

oculus

BROJ 15 - PROLJEĆE/LJETO 2024.

ČASOPIS ZA ZDRAV POGLED

*Može li trudnoća
utjecati na vid?*

MIOKIMIJA
*kapaka ili
tikovi*

**Zašto plačemo i od čega
se sastoje suze?**

Za ugodniji pogled na svijet blink® kapi za oči



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor

Heterokromija – stanje kada oči mijenjaju boju

Da li ste ikada čuli da oči mijenjaju boju? Takvo stanje se naziva heterokromija.

Ovo stanje je veoma rijetko, ali kada dođe do ovog stanja oči značajno promjene boju. Postoji nekoliko vrsta heterokromije:

Djelimična heterokromija – Jedan dio oka može biti plav a drugi zelen.

Potpuna heterokromija – boja očiju je u potpunosti različita jedna od drugog.

Centralna heterokromija – šarenica ima dva prstena različitih boja blizu zjenice.

Bebama rođenim sa različitim bojama očiju je uzrokovala genetska mutacija, međutim ukoliko se heterokromija dogodi u toku života uzroci mogu biti: operacija oka, ozljeda oka, razvoj tumora u šarenici i slično.



oculus

PZU Poliklinika

www.poliklinika-oko.ba



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.maricesfera.ba

Marketing:

Elvira Drežnjak

elvira.maricesfera.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 6

UV zračenje – koje naočale su dobre za naše oči?

Prevencijom i zaštitom od sunčevih zraka, uveliko se mogu spriječiti oštećenja i bolesti oka.

STRANICA 30

Simptomi suhog oka su veoma mnogobrojni i različiti

Osjećaj suhoće u očima, grebanje, crvene oči i crveni kapci su najčešći znaci suhog oka.

STRANICA 52

Posjeta oftalmologu u dječjem uzrastu je vrlo važna

Kada govorimo o problemima s vidom kod djece, posebno je važno na vrijeme otkriti i korigirati probleme s vidom, jer oni mogu utjecati na njihov fizički i intelektualni razvoj.

RIJEČ STRUČNJAKA

UV zračenje – koje naočale su dobre za naše oči?

Prevencijom i zaštitom od sunčevih zraka, uveliko se mogu spriječiti oštećenja i bolesti oka.



Anđela Đurasović je rođena 1994. godine. Osnovnu i srednju školu završila je u Nevesinju. Diplomirala je na Prirodno – matematičkom fakultetu u Novom Sadu, smjer optometrija i time stekla zvanje diplomiranog optometriste. Od 2016. do 2018. godine radila je u optici u Novom Sadu, a od 2018. je zaposlena u optici Provizion u Mostaru gdje i danas radi.

Piše: Anđela Đurasović, diplomirani optometrista

Lijepo vrijeme znači i provođenje više vremena napolju. Štetnim sunčevim zracima, osim kože, izložene su i naše oči te ih podjednako treba i zaštititi. Studije su pokazale da izloženost jakom sunčevom svjetlu može povećati rizik od dobivanja katarakte, nastanka karcinoma kapka i promjena na oku. Količina UV zračenja koje oko prima akumulira se tokom čitavog dana, a ne samo tokom perioda izloženosti sunčevoj svjetlosti. Na ovu temu za časopis Oculus piše Anđela.

UV zračenje nije svjetlo, tj. ne spada u dio elektromagnetskog spektra vidljivog ljudskom oku.

VRSTE UV ZRAČENJA

- UV zračenje se sastoji od tri komponente UVA, UVB i UVC.
- Što je veća njihova dužina, to je zračenje manje.
- UVA (315nm do 380nm) nije bitno za biološku aktivnost i količina mu se ne mijenja sa koncentracijom ozona.
- UVB (280nm do 315nm) je biološki aktivno i intenzitet zračenja na Zemlji zavisi od količine ozona u atmosferi.
- UVC (10nm do 315nm) se u potpunosti apsorbira u atmosferi i ni ne zapaža se na Zemljinoj površini.

- UVA i UVB su odgovorni i za nastanak bora, dehidraciju, crvenilo i opekotine, ali i za starenje kože oko očiju.

ZAŠTITA OD UV ZRAČENJA

Prevencijom i zaštitom od sunčevih zraka, uveliko se mogu spriječiti oštećenja i bolesti oka. Veoma je važno zaštititi oči od štetnog zračenja još u ranom djetinjstvu. Roditelji često griješe misleći da će sunčane naočale "pokvariti dječje oči" i da se trebaju navikavati na sunčeve zrake. Ustvari, djeca apsorbiraju više štetnih zraka zbog širih zjenica. Također, svjetlije oči su osjetljivije na UV zračenje, te se trebaju adekvatno zaštititi. Preporuka je nositi sunčane naočale ne samo preko ljeta, nego i tokom cijele godine jer i za vrijeme oblačnih dana UV zračenje može nanijeti štetu očima.

Premaz na staklu koje blokira UV zračenje je proziran, te ne znači da će tamnije naočale pružiti bolju zaštitu. Ipak nijansa igra važnu ulogu u percepciji boja. Žuta i ružičasta stakla mogu otežati prepoznavanje boja na semaforu, dok zelena, siva i smeđa umanjuju distorziju boja te su bolje rješenje za osobe koje provode dosta vremena za volanom. Žuta stakla su pogodna za osobe koje se bave sportom jer pomažu pri slabijem osvjetljenju, te izoštravaju sliku. Smeđa stakla su najbolji izbor za kratkovidne osobe,



“**Prevencijom
i zaštitom od
sunčevih zraka,
uveliko se
mogu spriječiti
oštećenja i
bolesti oka.**

dok se dalekovidnim osobama preporučuju zelena stakla. Polarizacija i fotoosjetljiva stakla su dodatne karakteristike stakala koje pomažu pri zaštiti od UV zračenja, a ujedno omogućavaju jasan i oštar vid.

Polarizovane naočale eliminišu odbijesak sunca sa ravnih površina kao što su asfalt, morska voda i vjetrombransko staklo. Ovaj tip zaštite je

pogodan za vozače, bicikliste, pecaroše kao i ljude koji provode dosta vremena na vodi ili snijegu. Osobe koje imaju dioptriju često bježe od sunčanih naočala misleći da ne postoji rješenje i za njih. Međutim, danas postoje mnoga rješenja da postignete i 100% vidne oštine i sa naočalama za sunce. Neki od njih su: sunčana stakla sa dioptrijom, fotoosjetljiva stakla kao i

dioptrijske naočale sa sunčanim nastavkom tj. “clip-on “ naočale. Fotoosjetljiva stakla su pogodna za osobe koje žele jednim naočalama riješiti sve poteškoće. Izlaskom na dnevnu svjetlost, zavisno od jačine UV zračenja stakla će potamniti, a pri ulasku u zatvorenu prostoriju se vraćaju u prvobitno stanje. Neke od standardnih boja su smeđa, siva i zelena, međutim spektar boja danas je mnogo veći.



ZANIMLJIVOSTI

5 čestih razloga zašto su nam oči crvene i kako ih liječiti?



Niko se ne želi pogledati u ogledalo i vidjeti crvene oči. Inače to nije razlog za brigu, često je to reakcija na alergene ili prašinu. Ali to nije uvijek slučaj. Postoje trenuci kad su upaljene oči signal da trebate otići kod doktora.

Saznajte koji su uzroci i da li postoji razlog za brigu. **Kako razlikovati benigne uzroke i zabrinjavajuće probleme?**

Tri su bitna simptoma na koja biste se trebali osvrnuti. Ako umjesto crvenima, postoji bol, velika osjetljivost na svjetlost ili zamagljen vid, oči se trebaju pregledati. Postoji 5 stanja koja mogu uzrokovati iritirane oči i crvenilo:

● ALERGIJE I SUHE OČI

Ako imate hronično suhe oči, vaše oči će biti podložnije reakcijama na alergene. Ako imate tanji zaštitni sloj, vaše oči bit će podložnije iritantima. Dobra vijest je da postoje lubrikanti u apoteci kojim možete pomoći očima, ponekad samo za nekoliko minuta. Alergijske kapi također mogu smanjiti simptome.

Kapi izbistravaju vaše oči tako što smanjuju površinske krvne sudove. Ali kad prođe efekat, krvni sudovi se povećavaju i opet morate koristiti kapi, zato budite pažljivi.

● POPUCALI KRVNI SUDOVI

Popucali krvni sudovi na površini oka može zvučati alarmantno, ali su najčešće bezbolni i sami nestanu u nekoliko sedmica. Oni ne utječu na vid, nisu zabrinjavajući zato ih ne dirajte i sami će se izliječiti.

Mogući uzroci su:

1. Trauma
2. Naglo povišen krvni pritisak
3. Razrjeđivači krvi
4. Operacija oka



● KONJUNKTIVITIS

Javlja se zbog bakterija, virusa ili iritanata poput hlora. Uzrokuju upalu i infekciju sluzne membrane u očima. Simptomi uključuju svrab, oticanje, curenje ili osjećaj pečenja.

Simptomi mogu sami od sebe nestati. Ali, s obzirom da je nekada zarazno, najbolje je posjetiti doktora da biste dobili potrebne lijekove. Može ostati zarazno nekoliko dana.

● INFEKCIJA

Bol, osjetljivost na svjetlo i zamagljen vid ponekad su znakovi ozbiljne infekcije. U toku nekoliko dana morate otići na pregled. Bakterije, virusi, alergije, gljivice i paraziti mogu uzrokovati infekcije.

Ako nosite leće, i vjerujete da imate infekciju, odmah otidite u doktora. Neliječene infekcije mogu uzrokovati eroziju na površini oka koje će trajno oštetiti vaše oči.

Ako imate hronično suhe oči, vaše oči će biti podložnije reakcijama na alergene. Ako imate tanji zaštitni sloj, vaše oči bit će podložnije iritantima.

● UVEITIS

Ovo stanje također može dovesti do neobičnih simptoma poput osjetljivosti na svjetlost, zamagljenog vida i bola. Javlja se kada se iris oka upali. Bez liječenja, uveitis može uzrokovati gubitak vida, glaukom, zato odmah posjetite oftalmologa.

Ako osjetite suhoću, crvenilo ili neuobičajene simptome u očima više od jednog dana, odmah posjetite doktora. Oftalmolog može otkriti da li se radi o alergijama, infekciji ili ozbiljnijim problemima.



RIJEČ STRUČNJAKA

Refraktivna zamjena leće: trajno i bezbolno skidanje dioptrije!

Refraktivna izmjena sočiva je vrsta operacije korekcije vida koja uključuje korištenje ultrazvuka za uklanjanje prirodnog sočiva oka i zamjenu intraokularnim sočivom (IOL) kako bi se smanjila upotreba naočala i kontaktnih sočiva.



Dr. Zlatko Mušanović je rođen 30.12.1979. godine u Tuzli. Osnovnu školu i Gimnaziju „Meša Selimović“ završio je u Tuzli. Nakon završene gimnazije upisuje Medicinski fakultet u Tuzli, isti završava 2006. godine. Pripravnički ljebarski staž odradio je na UKC-u Tuzla, nakon

kojega kraći period volontira na Očnoj klinici UKC-a Tuzla. U toku 2007. godine zasniva radni odnos u Školskom dispanzeru JU Dom Zdravlja „Mustafa Šehović“ Tuzla, u kojem se zadržava četiri mjeseca. Od jula 2007. godine zaposlen je na Klinici za očne bolesti UKC Tuzla. Specijalizacija iz oftalmologije započeo je 5.1.2009. godine, a specijalistički ispit položio 25.1.2012. godine.

27.5.2011. odbranio je magistarski rad pod naslovom „Astigmatizam rožnice nakon operacije sive mrene“. U toku 2011. Godine boravio u edukacijskoj posjeti iz oblasti vitroretinalne hirurgije na Univerzitetnoj bolnici Orebro, Švedska, gdje je znanja iz vitroretinalne hirurgije sticao pod mentorstvom dr. Svena Craforda, tadašnjeg predsjednika Švedskog udruženja oftalmologa. Trenutno zaposlen u Plava Poliklinika u Tuzli.

Piše: dr. Zlatko Mušanović, specijalista oftalmologije

Zamagljen vid je obično znak problema koji se naziva refrakcijska greška, poput kratkovidnosti ili dalekovidnosti. Ako se ne liječi, može dovesti do glavobolje, naprezanja očiju ili odsjaja oko jakih svjetala, kao i do dodatnog pogoršanja vida. Zahvaljujući napretku tehnologije, refraktivnom zamjenom očnom leće moguće je trajno korigovati dioptriju i poboljšati kvalitet života. Više o prednostima refrakcijske operacije oka, saznali

smo od dr. Zlatka Mušanovića, spec. oftalmologije, koji hirurške očne intervencije izvodi u Plavoj Medical Group, specijalnoj bolnici sa poliklinikama i laboratorijama na 7 lokacija u BiH.

● ŠTA JE REFRAKTIVNA IZMJENA SOČIVA?

