGO ŠTO SE POČNETE ŠMINKATI

Ako mislite da vam nešto smeta, uzmite vještačke suze i stavite ih u oči da isperete sve što se u njima nalazi. Koristite kapi bez prezervativa i koje nisu namijenjene za crvenilo. Većina kapi koja rješava crvenilo stvaraju naviku ili ovisnost i mogu pogoršati oko 'na duže staze'.



“

Suze su napravljene da ovlažuju rožnjaču, štiteći je od prekomjernog izlaganja i isparavanja, a refleksne suze reaguju na dodir. Te suze vlaže oko da bi izbacile strano tijelo iz njega.

Vodene oči mogu savršenu šminku pretvoriti u nered, ali ni mahanje rukama ispred očiju ne pomaže. Prije svega je potrebno otkriti šta uzrokuje suzne oči. To bi mogla biti prašina ili alergeni u zraku, alergijska reakcija na proizvod koji koristite, infekcije rožnjače, nuspojava naprezanja očiju i slično. Moguće je i da se kapci ne zatvaraju u potpunosti ili su suzni kanali začepljeni. Preporučuje se posjeta optometristi radi kompletnog pregleda i dijagnoze ako vam suzne oči stalno smetaju.



■ KORISTITE HIPOALERGENSKU ŠMINKU

Ako mislite da su suze rezultat alergijske reakcije na nešto u vašim proizvodima, potražite hipoalergensku maskaru, sjenu za oči i eyeliner. Mirisi i boje mogu biti posebno iritirajući za osjetljive oči. Karmin je crveni pigment koji se dobiva iz buba i koristi se za svijetle pink i ljubičaste boje. Također su glavni uzrok iritacije. Ako mislite da se alergični na neki proizvod najbolje je da ih prestanete koristiti. Pustite da oči zacijele i onda počnite koristiti jedan po jedan proizvod, čekajući nekoliko dana između.

■ PREGLEDAJTE ČISTOĆU ČETKICA I DATUM ISTEKA ŠMINKE

Mnogi pacijenti dobiju čmičak nakon što su posudili proizvode ili četkice prijatelju, ako su išli u profesionalnog šminkera koji ne čisti između klijenata, ili ako su isprobali tester u centrima. Provjeravajte datum isteka proizvoda, a maskaru

mijenjajte svako tri mjeseca. Tekućina se brže pokvari od prahova, pa ako nema ugodan miris bacite je.

■ KORISTITE PRIMER ZA ŠMINKU

Ako osoba ima vodene oči, bitno je pripremiti područje prije šminkanja. Počnite s područjem ispod očiju i nanesite kremu ili primer. Ono što je bitno znati je da suze sadrže sol, što može isušiti područje ispod očiju. Primer pomaže hidratiziranju i produžiti trajnost šminke. Isto vrijedi i za trepavice, pokušajte koristiti primer za trepavice da biste mogli duže nositi omiljenu maskaru.

■ IZBJEGAVAJTE ŠMINKATI DONJI KAPAK I DONJE TREPAVICE

Stavljanje eyelinera na unutrašnje područje između trepavica može pogoršati vodene oči. Tu se nalaze Meibomove žlijezde, a one luče masnoću koja oblaže očnu jabučicu i zadržava suze na



površini oka. Šminka može ući u oko i začepiti žlijezde, zbog čega oči postaju više suhe i ranjivije, i zbog čega se pojavljuje čmičak. Izbjegavajte šminkati donje trepavice jer ako oko zasuzi, gravitacija će učiniti svoje i uništiti vašu šminku na očima.

■ PODIGNITE GLAVU PREMA GORE

Ako suze krenu u toku šminkanja, nagnite glavu prema nazad, duboko udadnite i gledajte prema gore. Pokušajte ne treptati često, jer će suze poteći licem. Postoji jedan trik koji možete probati: kad oči krenu suziti zgrčite svoje nožne prste. Iz nekog razloga to pomaže, a razlog bi mogao biti taj što se mozak



■ DRŽITE MARAMICE BLIZU SEBE

Nemoguće je izbjeći bar jednu ili dvije suze, zato se pripremite tako što ćete staviti papirnu maramicu odmah ispod oka, koja će onda pokupiti svaku suzu prije nego što se uništi vaša šminka.