Refraktivna izmjena sočiva je vrsta operacije korekcije vida koja uključuje korištenje ultrazvuka



za uklanjanje prirodnog sočiva oka i zamjenu intraokularnim sočivom (IOL) kako bi se smanjila upotreba naočala i kontaktnih sočiva.

● KO JE DOBAR KANDIDAT ZA REFRAKTIVNU ZAMJENU LEĆE (RLE)?

Refraktivna zamjena sočiva je odlična procedura za osobe starije od 40-50 godina i kratkovidne (udaljeni objekti izgledaju zamućeno) ili dalekovidne (bliski objekti izgledaju zamućeno), osobe s ranim formiranjem katarakte i osobe koje žele liječiti prezbiopiju (postepeni pad u mogućnosti fokusiranja na bliske predmete) sa multifokalnim ili monofokalnim implantom. Za neke pacijente, zamjena leće može biti odlična alternativa LASIK-u.

● KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU REFRAKTIVNE ZAMJENE LEĆE I LASERSKOG SKIDANJA DIOPTRIJE?

Lasersko skidanje dioptrije i refraktivna zamjena leće spadaju u postupke za ispravljanje

***Zahvaljujući
napretku tehnologije,
refraktivnom
zamjenom očne leće
moguće je trajno
korigovati dioptriju
i poboljšati kvalitet
života.***

refrakcionih grešaka. Tokom operacije zamjene leće, pravi se rez kako bi zamijenili pacijentovo sočivo vještačkim, dok se sa laserskom korekcijom preoblikuje rožnica laserom kako bi poboljšali vid pacijenta. Lasersko skidanje dioptrije je popularan izbor za ispravljanje blažih formi miopije i dalekovidnosti, ali ne rješava problem presbiopije tj. vida na blizinu kod pacijenta preko

Za razliku od laserske operacije, zamjena očne leće je trajnije rješenje za skidanje dioptrije, jer implantirana sočiva traju do kraja života, pomažući pacijentu da postigne veću neovisnost o naočalama.

40-45 godina. Međutim, refraktivna zamjena leće je prikladnija za pacijente starije od 40 godina jer može izliječiti bilo kakvu refraktivnu grešku, uključujući presbiopiju i spriječiti nastanak ili čak riješiti već postojeću kataraktu povezanu sa starenjem kasnije u životu.

Za razliku od laserske operacije, zamjena očne leće je trajnije rješenje za skidanje dioptrije, jer implantirana sočiva traju do kraja života, pomažući pacijentu da postigne veću neovisnost o naočalama. Osim toga, pacijentu u budućnosti neće biti potrebna operacija katarakte.

● KAKO IZGLEDA PROCEDURA UGRADNJE SOČIVA?

Refraktivna zamjena sočiva obavlja se u operacionoj sali kao dnevna hirurgija i koristi se istim tehnikama kao operacija katarakte. Umjesto uklanjanja zamućenog sočiva, cilj ove procedure je smanjiti ovisnost pacijenta o naočalama ili kontaktnim sočivima umetanjem korektivnog sočiva.

Lokalna anestezija se primjenjuje na oči kako bi se smanjila nelagoda tokom ove procedure. Prirodno sočivo se uklanja kroz mali rez od 3 mm ili manje i zamjenjuje se intraokularnom lećom. Procedura traje samo 20 minuta i nudi pacijentima trenutne rezultate.

Ugrađeno sočivo nije vidljivo drugima na način na koji to može biti kontaktno sočivo, te ga pacijent

neće osjetiti u svom oku. U Plavoj Medical Group za refraktivnu zamjenu leća koristimo sočiva vodećeg svjetskog proizvođača Johnson&Johnson. Pacijentima su dostupne monofokalne leće za uklanjanje dioptrije na većoj udaljenosti ili multifokalne leće za korekciju vida na svim udaljenostima.

Tecnis Eyhance monofokalna leća koju koristimo omogućava visoku neovisnost o naočalama kako na daljinu tako i za rad na računalu, kuhanje, te ostalim svakodnevnim aktivnostima koje pacijent obavlja na udaljenosti od 60 cm do jednog metra. Standardne, do sad dostupne monofokalne intraokularne leće daju pacijentu dobar vid na daljinu bez naočala ali za sve ostale udaljenosti potrebno ih je koristiti.

Za pacijente koji žele korigovati dioptriju za čitanje, a u isto vrijeme ne žele izgubiti na kvalitetu vida na daljinu i srednju daljinu, koristimo Technis Synergy multifokalne leće za korekciju dioptrije na svim udaljenostima.

Njihova nevjerovatna sličnost sa prirodnim sočivom koja omogućava da pacijent već nakon 24-36h vidi savršeno na svim udaljenostima. Nusefekti skoro da ne postoje, kao što ne postoji ni razlika u kvalitetu noćnog i dnevnog vida.

● ŠTA UTJEČE NA CIJENU OPERACIJE?

U Plavoj Medical Group, nudimo individualiziran pristup prilagođen pacijentovim potrebama, tako da cijena ovisi o složenosti konkretnog slučaja. Zbog toga pacijentima nudimo besplatne konsultacije, tokom kojih provodimo potrebna mjerenja i preporučujemo najprikladniju leću u zavisnosti od vidnih potreba i stanja pacijenta.

Refraktivna zamjena sočiva obavlja se u operacionoj sali kao dnevna hirurgija i koristi se istim tehnikama kao operacija katarakte.



ZANIMLJIVOSTI

Šta sve ljudske oči vide?

Kroz naše oči upoznajemo svijet i sve što ga sačinjava. Vid nam omogućava da učimo, radimo, stvaramo i uživamo sa sveobuhvatnim doživljajem svijeta oko nas. Kako je vid čuvar velikog dijela naše spoznaje, važno je da mi budemo čuvari našeg vida.

Ljudske oči omogućuju nam percepciju i vizualno iskustvo svijeta oko nas. Kada gledamo nešto, svjetlost prolazi kroz rožnicu (prozirni prednji dio oka) i leću, koja fokusira svjetlost na mrežnicu smještenu na stražnjoj strani oka. Mrežnica sadrži fotoreceptore koji pretvaraju svjetlost u električne impulse koje mozak tumači kao sliku.

Ljudske oči mogu percipirati širok spektar boja i detalja. Imamo dva oka, što nam omogućuje binokularni vid, sposobnost procjene dubine i percepcije trodimenzionalnosti svijeta oko nas. Naš vid također ima perifernu viziju koja nam omogućuje da primijetimo objekte i pokrete

izvan naše centralne vizije. Ljudski vid također ima neke ograničenja. Na primjer, vidimo samo određeni spektar elektromagnetskog zračenja koji nazivamo vidljivim svjetlom. Ne možemo vidjeti infracrveno ili ultraljubičasto svjetlo.

Također, naš vid može biti osjetljiv na kontraste, a neke pojedinosti mogu biti izvan dosega našeg vida, osobito na velikim udaljenostima. Važno je napomenuti da svaka osoba može imati individualna iskustva i različite vizualne sposobnosti. Ukoliko primijetite značajne promjene u vašem vidu, preporučuje se posjetiti oftalmologa radi pregleda i dijagnostike mogućih problema s vidom.



MEMO 2024 – Makulin® Expert Meeting in Ophthalmology 2024 okupio preko 70 vrhunskih oftalmologa iz cijele BiH

Krajem mjeseca aprila, oftalmološka zajednica Bosne i Hercegovine je uživala u intenzivnoj razmjeni znanja i iskustava na Jahorini, Hotel Termag, u okviru **MEMO 2024 - Makulin® Expert Meeting in Ophthalmology 2024** u organizaciji farmaceutске kuće **PharmaS®**.

Ovaj izvanredan događaj, koji je okupio preko 70 stručnjaka iz cijele zemlje, pružio je jedinstvenu priliku za dubinsku raspravu o najnovijim





trendovima i dostignućima u oftalmologiji. Jedan od istaknutih trenutaka događaja bila je panel diskusija vođena uglednom dr Katarinom Bajec, specijalista oftalmologije koja je vodila sudionike kroz intrigantne teme i izazove savremene oftalmološke prakse.

Panel je okupio neke od najuglednijih stručnjaka u ovoj oblasti, uključujući **prof. dr. sc. Antonio Sesar, prof.dr. Milka Mavija i prof. dr. Sanja Sefić Kasumović**, čiji su uvidi, iskustva i perspektive obogatili diskusiju i proširili vidike u načinu rada i pristupa oboljenjima sa kojima se oftalmolozi svakodnevno susreću.

Tokom panela, posebna pažnja posvećena je brendu **Makulin®** i njegovoj ulozi u svakodnevnoj praksi oftalmologa. **Makulin®**, poznat po svojoj visokokvalitetnoj formulaciji, namjenjen za održavanje normalnog vida, privukao je interes stručnjaka zbog svoje dokazane učinkovitosti u zaštiti očiju od oksidativnog stresa, očuvanja zdravlja makule, retine, te kao neuroprotektiv.

“**Makulin®** predstavlja ključni suplement u našoj borbi protiv očnih bolesti, posebno u pogledu tretmana stanja poput degeneracije makule”, istaknuo je jedan od panelista. “Sve ekstenzije **Makulin®** - a, i njegove pažljivo birane formulacije, pokazale su se kao vitalni dodatak u terapiji i očuvanju vida kod naših pacijenata.”

MEMO 2024 nije samo pružio vrijednu stručnu interakciju, već je također poslužio kao izvor



inspiracije i motivacije za daljnje napredovanje u oftalmologiji. Organizatori su izrazili zahvalnost svim sudionicima i predavačima koji su doprinijeli uspjehu ovog značajnog događaja.

MAKULIN® DUAL ACTION KAPI

STERILNE KAPI
BEZ KONZERVANSA

KAPI ZA OČI S UMIRUJUĆIM,
ANTIOKSIDATIVNIM I
PODMAZUJUĆIM DJELOVANJEM



ZA ALERGIJSKI
KONJUNKTIVITIS
I SUHO OKO

SASTAV:

Natrijev hijaluronat, ružmarinska kiselina, alantoin, hidroksipropilmetilceluloza, biljni glicerol, vitamin B12, natrijev dihidrogen fosfat monohidrat, natrijev hidrogen fosfat dodekahidrat, natrijev klorid, voda za injekcije

PAKIRANJE:

Bočica od 10 ml, bez konzervansa. Inovativni i patentirani mehanizam za višestruko doziranje na pritisak (OSD – Ophthalmic Squeeze Dispenser) - sprječava onečišćenje otopine te ona ostaje sterilna do tri mjeseca nakon otvaranja.

ROK VALJANOSTI:

24 mjeseca

UPUTE ZA PRIMJENU:

Ukapat i po dvije kapi u svako oko. Kapi su prikladne za čestu i dugotrajnu upotrebu.

2 GRUPE SASTOJAKA

I. GRUPA - ANTIOKSIDANSI

RUŽMARINSKA KISELINA
ALANTOIN
VITAMIN B12

- Antioksidativno djelovanje
- Protuupalno djelovanje
- Smanjenje nadražaja
- Obnavljanje očnog epitela
- Zastita površine oka

II. GRUPA - LUBRIKANTI

HIJALURONSKA KISELINA
HIDROKSIPROPILMETILCELULOZA
BILJNI GLICEROL

- Podmazuju
- Smanjuju suhoću
- Povećavaju viskoznost
- Vlaže

PREPORUČUJE SE KOD SLJEDEĆIH STANJA:

SEZONSKI ALERGIJSKI KONJUNKTIVITIS

- ▶ Smanjenje simptoma alergijskog konjunktivitisa, čak i kada je povezan sa sindromom suhog oka
- ▶ Vraća oku vlažnost, uklanja alergene iz suznog filma i neutralizira oksidacijske procese pojačavajući fiziološke antioksidacijske mehanizme

SINDROM SUHOG OKA

- ▶ Smanjuju blage do umjerene simptome suhog oka (svrbež, peckanje, crvenilo, osjećaj stranog tijela) uslijed:
 - čimbenika okoliša kao što su: klimatske promjene, prašina, klimatizacija...
 - mehaničkog stresa, kao što je neučinkovito treptanje zbog dugotrajne uporabe računala ili duge vožnje, učenja, nošenja kontaktnih leća
 - starije dobi, menopauze...
 - nedostataka u prehrani kao što je smanjen ili nedovoljan unos vitamina

BLEFARITIS

- ▶ Smanjuju simptome blefaritisa i olakšavaju oslobađanje i odstranjenje sekreta na rubovima očnih kapaka

ANTIOKSIDACIJSKA AKTIVNOST

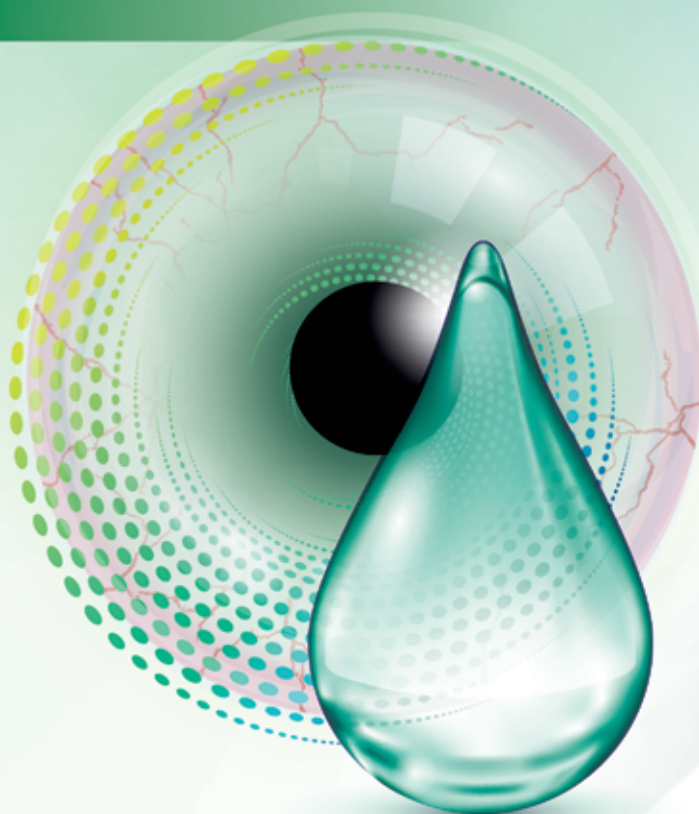
- ▶ Za prevenciju katarakte i senilne makularne degeneracije

POSTOPERATIVNO

- ▶ Smanjenje postoperativne kornealne boli nakon operacije katarakte

DUGOTRAJNA UPOTREBA I KONTAKTNE LEĆE

- ▶ Prikladan za čestu i dugotrajnu upotrebu
- ▶ Za upotrebu s dnevnim kontaktnim lećama – moгуća neznatna promjena boje leće (vitamin B12)



ALERGIJSKI KONJUNKTIVITIS VS. SUHO OKO U PRAKSI

- Alergijski konjunktivitis i suho oko su dvije najčešće bolesti prednjeg segmenta oka – često postoje kao komorbiditet.^{1,2}
- Alergije očiju su rizični čimbenik za suho oko kod odraslih i djece.³
- Simptomi alergijskog konjunktivitisa i suhog oka se djelomično preklapaju (crvenilo, svrbež, suhoća i dr.).⁴
- Neki sistemski i topikalni lijekovi mogu uzrokovati ili pogoršati simptome suhog oka⁵:
 - sistemski lijekovi: antihistaminici, antidepresivi, antipsihotici, antiaritmici i dr.
 - topikalni lijekovi: lijekovi za glaukom, antihistaminici, stabilizatori mastocita, dekonjestanti, konzervansi u kapima za oči

Izvor:

¹ Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2004;4(5):421-424.

² Novel Approaches in the Management of Dry Eye, CME Proceedings, Aug 2017.

³ Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2018 Oct;18(5):398-403

⁴ Ann Allergy Asthma Immunol. 2012;108(3):163-6.

⁵ J Ophthalmol. 2012; 2012: 285851.



ZANIMLJIVOSTI

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

konjunktivitisi

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.

“

***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.***



RIJEČ STRUČNJAKA

Amila Gekić: Kako odabrati oblik naočala?

Naočale koje osoba nosi postaju dio njihovog identiteta.



Amila Gekić ima 34 godine. Supruga je i majka dva predivna dječaka. Njezin prvi posao bio je rad u optičarskoj radnji u Bugojnu, gdje je i stekla prve korake i ljubav u svom poslu. Nakon nagovora supruga je otvorila privatnu optičku radnju u Gornjem Vakufu-Uskoplju. Vremenom, stekla je zvanje za naočalnog majstora optike V stepen. Ona i suprug su mnogo energije, vremena, rada i truda da bi danas bili gdje jesu. Zajedno sa svojim suprugom postavili su visoke profesionalne ciljeve i zato vole da kažu da je optika njihova misija. Danas su jedna od vodećih optika na našoj regiji.

Piše: Amila Gekić

Optike su sigurna mjesta gdje se susreću stručnost, inovacija i briga o vašem vidu. Optičarska radnja je prostor u kojem se kombiniraju visokokvalitetni proizvodi, stručna usluga i individualno prilagođena rješenja za sve vaše očne potrebe. U nastavku teksta Amila daje savjete kako odabrati oblik naočala.

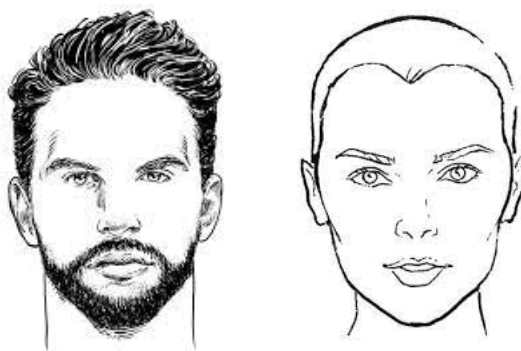
Odabrati naočale koje nam odgovaraju ili pomoći nekom pri odabiru je veoma zahtjevan posao. Naravno, svake naočale će služiti svojoj svrsi, ali postoji i estetski aspekt o kome treba voditi računa. Naočale koje osoba nosi postaju dio njihovog identiteta, samim tim treba se potruditi da naočale koja osoba bude nosila, odgovaraju njihovom stilu, obliku lica i tenu. Uz odgovarajuće naočale osoba ima samopouzdanje, osjeća se dobro, a naočale postaju njihov autentični modni detalj.

● KAKO ODABRATI OBLIK NAOČALA OBZIROM NA OBLIK LICA?

Ne postoji univerzalni okvir koji odgovara svima i priznajmo da postoji svijet optike bi bio veoma monoton. Možda bi odabir naočala bio lakši, ali ne brinite, tu smo da pomognemo. Generalno pravilo je da biramo okvir koji je kontrast našem obliku lica, daje balans našem licu i ističe crte našeg lica. Ovdje su oblici lica i prijedlozi koji okvir da probate.

● OBLIK LICA SRCE

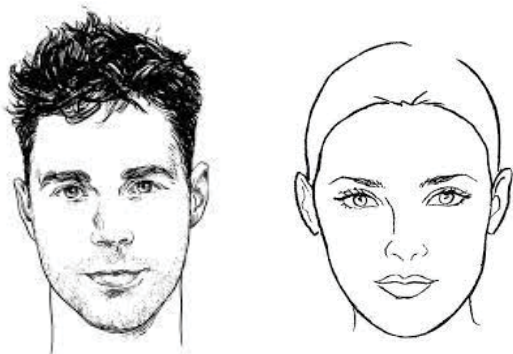
Ovaj oblik lica ima široko čelo, usku bradu i ponekad V oblik rasta kose (tj. kosa raste ka centru čela u obliku slova V). Ovom obliku lica odgovaraju okrugli, ovalni i okviri u obliku pravougaonika. Pravougaone naočale i avijatičarke dodaju mekoću i balans licu s jakim uglovima. Naočale sa dubljim i širim dnom također odgovaraju ovom obliku lica, jer mu dodaju balans. Okrugli okviri privlače pažnju na sebe odvlačeći je sa širine čela.



● OVALNI OBLIK LICA

Ako imate proporcijalne strane lica i okruglasto čelo i bradu, vaše lice ima ovalni oblik. Ovalno lice također može imati jajast oblik, te može imati par uglova. Izbalansirane proporcije ovalnog lica znači da mu skoro svaki oblik naočala pristaje. Tako da u obzir trebate uzeti crte lica koje su vam dopadljive i želite ih istaknuti. Izaberite oblik badema

,pravougaonika ili oversize okvir za jedinstven izgled. Odvažni i geometrijski stilovi također laskaju ovom obliku lica.



● OKRUGLI OBLIK LICA

Okrugli oblik lica je relativno jednak u širini i dužini, bez uglova. Ako imate okrugli oblik lica vaše jagodice su najšira crta vašeg lica a brada vam je zaobljena. Ugaoni okviri mogu učiniti da ovaj oblik lica izgleda duže, dok pravougaoni okviri daju kontrast vašem licu i ističu vaše crte. Pravougaoni i geometrijski okviri daju definiranost ovom obliku lica sa mekim crtama.



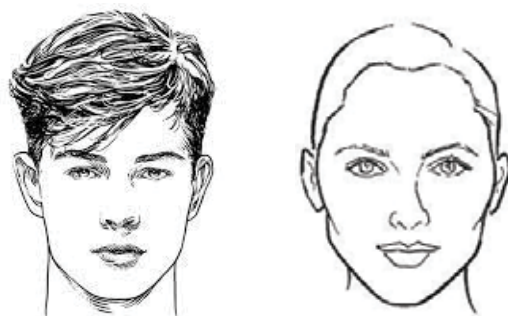
● KOCKAST OBLIK LICA

Kockast oblik lica krasi crte pravih linija, relativno proporcionalno lice sa širokim čelom. Neka lica su duža nego šira pa više sliče pravougaonom obliku. Ako vaše lice ima proporcionalnu širinu i dužinu, uski okviri mogu učiniti da vaše lice izgleda duže. Okviri okruglog i ovalnog oblika će vašim ugaonim crtama lica i strukturi dati balans i mekoću.



● OBLIK LICA DIJAMANT

Karakteristične crte ovog oblika lica su jagodice koje su najšira tačka obraza, uska vilica i usko čelo. Također moguće je da primjetite šiljast ili ugaoni oblik vilice. Ovaj oblik je suprotnost ovalnom i okruglom obliku lica, kojima nedostaju ugaone crte. On je duži nego širi, dodajući elegantan i distinktivan dodir vašem sveukupnom izgledu. Okrugle, ovalne i okvir oblika mačije oko odgovaraju ovom obliku lica jer dodaju mekoću ovom obliku lica.



● TROUGLAST OBLIK LICA

Ako je vaše lice šire pri dnu a užje pri vrhu možete ga smatrati trouglastim oblikom. Vaši obrazi i brada su najizraženiji ako imate ovaj oblik lica. Probajte okvire raznih oblika, također probajte okvire koji su upadniji na vrhu, kao što su okviri u obliku mačijeg oka, avijatičarke ili D-okvir (tj. okvir u obliku slova D) koji daju kontrast donjem dijelu vašeg lica.



● KOJU BOJU NAOČALA IZABRATI OBZIROM NA NAŠ TEN?

Imamo tri aspekta koja želimo uzeti u obzir dok biramo boju našeg okvira, a to su:

- Boja očiju
- Boja kose
- Ten

Uzmite u obzir okvire koji pare uz boju vaših očiju. Također možete tražiti okvir koji se slaže uz kombinaciju vaše kose i očiju, te kako se sve slaže uz vaš cjelokupan izgled. Uz vašu kosu i oči, razmislite koji okvir bi se slagao uz vaš ten.



● BOJA OČIJU

Oči su bitan aspekt odabira okvira, želimo okvir pomoću kojeg će naše oči doći do izražaja.

● SMEĐE OČI

Smeđe oči mogu biti tople ili hladne u svom tonu, zavisi od toga koliko su tamne. Većina smeđih očiju se dobro slaže sa toplijim tonovima kao što su kornjačin oklop miks smeđih nijansi, zlatne nijanse i nijanse zelene boje. Duboke, tamne nijanse zelene i sive boje pristaju smeđim očima. Boje koje odgovaraju smeđim očima: crna, zlatna, zelena, boja kornjačinog oklopa.

● PLAVE OČI

Plave oči se lijepo slažu sa plavim i sivim nijansama i kontrastne su bogatim nijansama smeđe boje i boji kornjačinog oklopa. Naočale na plavim očima izgledaju jedinstveno bez obzira koju opciju odaberete. Na vama je da procijenite želite li okvir koji se stapa s vašim licem ili okvir koji mu daje kontrast. Boje koje odgovaraju plavim očima: plava, smeđa, siva, boja kornjačinog oklopa

● ZELENE OČI

Boje koje daju izražajnost zelenim očima su zemljani tonovi i zlatni tonovi. Također dobiti ćete lijep kontrast ako se odlučite za okvir rozih ili ljubičastih nijansi. Boje koje odgovaraju zelenim očima: smeđa, zlatna, roze, i ljubičasta.

● BOJA KOSE

Boja kose varira između toplih i hladnih tonova, naravno svačija kosa je različita, tako da samo trebate biti strpljivi i pronaći ćete naočale koje vam odgovaraju.

● BRUNETTE

Tople nijanse smeđe uglavnom imaju zlatne ili crvene undertonove. Zlatno-smeđa i boja kestena su dobri primjeri ove kategorije boja. Brunette

hladnijih tonova su uglavnom svjetlijih nijansi sa sivkastim undertonovima-kao pepeljasto smeđa i hladniji tonovi kestenaste boje. Boje koje odgovaraju smeđoj boji kose: crna, plava, crvena, zlatna

● PLAVA KOSA

Ispod se nalazi selekcija najboljih boja koje odgovaraju plavoj boji kose. Kombinirajte predložene boje okvira sa bojom vaše kose i bojom vaših očiju i divite se rezultatima!