■ IZBJEGAVAJTE PUDERISANJE ISPOD OČIJU

Puder je način da zadržite šminku na licu što duže, ali nije

preporučeno ako imate suzne oči. Puder će eventualno upiti vodu koja lije niz lice, stvarajući linije. Sprej za setting je bolja opcija.

■ SKINITE SVU ŠMINKU PO NOĆI

Da biste izbjegli kontinuiranu iritaciju oka i vodenost, skinite svu šminku oko očiju po noći. Očistite bazu trepavica i kapke, tako da se žlijezde ne iziritiraju i osuše. Možete koristiti vlažne maramice za skidanje šminke, jer voda i sapun ne mogu doći do najužih mjesta na oku.



RIJEČ STRUČNJAKA

Sladana Jokić: Različite kategorije pacijenata zahtijevaju različitu učestalost kontrole vida

Optičarstvo ostvaruje ono što oftalmolog ili optometrista svojim pregledom zaključuje o problemu koji klijent ima.



Sladana Jokić je oftalmolog. U Opštoj bolnici Valjevo provela je 34 godine baveći se hirurgijom katarakte. Svoju optičarsku radnju otvara 2015. godine.

Intervju: Sladana Jokić, oftalmolog

Uloga oftalmologa prevazilazi rutinske preglede i recepte za naočale – on je posvećen očuvanju čula vida i kvaliteta života pacijenata. Kroz svoje znanje, vještine i empatiju, oftalmolog postaje vodič i podrška pacijentima na putu ka jasnom,

svijetlom i zdravom svijetu vizije. U nastavku je intervju sa Slađanom Jokić.

OCULUS: Recite nam nešto o sebi?

SLAĐANA: Ja sam Slađana Jokić, oftalmolog po profesiji. U svom radnom iskustvu provela



sam 34 godine u Opštoj bolnici Valjevo, baveći se hirurgijom katarakte. U okviru porodične Poliklinike (suprug je ginekolog) radim od 2012. godine. Moj posao ne bi bio zaokružen da nisam 2015. godine otvorila optičarsku radnju, zajedno sa svojim dugogodišnjim prijateljima, koji su mi postali saradnici i u koje imam neograničeno poverenje. **Mislim da smo zajedno formirali malu kuću punu razumevanja i poverenja. Ova "mala" kuća brine o svim aspektima koji naši klijenti očekuju.**

OCULUS: Koje usluge nudite u Vašoj optici?

SLAĐANA: Optika nudi prodaju naočara, sočiva (zajedno sa ugradnjom) za naočare kao i kontaktnih sočiva (GP sočiva, mekih sferičnih, asferičnih i astigmatiskih). Također je moguće vršiti i popravku oštećenih okvira. Pregledi se obavljaju u Poliklinici.

OCULUS: Na koji način ste postali dio optičarstva i otkud ljubav prema ovoj profesiji?

SLAĐANA: Optičarstvo ostvaruje ono što oftalmolog ili optometrista svojim pregledom zaključuje o problemu koji klijent ima. Rekla bih da je to onaj završni ton koji klijentu daje osećaj zadovoljstva.

Optika nudi prodaju naočara, sočiva (zajedno sa ugradnjom) za naočare kao i kontaktnih sočiva (GP sočiva, mekih sferičnih, asferičnih i astigmatiskih). Također je moguće vršiti i popravku oštećenih okvira. Pregledi se obavljaju u Poliklinici.



OCULUS: Trendovi diktiraju pravila, da li i Vi to mislite ili ipak svako na poseban način bira naočale za sebe?

SLAĐANA: Sve više naočari postaju modni detalj. Trendovi se prate, naravno, ali mi smo tu da našim klijentima pomognemo da formiraju sopstveni stil sa "daškom" aktuelne modelistike. Oblik lica i vilica, položaj obrva, frizura, važni su faktori za odluku o obliku dioptrijskog rama.