Boje koje odgovaraju plavoj kosi: crna, plava, roza, ljubičasta.

● CRNA KOSA

Ovisno o tome da li je vaša kosa crno-smeđa ili crno-plava dobro izgleda uz mnoštvo boja. Ako imate crnu kosu i pitate se koje boje se slažu s vašom bojom kose imamo par prijedloga za vas. Boje koje odgovaraju crnoj kosi: crna, plava, bronzana, rose gold (rozo zlato)

● SIVA KOSA

Siva kosa može biti topla ili hladna .Miks bijelih i sivih pramenova izgledaju dobro kao hladni tonovi, dok neke nijanse sive imaju toplije tonove. Imamo širok spektar izbora naočala za sivu kosu. Boje koje odgovaraju sivoj kosi: cvjetne nijanse i dezeni, boja slonovače, crvena, ljubičasta.

● TEN KOŽE

Ten kože je odvojen u dvije primarne kategorije: toplo i hladno. Topliji tonovi obično imaju žute ili zelene undertonove, dok hladniji tonovi imaju više plave ili roze undertonove.

• TEN TOPLIH TONOVA

• TEN HLADNIH TONOVA

Boje kože hladnijih tonova slažu se sa sličnim hladnim nijansama i bojama kao što su boje na listi: crna ,siva, roze, ljubičasta, kornjačin oklop, plava. Idući dalje od toplih i hladnih kategorija, ten kože se može dalje podijeliti na tri većinske nijanse: svijetla, duboka i središna. Naočale mogu dodati posebnu dimenziju vašem izgledu ili dajući kontrast vašoj koži sa svjetlijom ili tamnijom nijansom ili komplimentirajući vaš ten sa više zasićenim nijansama.

● SVIJETLI TEN

Blijed, nježno roskast ten i žut ili zelen undertonovi idu uz tople neutralne, zasićene nijanse i tamne boje. Hladnija kategorija je svijetli ten sa rozim nijansama i plavim undertonom, tako da hladnije i neutralne nijanse idu dobro zajedno. Preporučljive boje okvira za svijetli ten sa toplim undertonovima:

smeđa, zlatna, roze, ljubičasta, plava, siva, srebrna.

● DUBOKI TEN

Duboki ten sa zlatnim tonovima je najbolje komplimentiran sa toplim bojama. Ako tražite modetan okvir za smeđu kožu imate mnogo opcija u ponudi. Preporučljive boje okvira za duboki ten sa toplim undertonovima smeđa, zlatna, zelena, kornjačin oklop. Preporučljive boje okvira za duboki ten sa hladnim undertonovima: crna, plava, zelena, ljubičasta.

● SREDIŠNJI TEN

Ako imate središnji ten kože sa žutim ili zelenim undertonovima, vaš svijetlosmeđi ten će učiniti da neutralne boje zasjaju. Središnji ten kože sa roze ili plavim undertonovima spada u hladniju kategoriju. Maslinasta koža se također može svrstati u ovu kategoriju. Preporučljive boje okvira za središnji ten sa toplim undertonovima: smeđa, zlatna, zelena, kornjačin oklop. Preporučljive boje okvira za središnji ten sa hladnim undertonovima: crna, plava, ljubičasta, crvena.

Za kraj, jednostavan trik pomoću kojeg ćete najbrže naučiti kojoj kategoriji tonova pripadate. Uzmite srebrni i zlatni nakit i prislonite ga uz svoje lice. Ako zlato vašoj koži daje ozaren i živahan izgled, onda spadate u kategoriju toplih tonova.

Ako vam srebro više pristaje onda spadate u kategoriju hladnih tonove i ako oboje, srebro i zlato, izgledaju dobro na vama onda ste u kategoriji neutralnih tonova. Sada ste spremni da tražite naočale svojih snova, ali nemojte zaboraviti najbitnije. Odaberite naočale koje se vama dopadaju i u kojima se osjećate ugodno i samopouzdana.



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.





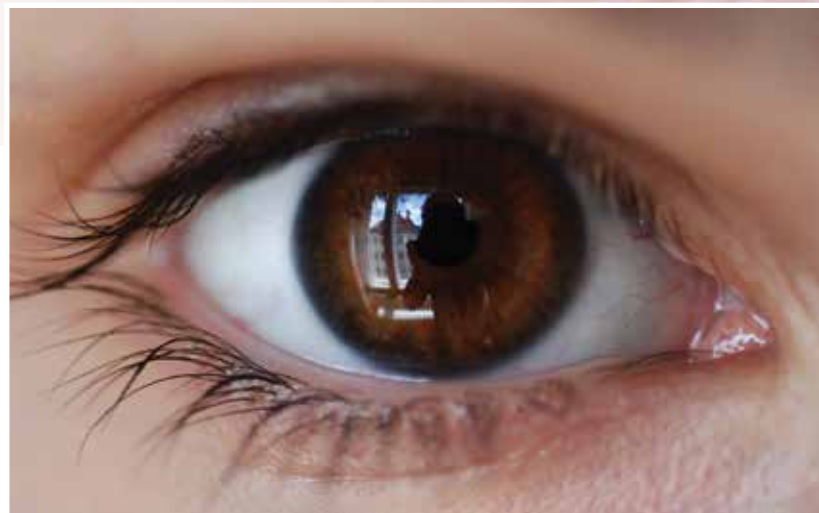


● Plave oči

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

Simptomi suhog oka su veoma mnogobrojni i različiti

Osjećaj suhoće u očima, grebanje, crvene oči i crveni kapci su najčešći znaci suhog oka.



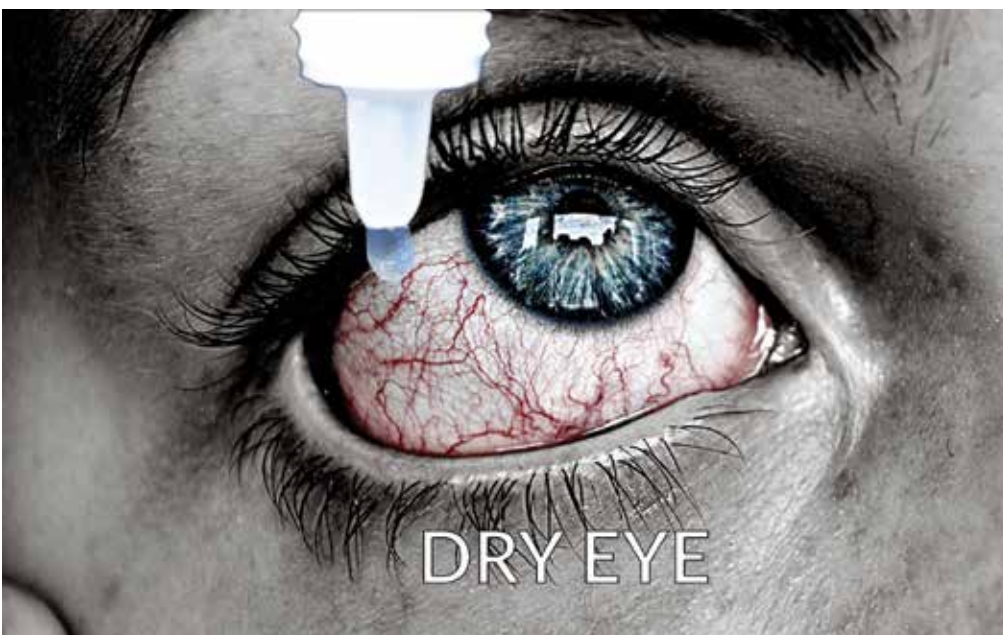
Piše: dr.med.sci. oftalmolog, El-Halabi Saed

Suhoća je osjećaj u očima koji neki ljudi imaju povremeno, a neki stalno. Povremeno, kad čovjek umoran, ostaje budan do kasno u noć, a na to nije navikao, spava mu se (mala djeca trljaju oči kad su pospana) i u još drugih situacija. Najčešće to nije nikakva bolest. Primjera radi, kasno u noć oči se sklapaju i čovjek osjeća da su mu veoma suhe, što je sasvim razumljivo ako pođemo od poznate činjenice da se noću normalno suze ne luče. O ovoj temi za Oculus piše dr.med.sci. oftalmolog, El-Halabi Saed.

Lijek je odmor i dovoljno spavanje. Dakle, mnogi nadražaji oka mogu da poremete kvašenje oka, pa i ako suza ima dovoljno, javlja se utisak suhoće u očima. Ali sve je ovo povremeno. Stalno suhe oči su naravno posljedica nedovoljnog vlaženja - kvašenja oka i to jesu bolesne oči. Oko ostaje suho, neovlaženo iz mnogo razloga, ali je sve suhe oči moguće svrstati u dvije grupe ili se stvara nedovoljno suza ili se oko prekomjerno suši. Prvi uzrok suhog oka – nedovoljno suza je mnogo češći od onog drugog. Kako je manjak suza pretežno ženska bolest, često se od bolesnica čuje izjava.

„Tačno, mnogo sam u životu plakala, pa su mi suze presušile“. Ma koliko tužno i logično to zvučalo, ipak nije tačno. Najčešći razlog nedostatka suza je hronični reumatizam sitnih zglobova koji češće pogađa žene nego muškarce. Naime, reumatsko





oboljenje ne znači da su bolesni samo zglobovi. Poremećeno je još štošta drugo u organizmu uključujući i oči. I kao što je za očekivati, oči kao najosjetljivije u organizmu prve reaguju i obole, tačnije mnogo prije nego što

se javljaju znaci reumatizma na zglobovima. Pored reumatizma, kao najčešćeg postoje još i drugi razlozi za nedostatak suza. To su razne povrede oka, na prvom mjestu opekotine, oboljenje koje uništava suzne žlijezde, razna

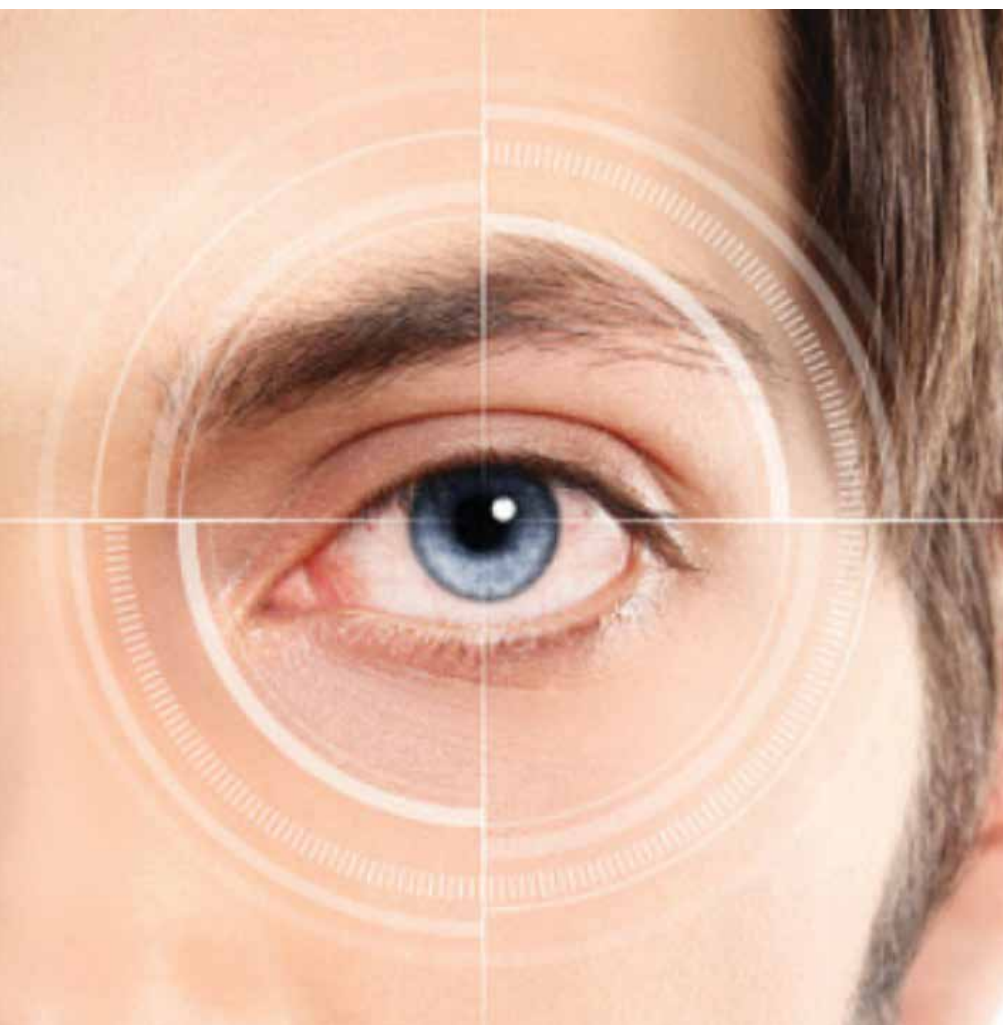
trovanja itd. Simptomi suhog oka su veoma mnogobrojni i različiti. Osjećaj suhoće u očima, grebanje, crvene oči i crveni kapci su najčešći znaci suhog oka. Ova bolest se lako prepoznaje kada je sasvim razvijena, tačnije izražena u potpunosti.

U početku se suho oko teško razlikuje od hroničnog konjunktivitisa, pa se često tako i liječi, što je veoma loše. Naime lijekovi za hronični konjunktivitis su štetni za suho oko, tako da prije nego što pacijent suhog oka dobije lijekove, neophodno je iskoristiti sve dijagnostičke tehnike i pretrage i utvrditi da li se zaista radi ili ne radi o suhom oku. Često su, nažalost, greške u dijagnostici suhog oka.

Zbog stalnih upornih žalbi, stezanja očiju, savijanja vrata, nervoznih trzaja i još mnogo toga što bolesnici sa suhim okom ponekad prikažu sa svom očnom ljekaru, oni se upućuju neurologu ili čak psihijatru. Nedostatak suza u oku ne znači samo nedovoljno vode, odnosno tečnosti već i nedostatak sastojaka u suzama koji su neophodni za održavanje metabolizma oka i zaštitu oka od infekcije.

Drugim riječima, suhe oči su neotpornije na napad mikroorganizama, tako da su infekcije kod bolesnika sa suhim očima češće nego kod zdravih osoba. Liječenje suhog oka bazira se na ukapavanju u oko vještačkih suza.

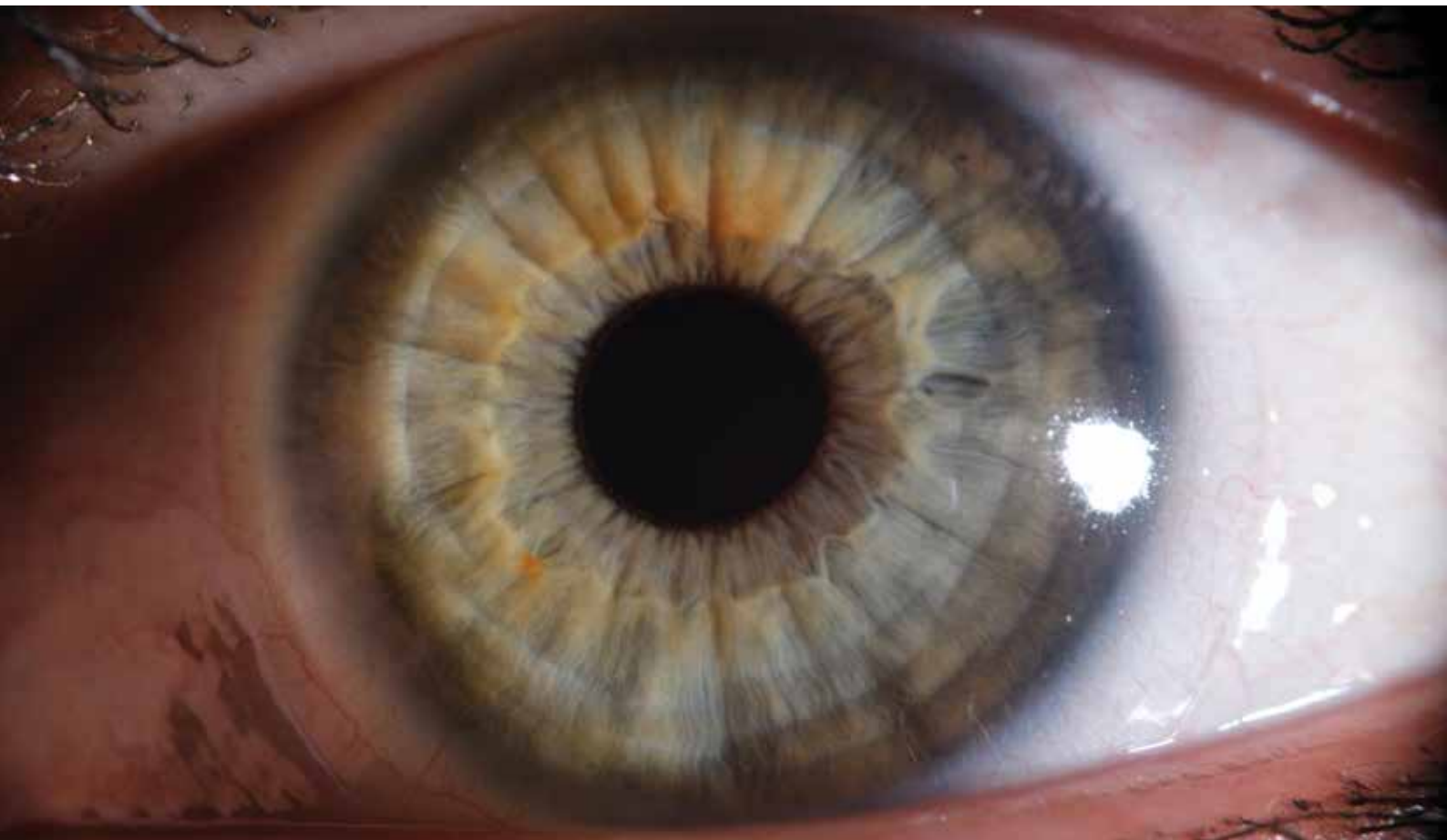
Postoji bezbroj preparata vještačkih suza i gelova za suho oko. Sam pacijent će uz pomoć i savjet svog ljekara naći za sebe one vještačke suze koje mu najbolje odgovaraju. Postoje i operacije koje trajno rješavaju probleme suhog oka, ali se one mogu primijeniti samo na manjem broju oboljelih i to onih sa teškim oblicima suhog oka.



ZANIMLJIVOSTI

Plutajuće čestice u očima – uzroci, simptomi i liječenje

Plutalo oko može izgledati kao mala mrlja, vijugave linije ili paučina koja se kreće ili lebdi u vašoj liniji vida.



Plutajuće čestice u očima su male tačka ili oblici koji lebde preko vaše linije vida. Povremeno očni plutači nisu razlog za zabrinutost, ali mogu signalizirati ozbiljno stanje oka koje može ugroziti vid. Nastavite čitati članak kako biste dobili više informacija o tome šta su plutači u očima, njihovi uzroci i kada treba biti zabrinut.

■ ŠTA SU PLUTAJUĆE ČESTICE U OČIMA?

Plutalo oko može izgledati kao mala mrlja, vijugave linije ili paučina koja se kreće ili lebdi u vašoj liniji vida. Ako pokušate da se fokusirate na plutača, može vam se činiti da se pomjera iz

vidokruga. Obično plutači postaju najuočljiviji kada pogledate svijetlu običnu pozadinu, kao što je zid svijetle boje.

■ UZROCI

Tipično, ovo stanje nastaje zbog prirodnih fizioloških promjena unutar oka koje se javljaju kako starite. Staklasto tijelo je tečnost nalik gelu unutar oka. Kako starite, staklasto tijelo može postati deblje i skupljati se. To može uzrokovati stvaranje nakupina unutar staklastog tijela koje bacaju male sjene koje doživljavate kao plutajuće. Normalne promjene povezane sa godinama često su uzrok plutanja, ali i druga ozbiljnija stanja također mogu uzrokovati plutanje.



■ MOGUĆI UZROCI UKLJUČUJU:

Uveitis uključuje upalu uvee, koja je srednji sloj tkiva u zidu oka.

Krvarenje u oku može nastati zbog visokog krvnog tlaka, ozljede i začepljenih krvnih žila. Krvne ćelije mogu izgledati kao lebdeći.

Pucanje mrežnjače. Kada se staklasto tijelo skuplja, može povući mrežnicu i dovesti do pucanja. Pucanje mrežnjače može postati ozbiljnije i bez liječenja može dovesti do odvajanja i gubitka vida.

■ ŠTA POVEĆAVA RIZIK OD PLUTANJA OČIJU?

Svako može razviti plutajuće oko. Posebno su česti kako ljudi stare, ali određeni faktori mogu povećati rizik za osobu.

Prema Nacionalnom institutu za oči, sljedeća stanja mogu povećati rizik od razvoja plutača u očima:

- Dijabetes
- Kratkovidnost
- Operacija katarakte

■ DA LI SU BLJESKOVI SVJETLOSTI I PLOVCI ISTI?

Bljeskovi svjetlosti i plovci nisu potpuno ista stvar. Plutalice se obično pojavljuju kao male tačke, krugovi, linije ili mrlje. Bljeskovi se obično

pojavljuju kao udari groma ili treptuća svjetla u vašem vidnom polju.

I bljeskovi i plutanja često se javljaju zbog promjena na staklastom tijelu, ali bljeskovi se mogu razviti kada se staklasto tijelo stegne dovoljno da povuče mrežnicu.

■ KADA POSJETITI OFTALMOLOGA?

U mnogim slučajevima, plutači nisu ništa ozbiljno i ne zahtijevaju liječenje, ali postoje određeni slučajevi kada je najbolje posjetiti liječnika. Razmislite o odlasku očnog ljekara ako se dogodi sljedeće:

- Novi plutači koji se pojavljuju i ne nestaju
- Razvijate mnogo više plutajućih očiju nego inače
- Vidjeti bljeskove svjetlosti u istom oku kao što vidite plutače
- Gubitak perifernog vida
- Zamagljen vid koji blokira dio vašeg vidnog polja
- Pojavljuju se veliki plutači





ZANIMLJIVOSTI

Snimanje vaskularne mreže mrežnjače uz pomoć umjetne inteligencije može predvidjeti kardiovaskularne bolesti

Novo istraživanje pravi put za neinvazivni skrining test koji se ne mora raditi u klinici.

Snimanje mreže vena i arterija u mrežnjači uz pomoć umjetne inteligencije može precizno predvidjeti kardiovaskularnu bolest i smrt, bez potrebe za testovima krvi ili mjerenja tlaka, otkrivaju istraživači.

Prema novim podacima, ovo otkriće može napraviti put za veoma efiksne, neinvazivne

skrining testove za osobe sa srednje do visokim rizikom cirkulatornih bolesti koji se ne moraju obavljati u klinikama.

Cirkulatorne bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, koronarne bolesti, zatajenje srca i moždani udar, među vodećim su uzrocima bolesti i smrti širom svijeta, a samo u Ujedinjenom Kraljevstvu uzroci su za 1 u 4 smrti.



Iako postoji nekoliko okvira rizika, oni nisu uvijek u mogućnosti precizno identificirati one koji će se razviti ili umrijeti od bolesti cirkulacije, kažu istraživači. Prethodna istraživanja ukazuju na to da je širina sitnih vena i arterija mrežnjače – dio oka koji prima i organizuje vizualnu informaciju – može pružiti precizni rani indikator cirkulatorne bolesti. Ipak, nije jasno da li se ova otkrića mogu odnositi konzistentno i jednako na muškarce i žene.

Iz tog su razloga istraživači razvili potpuno automatizirani algoritam umjetne inteligencije (Kvantitativna analiza topologije i veličine krvnih žila retine, eng. QUantitative Analysis of Retinal vessels Topology and siZe ili skraćeno QUARTZ) da bi razvili model za procjenu potencijalne slike retinalne vaskulature radi razvoja modela predviđanja za moždani udar, srčani udar i smrt od bolesti cirkulacije.

Kasnije su izjavili kako su primijenili ove modele na retinalne slike 7411 učesnika, starosti od 48 do 92 godine, u studiji European Prospective Investigation in Cancer (EPIC)-Norfolk. Performanse QUARTZ-a su upoređene sa široko korištenim okvirom Framingham Risk Scores, kako odvojeno tako i zajedno.

Praćeno je zdravlje svih učesnika u prosjeku od 7 do 9 godina, u toku kojeg vremena je bilo 327 smrti zbog cirkulatorne bolesti kod 64.144 pacijenta s prosječnom dobi od 56. Kod muškaraca, arteriolarna i venularna širina, tortuoznost i varijacija širine pojavile su se kao važni prediktori smrti od bolesti cirkulacije. Kod žena, arteriolarno i venularno područje i širina i venularna tortuoznost i varijacija širine doprinijele su predviđanju rizika. Prediktivni utjecaj

vaskulature retine na smrt od bolesti cirkulacije bio je u interakciji s pušenjem, lijekovima za liječenje visokog krvnog tlaka i prethodnim srčanim udarom.

Sve u svemu, ovi prediktivni modeli, zasnovani na dobi, pušenju, medicinskoj historiji i vaskulaturi mrežnjače, obuhvatili su između polovine i dvije trećine smrtnih slučajeva od bolesti cirkulacije kod onih koji su najugroženiji. Modeli vaskulature retine su uhvatili oko 5% više slučajeva moždanog udara kod muškaraca i 8% više slučajeva kod žena. Dodavanje retinalne vaskulature framinghamskim ocjenama rizika utjecalo je na samo marginalne promjene u predviđanju moždanog ili srčanog udara.