OCULUS: Koliko često prema Vašem mišljenju treba kontrolisati vid?

SLAĐANA: Različite kategorije pacijenata zahtevaju različitu učestalost kontrole vida. U dečijem uzrastu neophodno je na vreme

ustanoviti problem sa vidom: slabovidost, razrokost, refrakcione anomalije. U mladalačkom uzrastu pojavu miopije i hipermetropije i problem kompjuterskog vida. Posle četrdesete godine javljaju se prvi problemi sa gubitkom akomodacije i potrebom za prvim naočarima za blizinu (obavezno izmeriti intraokularni pritisak). U kasnijem životnom dobu, kada pridružene bolesti daju promene na oku neophodno je uraditi kompletan oftalmološki pregled. Provera vida jedanput godišnje je pametan izbor.

OCULUS: Koji su najčešći izazovi sa kojima se susrećete u radu?

SLAĐANA: Izazovi u radu su različiti. Teško je

nekada objasniti klijentu da promenom dioptrije neće rešiti slab vid, odnosno da postoji problem, oboljenje koje se dioprijom ne može rešiti. Svi znamo da jednostavno postoje ljudi čija očekivanja je teško ispuniti i koji nikada nisu u potpunosti zadovoljni.

OCULUS: Šta Vam je motivacija i inspiracija za rad?

SLAĐANA: Motivacija za rad je naravno zadovoljan izraz lica i osmeh sa kojim klijent izlazi iz radnje i sa kojim nam se ponovo vraća. Motivacija je i zadovoljstvo zaposlenih i njihovo angažovanje u ostvarenju zajedničkog cilja.

OCULUS: Planovi za dalji razvoj poslovanja?

SLAĐANA: Kako tehnologija napreduje, tako se i usavršavaju oruđa i alati sa kojim radimo. Hteli to mi ili ne veštačka inteligencija se neprimetno pozicionirala u naš svakodnevni život. Što je pre prihvatimo, naučićemo kako da je kontrolišemo i usmerimo za lakši i efikasniji rad.



Sve više naočari postaju modni detalj. Trendovi se prate, naravno, ali mi smo tu da našim klijentima pomognemo da formiraju sopstveni stil sa “daškom” aktuelne modelistike.





ZANIMLJIVOSTI

Kako je problem s učenjem povezan s vidom?

Bilo kakvo stanje koje remeti vid može rezultirati problemima s učenjem. Poremećaji vida mogu poremetiti čitanje i učenje.

Oko je doslovno ekstenzija mozga. Procjenjuje se da preko 60% mozga ima zadatke povezane s vidom. U poređenju s čulom dodira (8%) i čulom sluha (3%), oči su daleko dominantniji uređaj koji šalje mozgu informacije. Zbog toga, bilo koje stanje koje remeti vid ili samo procesuiranje vida može stvoriti probleme kod

učenja. Ovas tanja ne samo da mogu biti različita, već mogu biti teža i lakša. Ako se rano otkrije i liječi, veće su šanse da će učenje biti efikasnije.

UZROCI I RIZIKO FAKTORI

Nasljednost je velik riziko faktor kod svih problema s učenjem i vidom. I s obzirom da su to dvoje međusobno povezani, povećava se rizik

ukoliko ste u porodici imali nekoga s poteškoćama pri učenju ili gledanju. Može se pretpostaviti da će dijete biti na riziku čak i prije začeća. Nakon začeća, u toku razvoja u materici, fetus može biti izložen mnogim pozitivnim i negativnim utjecajima. Negativni utjecaji uključuju mentalno/emocionalno stanje majke, ishranu i nezdrav životni stil, uključujući konzumiranje duhana, alkohola, legalnih i ilegalnih droga. Nakon rođenja, uslovi koji negativno utječu na razvoj poput zanemarivanja, zlostavljanja ili doma u kojem je atmosfera uvijek stresna mogu dovesti do razvojnih zastoja na mnogim područjima.