Ali jednostavnija neinvazivna ocjena rizika zasnovana na dobi, spolu, pušenju, medicinskoj historiji i vaskulaturi mrežnjače izvedena je kao i framinghamska ocjena rizika, i bez potrebe za krvnim testovima ili mjerenjem krvnog pritiska, kažu istraživači. Ovakvo korištenje retinalnog skrininga bi po svoj prilici zahtijevalo značajno povećanje broja oftalmologa ili na neki drugi način obučenih procjenitelja, oni predlažu, a koja bi specijalnost



RIJEČ STRUČNJAKA

Nevena Klinac: Optičar izrađuje pomagala za vid, popravlja ih i prodaje

Posao optičara se obavlja s visokom preciznošću i spretnošću te mora imati razvijen osjećaj za detalje i estetiku. To je naročito važno.



Nevena Klinac je optičar, ima 22 godine i živi u Vrgorcu. Završila je srednju školu Tehničara za očnu optiku u Splitu, a posao optičara radi već tri godine u Pločama.

Intervju: Nevena Klinac, optičar

U slučaju da se primijete neke promjene u funkciji oka, jako je bitno konzultirati se s liječnikom jer sam život po sebi može biti veoma otežan bez zdravog osjetila vida. Taj nadasve maleni dio našega tijela čini jednu od najvažnijih uloga u našem tijelu i našem životu. Više od 80% osjetilnih podražaja dolazi nam kroz osjetilo vida, kroz oko. Za sve to su zaslužni optičari koji izrađuju pomagala za vid.

KAKO STE SE ODLUČILI ZA POSAO OPTIČARA?

Za posao optičara sam se odlučila moram Vam

priznati sasvim slučajno. Sa 15 godina kada sam trebala upisati srednju školu, malo sam istraživala o zanimanjima koja se nude i tako sasvim slučajno naiđem na moj smjer - tehničar za očnu optiku, u Obrtničkoj školi Split. Zanimalo me je što je to zapravo, na kraju mi se jako svidjelo i volim svoj posao.

KAKO JE TEKAO VAŠ PUT OBRAZOVANJA?

Moj put obrazovanja je bio poprilično stresan. Kada sam sa 15 godina rekla svojim roditeljima



da iz male sredine idem u potpuno drugi i nepoznati grad na školovanje bili su van sebe. Pokušavali su me odgovoriti od te zamisli, ali ja sam bila uporna i znala sam da je to ono što ja hoću. Danas sam im jako zahvalna što su bili uz mene i vjerujem da su ponosni na mene.

■ ŠTA TAČNO JE POSAO JEDNOG OPTIČARA?

Optičar izrađuje pomagala za vid, popravlja ih i prodaje. Posao optičara se obavlja s visokom preciznošću i spretnošću te mora imati razvijen osjećaj za detalje i estetiku. To je naročito važno.

■ KAKO IZGLEDA JEDAN VAŠ RADNI DAN?

Radni dan nam počinje pripremom radnog prostora te pokretanjem strojeva. Zatim pomažemo našim kupcima odabrati odgovarajući okvir prema njihovoj fizionomiji lica te odgovarajuće naočale i leće prema nalazu liječnika i njihovim potrebama.

Nakon što smo sve dogovorili brusimo leće prema odabranom okviru te ih na kraju ugrađujemo u okvir. Također obavljamo i sve popravke na naočalama.



“

Optičar izrađuje pomagala za vid, popravlja ih i prodaje. Posao optičara se obavlja s visokom preciznošću i spretnošću te mora imati razvijen osjećaj za detalje i estetiku. To je naročito važno.

ZANIMLJIVOSTI

Može li trudnoća utjecati na vid?

Otprilike 15% žena ima neke promjene kod vida u toku trudnoće.



Trudnoća donosi mnoge promjene u vašem tijelu. Te promjene, iako nekada neugodne, obično su sasvim normalne i samo način da se vaše tijelo nosi s radom hormona, i promjenama u cirkulaciji – obje su fiziološke promjene koje bebi omogućavaju da raste i bude zdrava u vašem stomaku.

Većina majki je svjesna promjena u tijelu koje ih svakodnevno podsjećaju da su u drugom stanju, a najčešće promjene su jutarnja mučnina, averzija prema hrani, pojačano osjetilo mirisa, otečeni zglobovi, glavobolje, iznemoglost i drugi neugodni, ali normalni, simptomi trudnoće. Ono što možda ne znate je da ove fiziološke

promjene koje se dešavaju u trudnoći mogu dovesti do promjena u vašem oku i kod vida.

■ SINDROM SUHOG OKA

Sindrom suhog oka može se javiti kada se kvantitet ili kvalitet suza promijeni zbog hormona trudnoće u tijelu. Ako vaše oči ne dobiju potrebnu vlažnost od suza, doći će do suhih očiju i vid će se promijeniti.

Simptomi suhog oka: ekscresivno suzenje, povremeno zamagljen vid, svrab u očima, osjećaj pečenja i crvene oči. U većini slučajeva, sindrom suhog oka se može liječiti umjetnim suzama iz apoteke i toplim oblogama. Ako kapi nisu dovoljno jake, doktor vam može propisati i protu-



upalne kapi. Vrlo je važno zapamtiti da se morate posavjetovati s doktorom prije uzimanja ikakvih kapi ili lijekova u trudnoći. Ako nemate pristup lijekovima pokušajte izmasirati svoje oči i vlažiti lice prirodnom ružinom vodom.

■ ZAMAGLJEN VID

Vjerovatno ste svjesni da u trudnoći vaše tijelo zadržava tečnost, uzrokujući oticanje stopala, članaka i prstiju. Ono što možda ne znate je da se tečnost može skupljati i u vašim očima, uzrokujući povišenje tlaka u očima, tako dovodeći do zamagljenog vida.

Kad vaše oči zadrže tečnost, rožnjača može zadebljati i promijeniti oblik. To može utjecati na način na koji oči savijaju svjetlost i dovesti do zamagljenog vida. Iako možda mislite da je vrijeme za mjerenje dioptrije, većina doktora preporučuje čekanje poroda, jer je moguće da će se normalni vid vratiti nakon toga.

■ MIGRENE

Migrene su česte u trudnoći i mogu uzrokovati vizualne aure prije nego što glavobolja krene ili u toku same glavobolje. Vizualne aure obično uzrokuju: slijepe tačke, bljeskajuća svjetla, cik-cak linije i trenutni gubitak vida. Neke žene imaju ove simptome bez glavobolje migrene. Ako imate migrene obavezno se posavjetujte s doktorom.

■ KONJUNKTIVITIS

Trudnoća oslabljuje imuni sistem i čini vas podložnijima različitim vrstama infekcija. Iz ovog razloga mnoge trudnice dobiju konjunktivitis. Ako imate ijedan od slijedećih simptoma, zakažite posjetu svom oftalmologu što je prije moguće:

- Crvene oči
- Bol u oku
- Osjećaj pečenja
- Svrab
- Osjetljivost
- Žute izlučevine iz oka
- Krmelji oko očiju

Obavezno prijavite sve promjene vida koje možete osjetiti, posebno ako primijetite dupli vid, treptajuće svjetlo ili plutajuće tačkice, jer to mogu biti znakovi ozbiljnijeg problema.



RIJEČ STRUČNJAKA

Promjene u vidu u toku trudnoće

Male promjene u dioptriji – ovakve manje promjene nisu razlog za veliku zabrinutost. Ipak potrebno je napraviti pregled, omogućiti jasan vid i utvrditi da se ne dešavaju neke druge promjene.



Mr.sc.dr. Aida Pidro je specijalizantica četvrte godine oftalmologije i optometrije u Općoj bolnici „Prim. Dr. Abdulah Nakaš“ u Sarajevu. Zvanje doktora medicine stekla je 2017. godine, a zvanje magistra menadžmenta, smjer Upravljanje kvalitetom u zdravstvu 2020. godine. Također, od 2020. godine je kandidat doktorskog studija Biomedicina i zdravstvo. Autor je nekoliko stručnih članaka iz oblasti oftalmologije, kao i aktivni učesnik više domaćih i inostranih kongresa. Poseban interesa u oftalmologiji su dijagnostika i liječenje oboljenja retine, hirurgija katarakte i okuloplastična hirurgija.

Piše: mr. sc. dr. Aida Pidro

Promjene u vidu u toku trudnoće su rijetka pojava, koja obuhvata širok spektar fizioloških i patoloških stanja koje se mogu prezentirati različitim simptomima i zahtijevaju različiti tretman. Veliki broj ovih promjena su benigne prirode, ali dosta ovise o ranijem zdravstvenom stanju trudnice. Promjene mogu zahvatiti više segmenta oka. Više na ovu temu za časopis Oculus piše dr. Aida Pidro.

■ PROMJENE NA KAPCIMA U TOKU TRUDNOĆE

Melazma ili hiperpigmentacija kože eksponirane suncu, koja može zahvatiti isključivo kapke i često se spontano povlači nakon porođaja. Opisana je i unilateralna ptoza, koja nastaje kao posljedica nakupljanja tečnosti i hormonskih efekata na aponeurozu mišića podizača kapaka, koja se također povlači nakon porođaja. Interesantno je otkriće da uvećanje hipofize u toku trudnoće može rezultirati povećanom ekspanzijom ranije nedijagnosticiranog prolaktinoma koji može dovesti do pojave ptoze.

■ PROMJENE NA ROŽNICI U TOKU TRUDNOĆE

Keratometrijske studije su pokazale povećane vrijednosti centralne debljine rožnice u drugom i trećem trimestru trudnoće, kao rezultat retencije tečnosti, a obično se vraćaju na normalne vrijednosti nakon poroda. Ove promjene dovode do privremenih refraktivnih promjena, poznatu kao "lažna kratkovidnost". Ona nastaje zbog grča ili pretjeranog naprezanja akomodacijskog mišića čija je funkcija omogućavanje jasnog razlikovanja predmeta bez obzira na njihovu udaljenost.

Prilikom spazma akomodacijskog mišića vidna oštrina je, naročito ako gledamo u daljinu, smanjena. Osim toga, u toku kratkotrajnog čitanja ili pisanja, pojavljuje se bol u očima, području čela i sljepočnica, a nije neobično i brzo zamaranje. Druge studije su pokazale progresiju keratokonusa, koje perzistira i nakon porođaja. Također je opisana smanjena tolerancija na nošenje kontaktnih leća, te bi se propisivanje leća trebalo odgoditi do nekoliko sedmica nakon poroda. Povećana suhoća oka je čest simptom



u toku trudnoće koji nastaje radi disrupcije acinarnih ćelija sekretornog epitela suzne žlijezde. Nije neobična ni pojava vertikalno raspoređenog pigmenta po endotelu rožnice (Krukenberg spindle) u toku rane trudnoće, koji se smanjuje u toku trećeg trimestra i nakon poroda. Ovo nakupljanje pigmenta nije praćeno nakupljanjem i disperzijom pigmenta na drugim strukturama oka. Pretpostavlja se da nastaje radi hormonskih promjena poput niskog nivoa progesterona.

■ PROMJENE NA LEĆI U TOKU TRUDNOĆE

Zadržavanje vode je poznat fenomen u toku trudnoće. Na nivou oka, povećanje vodene komponente dovodi do edema rožnice, što smanjuje toleranciju na nošenje kontaktnih leća. Rijetko, povećanim nakupljanjem vode dolazi do nastanka ili ubrzanja razvoja katarakte. Novije studije su pokazale značajno smanjenje u autofluorescenciji leće kod trudnica u odnosu na ostalu populaciju, što se može objasniti povećanjem vodene komponente leće.

■ INTRAOKULARNI PRITISAK U TOKU TRUDNOĆE

Smatra se da dolazi do smanjenja očnog pritiska za 2-3 mmHg u toku trudnoće, koje nastaje pod utjecajem nivoa progesterona. Postoji nekoliko faktora koji objašnjavaju smanjenje

“ Melazma ili hiperpigmentacija kože eksponirane suncu, koja može zahvatiti isključivo kapke i često se spontano povlači nakon porođaja. Opisana je i unilateralna ptoza, koja nastaje kao posljedica nakupljanja tečnosti i hormonskih efekata na aponeurozu mišića podizača kapaka, koja se također povlači nakon porođaja.



intraokularnog pritiska, a to su ubrzanje protoka očne vodice, smanjenje skleralne rigidnosti kao rezultat povećanja elasticiteta tkiva, smanjenje episklarnog venskog pritiska radi smanjenja sistemske vaskularne rezistencije, kao i generalizirana acidoza u toku trudnoće. Nekoliko mjeseci nakon poroda, dolazi do vraćanja intraokularnog pritiska na nivo kao prije trudnoće.

■ PATOLOŠKE PROMJENE U TOKU TRUDNOĆE

Patološke promjene u toku trudnoće podrazumijevaju sistemska oboljenja sa komplikacijama koje se manifestuju na oku,

kao i oboljenja oka sa većom učestalošću u toku trudnoće.

■ NAJČEŠĆA SISTEMSKA OBOLJENJA SA MOGUĆIM MANIFESTACIJAMA NA OČINA SU:

- Antifosfolipidni sindrom
- Diseminirana intravaskularna koagulacija
- Gravesovo oboljenje
- Idiopatska intrakranijalna hipertenzija
- Tumori hipofize
- Preeklampsija i eklampsija



Na nivou oka, povećanje vodene komponente dovodi do edema rožnice, što smanjuje toleranciju na nošenje kontaktnih leća.



- Sheehanov sindrom
- Toxoplazmoza.

Utjecaj trudnoće na ranija oftalmološka oboljenja: Dijabetična retinopatija, koja može brzo progredirati u toku trudnoće i povezana je sa hiperglikemijom, trajanjem dijabetesa prije trudnoće, stepen retinopatije na početku trudnoće, kontroli glikemije, kao i komorbiditeta, poput hipertenzije. U nekim slučajevima dolazi do regresije nakon poroda. Centralna serozna hiororetinopatija, koja se najčešće manifestuje u trećem trimestru. Pacijentice se oporave spontano unutar tri mjeseca nakon poroda.

Glaukom se poboljšava u toku trudnoće, u smislu smanjenja intraokularnog pritiska. Topikalna antiglaukomatozna terapija bi se trebala razmotriti radi mogućeg teratogenog efekta, budući da su svi antiglaukomatozni lijekovi u kategoriji B ili C, te su kontraindicirani u toku trudnoće ili bi se trebali koristiti sa oprezom. Pacijenti koji planiraju trudnoću mogu imati koristi od laser trabekuloplastike. Trudnoća dovodi do poboljšanja autoimunih oboljenja, poput neinfektivnog uveitisa, naročito nakon drugog trimestra.

■ ZAKLJUČAK:

Gotovo da ne poznajem trudnicu koja se u toku trudnoće barem jednom nije požalila na promjene u vidu.

■ ŠTA SE MOŽE DESITI?

Male promjene u dioptriji – ovakve manje promjene nisu razlog za veliku zabrinutost. Ipak potrebno je napraviti pregled, omogućiti jasan vid i utvrditi da se ne dešavaju neke druge promjene. Suhe oči – ovaj problem je obično privremen i prestaje nakon porođaja. Promjena nivoa hormona tokom trudnoće te promjena sastava suza, glavni su krivci za sindrom suhih očiju.

Umjetne suze će ublažiti neugodu, češće treptanje, odmaranje očiju u toku rada svakih 20tak minuta gledanjem u daljinu. Razlog može biti i opća dehidracija, zato je bitno uzimati dovoljne količine tečnosti.

Migrene – i njih uzrokuju hormonalne promjene, a u trudnoći mogu biti česte. Uslijed migrena oči mogu biti osjetljivije na svjetlost i dati osjećaj mutnijeg vida.

Dijabetes i krvni pritisak u toku trudnoće – zbog ovakvih ozbiljnijih stanja koja se mogu razviti u toku trudnoće ili se pogoršati primarno oboljenje, bitno je voditi računa o cijelom organizmu. Sve trudnice, ali i žene koje planiraju trudnoću, a dijagnosticiran im je dijabetes ili visok krvni pritisak, moraju otići kod oftalmologa radi potpunog pregleda s proširivanjem zjenica. U svakom slučaju posjetite oftalmologa barem jednom u toku trudnoće.

RIJEČ STRUČNJAKA

Juvenilni artritis kod djece i oči

Juvenilni artritis kod djece predstavlja hroničnu bolest koja zahvata zglobove djece mlađe od 16 godina i traje najmanje 6 sedmica. Predstavlja najčešću reumatološku bolest dječje dobi.



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 rad 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".

Piše: prof.dr.sc. Jasmina Alajbegović-Halimić, oftalmolog-oftalmopedijatar

Juvenilni reumatoidni (idiopatski) artritis je neinfektivna upala zglobova kod djece mlađe od 16 godina. Uzrok bolesti je većinom nepoznat, ali nasljedni faktor može povećati rizik od nastanka bolesti. Upalom mogu biti zahvaćeni jedan ili više zglobova, najčešće su u pitanju koljeno, lakat ili skočni zglob, ali isto tako upala može utjecati na druge organe, prvenstveno oči, tako da djeca sa artritismom mogu imati probleme i sa vidom. O temi juvenilni artritis piše prof.dr.sc. Jasmina Alajbegović-Halimić.

Najozbiljniji problem sa očima je upala srednje očne ovojnice ili uveitis, koja na žalost, u većini slučajeva može početi podmaskom, bez vidljivih vanjskih znakova. Uveitis može početi čak prije nego se uspostavi dijagnoza artritisa i to na godinu dana ili više.

Upala oka obično nije bolna i oči obično nisu crvene, u rijetkim slučajevima, dijete se može žaliti na zamagljen vid ili preosjetljivost na svjetlo, mada manja djeca čak ne mogu niti prepoznati

znakove pogoršanja vida. U nekim situacijama, roditelji primijete užu ili nepravilno kružnu zjenicu na jednom ili oba oka, a što je već znak poodmakle faze upale oči. Neliječeni i ozbiljan uveitis može itekako oštetiti vid i izazvati niz komplikacija.

Problemi sa vidom kod uveitisa mogu nastati vezano za osnovno stanje ili kao posljedica lijekova koji ih liječe, u prvom redu kortikosteroda.

Najozbiljnije komplikacije su u smislu:

- Katarakta ili zamućenje oćnog soćiva,
- Glaukom ili povišenje pritiska u oćima,
- Promjene na stražnjem dijelu oka u smislu edema ųute mrlje i ablacije retine, što na kraju moųe dovesti do trajnog gubitka vida i sljepoće.

Oftalmološki pregled kod djece sa artritismom podrazumijeva kompletan pregled, sa posebnim osvrtom na pregled na biomikroskopu, na kojem se prate promjene na prednjem segmentu oka, što podrazumijeva postojanje upalnih stanica na endotelu roųnice oka, te promjene u smislu straųnjih sinehija ili priraslica na zjenici oka.



Pregledom na biomikroskopu se ocjenjuje stepen napredovanja bolesti, akutnost stanja, recidivi bolesti i eventualne remisije ili mirovanje bolesti, a što je vrlo važan znak i odrednica za pedijatra –reumatologa.

Liječenje atritisa kod djece podrazumijeva upotrebu grupe lijekova koji smiruju upalu i bol u zglobovima, u prvom redu:

- acetalicilna kiselina (aspirin),
- nesteroidni protupalni lijekovi (Brufen, naproksen),
- kortikosteroidni lijekovi (lokalno ili sistemski),
- antimetabolički lijekovi (Methotrexat),
- biološka terapija (Humira), a često i kombinacija Metotrexata i Humire.

Lokalna terapija u liječenja uveitisa također podrazumijeva lokalnu primjenu kortikosteroidnih kapi, masti ili injekcija u oko, kao i kapi za proširenje zjenica. Također se, da bi se izbjegle komplikacije vezane za porast pritiska u oku, koriste se i nesteroidne, antiupalne kapi na duži period. Kortikosteroidnim lijekovima se smiruju znaci upale, a kapima za proširenje zjenice se prvenira nastanak priraslica između šarenice i očnog sočiva, čime se postiže prevencija nastanka katarakte i glaukoma. Djeca sa artritismom imaju veću sklonost suhoći očiju, te se svakako mogu

koristiti i lubrikanti, odnosno kapi sa vještačkim suzama. Liječenje artritisa i uveitisa je uglavnom dugotrajno, često iscrpljujuće za dijete i roditelje, a podrazumijeva česte posjete pedijatru-reumatologu i dječjem oftalmologu. Stoga je bitno pridržavati se smjernica ljekara pedijatra-reumatologa i oftalmologa. Učestalost posjeta zavisi od više faktora, uključujući koji je tip artritisa, te o vrsti propisanih lijekove i dužini njihove primjene. Najčešće su potrebni kontrolni pregledi svaka 3-4 mjeseca radi redovnog praćenja stanja na očima u smislu navedenih komplikacija, a u nekim slučajevima i češće.

Najozbiljniji problem sa očima je upala srednje očne ovojnice ili uveitis, koja nažalost, u većini slučajeva može početi podmuklo, bez vidljivih vanjskih znakova.

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.

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,



proizvodnja 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

Posjeta oftalmologu u dječjem uzrastu je vrlo važna

Kada govorimo o problemima s vidom kod djece, posebno je važno na vrijeme otkriti i korigirati probleme s vidom, jer oni mogu utjecati na njihov fizički i intelektualni razvoj.



Prim. dr. sci. med. Denisa Zvizdić rođena je 16.12.1968 godine. Medicinski fakultet, magistarsku i doktorsku disertaciju odbranila je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. Od 1997-2005 godine radila je na Medicinskom fakultetu na katedri za fiziologiju. Od 2005 godine zaposlena je u Kliničkom centru na Klinici za oftalmologiju - dječji odjel. Objavila je više naučnih radova iz oblasti dječje oftalmologije.

Intervju: dr. Denisa Zvizdić, oftalmolog



Oftalmologija ili okulistika je grana medicine koja se bavi proučavanjem građe i funkcije oka u zdravom i bolesnom stanju. Osobito obrađuje patologiju, kliniku i terapiju očnih bolesti i anomalije refrakcije oka. Kroz intervju sa dr. Zvizdić saznajte više o oftalmologiji i djeci.

● Kada se rodila ljubav prema oftalmologiji i zašto baš ona?

Ljubav prema oftalmologiji se javila još na fakultetu u toku izvođenja praktične nastave. Dobiti specijalizaciju iz oftalmologije nije bilo lako ali na kraju se ipak stiglo do željenog cilja. Fascinirala me je činjenica da oko predstavlja jedan vrlo interesantan organ kroz koji se mogu dobiti i prve i prave informacije o stanju u organizmu.

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

S obzirom da sam se odlučila na rad u oblasti oftalmopedijatrije, izazov koji se javlja u ambulantu je svakodnevni. Rad sa djecom spada u najodgovornije oblasti oftalmologije iz razloga što razvoj vida djece na početku života ili u rano djetinjstvu predstavlja zadatak koji se u samom početku mora uraditi najbolje. Vid kod djece se intenzivno razvija do 5-6 godine i adekvatni pregled

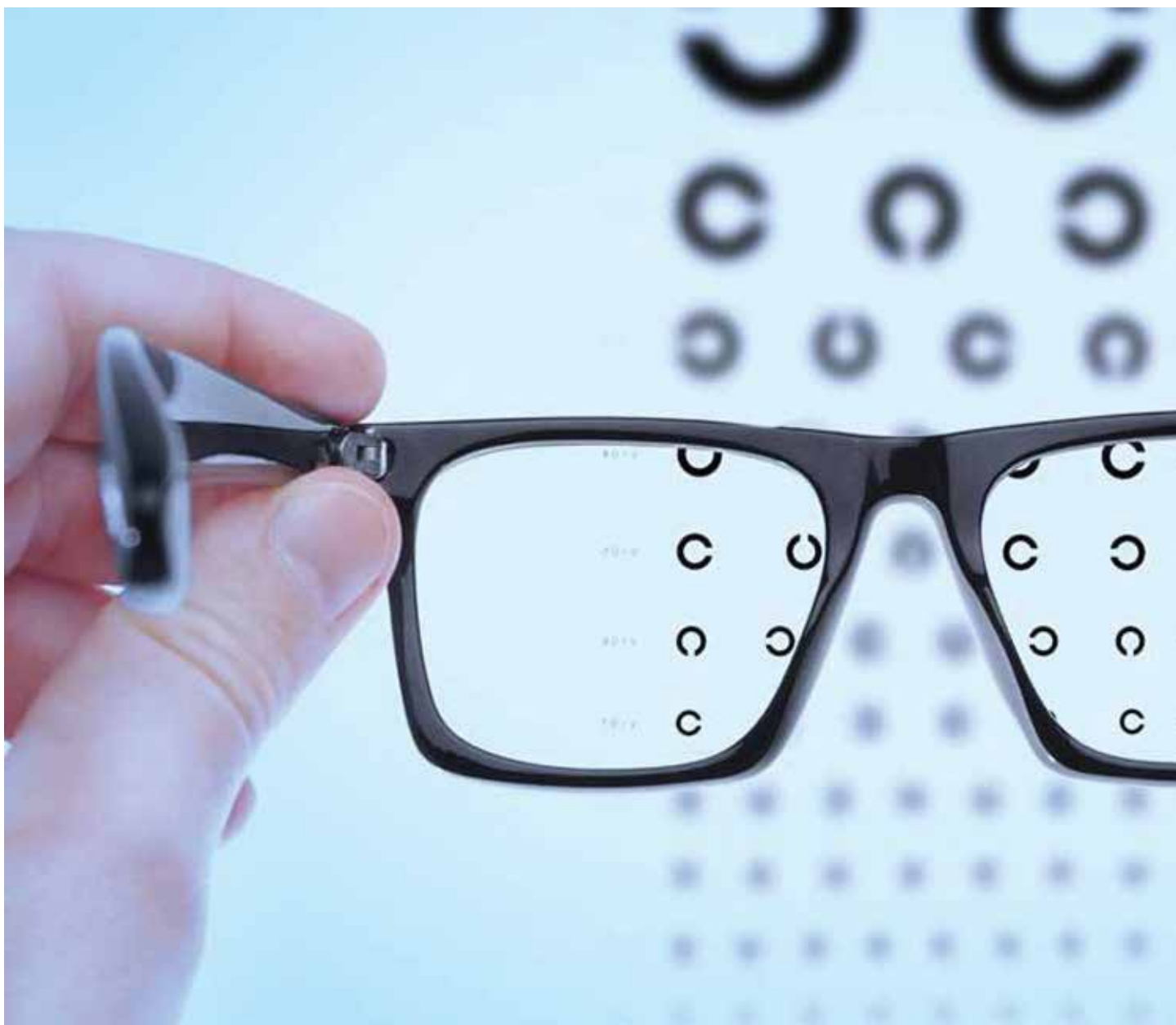
Rad sa djecom spada u najodgovornije oblasti oftalmologije iz razloga što razvoj vida djece na početku života ili u rano djetinjstvu predstavlja zadatak koji se u samom početku mora uraditi najbolje.

i tretman je od neprocjenljive važnosti. Moja najpozitivnija iskustva su upravo sa djecom koja su prijevremeno rođena. Razvoj njihovog vida je nešto što se mora staviti kao najveći prioritet.