■ SIMPTOMI

Porodični doktor ili pedijatar trebao bi testirati dijete od rođenja kroz prve godine života, radi faza razvijanja. Nakon što krene u školu, dijete se može testirati na probleme s učenjem ako su upitni određeni simptomi i porodična medicinska historija. To uključuje bilo kakve razvojne zastoje poput puzanja, hodanja, pričanja i sveukupnog ponašanja. Problemi s vidom koji se javljaju mogu rezultirati

simptomima poput škiljenja da bi se vidjelo na blizu ili na daleko, zatvaranje ili pokrivanje jednog oka, glavobolje, neuobičajena iznemoglost pri čitanju, pisanju, bojenju, gledanju u digitalne uređaje, itd.

Dok se ovi simptomi lako uočavaju, simptomi procesiranja vida se teže uočavaju. Mnoga je stanja teško testirati u mlađoj dobi, ali roditelji, dadilje ili učitelji koji često obraćaju pažnju mogu primijetiti suptilno ponašanje i ne tako suptilno ponašanje koje bi moglo biti simptom problema s učenjem, koje bi se moglo povezati s vizualnim sistemom. To uključuje preokretanje slova i riječi nakon 7. godine, loša vještina čitanja i razumijevanja, nedostatak interesa za školsku zadaću, čitanje zadataka i neuobičajeno ponašanje u razredu i van razreda.

■ LIJEČENJE

Nakon što se dijagnosticira, liječenje se mora sprovesti odmah da bi se spriječile daljnje posljedice, primarno loš uspjeh u školi. Kako dijete raste, razvija se stopom koja imitira





45-stepeni ugao. Što je dijete starije, više zna. Ako dijete odrasta ali se ne razvija, ugao više izgleda kao 25 ili 30 stepeni. Kako dijete odrasta, uglovi se sve više razdvajaju, zbog čega je djetetu sve teže pratiti nastavu. Liječenje može biti jednostavno kao nošenje naočala ili leća, a moguće je i da s djetetom radi tim stručnjaka koji nude različite aktivnosti učenja.

Plan individualne edukacije može se sprovesti da bi dijete lakše prolazilo školu, i da mu ne bude previše teško u razredu. Fizioterapeuti ili drugi terapeuti, zajedno s doktorima i oftalmolozima mogu pomoći kod liječenja i testiranja.

Aktivnosti van škole poput dječjih muzeja, posjeta bibliotekama, pa čak i samo čitanje mogu pomoći mladim osobama da pronađu način da uče.

■ PREVENCIJA

Kao i sa svakom bolešću, rano otkrivanje i liječenje je vrlo bitno. To će djetetu pružiti najbolju priliku da uspješno uči i razvija se. Kao roditelj, sve što beba gleda je iskustvo učenja. Čak i ako dijete još uvijek ne priča, voli slušati zvukove i gledati raznolike slike i predmete. Njihov mozak može se stimulirati objašnjavanjem onoga što radite, pjevanjem uspavanki i dječjih pjesmica.

REVOLUCIJA U REFRAKTIVNOJ HIRURGIJI



Novi zlatni standard
monofokalne IOL



Kontinuirani vid
visokog kontrasta na
svim udaljenostima i
u uslovima
nižeg osvjetljenja.



OKTAL PHARMA

Vaš najbolji izbor



PRUŽITE JASAN VID KAO NIKAD PRIJE:

SNAGA BIOMETRIJSKIH INTELIGENTNIH NAOČALA U KOMBINACIJI SA NOVOM LAYR TECHNOLOGY

Solitaire® LayR, baziran na novoj Rodenstock LayR technology, uključuje multifunkcionalne zaštitne slojeve u Biometrijske Inteligentne naočale, za rješavanje prepreka kao što su refleksije leća koje utječu na jasnoću vida, poboljšanje cjelokupnog vizualnog iskustva korisnika naočala.

RODENSTOCK

Jer svako oko je drukčije