● Koje vrste operativnih zahvata radite danas i koliko uspijevate pratiti trendove?

Strabizam je jedan od najčešćih operativnih zahvata koji se radi iz oblasti dječje oftalmologije. Taj zahvat je vrlo važan ne samo zbog funkcionalnog već i iz estetskog razloga. Naravno i u ovoj oblasti se prate trendovi i preporuke struke.





● Sa kojim problemima pacijenti najčešće dolaze do Vas?

Problemi koji se javljaju u dječjem uzrastu su razni: upale oka koje su vezane za virusne i bakterijske infekcije, promjene na oku kao posljedice sistemskih oboljenja: diabetes mellitus, juvenilnog idiopatskog artritisa, strabizam, ambyopia, refrakcione anomalije.

● Koliko je važna posjeta oftalmologu i koliko često bi trebali ići na preglede?

Posjeta oftalmologu u dječjem uzrastu je vrlo važna ukoliko imate pozitivnu porodičnu anamnezu oftalmoloških oboljenja. Pravovremeno

otkrivanje i tretiranje poremećaja je od izuzetne važnosti za kasniji razvoj vida. Sistematski pregledi su također važni i njih treba vrlo ozbiljno shvatiti. Na preglede se ide prema indikaciji pedijatra, na inicijativu roditelja ukoliko su primijetili bježanje oka, približavanje televizoru ili na žalbu djeteta.

● Koja bi bila Vaša poruka, a ujedno i savjet čitateljima časopisa i portala OCULUS?

Savjet čitateljima vašeg časopisa je čuvati vid jer 80% senzacija iz vanjske sredine primamo preko ovog organa. Pridržavati se terapije koju vam je ordinirao oftalmolog, redovno ići na kontrolne preglede i ukoliko imate pozitivnu porodičnu oftalmološku anamnezu obavezno se javiti ljekaru.



“

Problemi koji se javljaju u dječjem uzrastu su razni: upale oka koje su vezane za virusne i bakterijske infekcije, promjene na oku kao posljedice sistemskih oboljenja: diabetes mellitus, juvenilng idiopatskog artritisa, strabizam, ambyopia, refrakcione anomalije.





ZANIMLJIVOSTI

Kako djetetu olakšati posjetu oftalmologu?

Posjeta oftalmologu može biti zastrašujuća za neke djecu, ali postoje neke stvari koje možete učiniti kako biste olakšali djetetu taj proces.

Kao roditelji, normalno je da se brinete i štitite svoju djecu. Zdravlje vida vaše djece je vrlo važno, kako zbog obaveza u školi tako i tokom cijelog života. Ponekad djeca ne ispoljavaju svoje probleme s vidom ali vi se kao roditelji trebate potruditi da ih na vrijeme prepoznate, jer mogu imati ozbiljne posljedice u budućnosti. Vrlo je

važno da ste kao roditelji svjesni zdravlja očiju svoje djece i da li trebaju nositi naočale. Ako se otkrivaju i ispravljaju problemi s vidom na vrijeme, u odrasloj dobi neće biti nepopravljivih problema. Najvažnije je otići kod oftalmologa koji će napraviti prvi pregled očiju Vašeg djeteta. Bilo bi dobro to napraviti prije treće godine života. Posjeta oftalmologu može biti zastrašujuća za neke djecu,

da ih donese sa sobom na pregled. To će mu pomoći da se osjeća ugodnije i sigurnije. Ako je to moguće, prisustvujte pregledu očiju vašeg djeteta. Vaša prisutnost može djelovati umirujuće na dijete i pomoći mu da se osjeća sigurnije i zaštićenije.

Potaknite dijete da bude surađuje tokom pregleda. Recite mu da će pregled biti gotov brzo ako ono pristane sjediti mirno i gledati u svjetlo. Kada pregled završi, pohvalite dijete i nagradite ga. To može biti jednostavna verbalna pohvala, mali dar ili posebna aktivnost koju dijete voli.

Razgovarajte s djetetom o tome zašto je važno redovno odlaziti oftalmologu i kako mu pregled može pomoći da bolje vidi i uči.

Važno je zapamtiti da će svako dijete drugačije reagovati na posjetu oftalmologu, zbog toga je važno prilagoditi pristup prema potrebama vašeg djeteta. Budite strpljivi, podržavajte dijete i objasnite mu proces na razumljiv način.

Najvažnije je otići kod oftalmologa koji će napraviti prvi pregled očiju Vašeg djeteta. Bilo bi dobro to napraviti prije treće godine života.

ali postoje neke stvari koje možete učiniti kako biste olakšali djetetu taj proces. Prije posjeta oftalmologu objasnite djetetu što može očekivati. Recite mu da će otići u medicinski ured gdje će im oftalmolog pregledati oči. Recite mu da neće osjetiti bol, ali da će mu zasigurno zasvijetliti svjetlo u očima i da će trebati gledati u svjetlo. Ova priprema može smanjiti anksioznost i neugodnost kod djeteta.

Kada razgovarate o oftalmologu, koristite riječi koje će djetetu uliti povjerenje i nadu. Objasnite mu da će oftalmolog provjeriti jesu li njegove oči zdrave, tako da će se osjećati bolje i vidjeti bolje. Ako dijete ima omiljenu igračku, knjigu ili deku, dopustite mu





RIJEČ STRUČNJAKA

Marijana Starčević: Utjecaj stresa na naše oči

Ukoliko prolazite kroz napeti period u životu, prije ili kasnije pojavit će se simptomi stresa. Jeste li znali da stres može utjecati i na vaše oči?



Dr. Marijana Starčević – Dinić rođena je 1974. godine u Beogradu, gdje je završila Medicinski fakultet i specijalizaciju iz oftalmologije na VMA. Od 2005. godine živi i radi u Banja Luci u ZU "Ortooptik Dr. Bjelić".

Piše: dr. Marijana Starčević – Dinić



U 21. vijeku, u kojem je život jako užurban i nepredvidljiv, stres dolazi svakodnevno. Pored ostalih simptoma koji dolaze zbog stresa, jedan od njih je onaj koji utiče na naše oči. Koji su simptomi, te koji je prvi korak u rješavanju problema sa očima povezanih sa stresom govori nam dr. Marijana Starčević.

Ukoliko prolazite kroz napeto razdoblje u životu, prije ili kasnije pojavit će se simptomi stresa. Jeste li znali da stres može uticati i na vaše oči? Kako stres ima uticaj na nervni sistem i senzorne organe, produženi periodi stresa mogu uzrokovati razne probleme sa očima i vidom. Većina poteškoća sa očima, uzrokovana stresom je kratkotrajna i privremena, mogu pogoditi jedno oko, naizmjenično ili istovremeno oba oka.

■ SIMPTOMI POVEZANI SA STRESOM MOGU UKLJUČIVATI:

- vizuelne poteškoće poput viđenja nepostojećih objekata, poput zvjezdica, titranja, zamagljenja, sijena, aureola itd.
- prošireni ili suženi vid,
- probleme sa fokusiranjem,
- vrlo suhe ili suzne oči,
- osjetljivost na svijetlost,
- promjenu dioptrije.

Prvi korak u rješavanju problema sa očima povezanih sa stresom jeste opuštanje. Najbolje

“**Kako stres ima utjecaj na nervni sistem i senzorne organe, produženi periodi stresa mogu uzrokovati razne probleme sa očima i vidom. Većina poteškoća sa očima, uzrokovana stresom je kratkotrajna i privremena, mogu pogoditi jedno oko, naizmjenično ili istovremeno oba oka.**

što možete učiniti je probati smiriti odgovor vašeg mozga na prijetnju. Vjerovatno znate šta vas najbolje opušta i kako se najbolje rješavate stresa. Kada pronađete način da se nosite sa stresom, vaši problemi sa očima bi trebali nestati. Ukoliko se problemi sa očima nastave, svakako posjetite vašeg oftalmologa.



ZANIMLJIVOSTI

Zašto plačemo i od čega se sastoje suze?

Jeste li se zapitali zašto su nam suze potrebne? One vam pomažu da bolje vidite i izbacuju prašinu iz vaših očiju.

Da li ste se nekada zapitali od čega su vaše suze? Zašto su slane? Da li žene plaču više od muškaraca? Šta ako imate previše suza? Otkrijte u nastavku.

■ ZAŠTO PLAČEMO?

Plačemo iz više razloga. Plakanje iz emocionalnih razloga čine da se osjećamo bolje, otpušta tenziju i daje vam mentalni restart. Plakanje se dešava i iz fizičkih razloga da bi se donijeli nutrijenti i isprali

toksini. Plačemo iz društvenih razloga da bi komunicirali stres, iskrenost, privlačnost, averziju – zavisí od situacije. Suze se sastoje od ulja i lubrikanata. Sadrže i sluz koja ravnomjerno raspoređuje suze po površini oka, kao i antitijela i posebne proteine za zaštitu od infekcije. Kisik i nutrijenti se također transportuju na površinske ćelije očiju, jer u očima nema krvnih sudova.

Postoje tri vrste suza, svaka ima poseban zadatak. Neke suze vlaže vaše oči, neke ispiru prašinu i čestice, neke štite oči

od infekcija.

1. BAZALNE SUZE - To su vaše bazne suze. Oči se u njima valjaju čitav dan. One sadrže ulja, sluz, vodu i sol i pomažu u borbi protiv infekcija. Ulje čuva suze u očima. Treptanje ih ravnomjerno raspoređuje po površini oka.

2. IRITANTNE SUZE - One čiste vaše oči. One dolaze upomoć kad gulite luk, povraćate ili vam upadne prašina u oko.

3. EMOCIONALNE SUZE - Ove suze naviru u reakciji na jake emocije poput tuge, boli, sreće

ili ljutnje. Sve se sastoje od istog hemijskog sadržaja, ali s više hormona stresa i prirodnih lijekova protiv bolova. Emocionalne suze pojavljuju se zbog empatije, suosjećanja, fizičke boli, psihičke boli ili iz moralnih razloga. Neka istraživanja pokazuju da se neki ljudi osjećaju bolje nakon plakanja.

■ ZAŠTO SU SUZE SLANE?

Svaka tekućina u tijelu u sebi ima malo soli. Ista je količina soli u suzama kao i u plazmi. Sol je potrebna da bi tijelo moglo funkcionisati.

■ DA LI ŽENE PLAČU VIŠE OD MUŠKARACA?

Da. Skoro 60% više zapravo. Niko ne zna zašto. Ali hemija u suzama povezuje se s proizvodnjom mlijeka. To se uzima u obzir, kao i da muškarci imaju manje suzne kanale.

■ ZAŠTO SUZE IZLAZE I IZ NOSA?

Nije lijepo, ali tako funkcioniraju

priroda. Oči i nos povezani su manjim prolazima. Suze, u stvari, trebaju silaziti niz nos i grlo.

■ ŠTA AKO IMATE PREVIŠE SUZA?

Manji otvori u unutrašnjim uglovima očiju su odvodi. Kad se nahladite oni nateknu i budu blokirani. Tada suze prolaze vašim licem. Ponekad suzni kanali ne proizvode dovoljno ulja

za suze. To može uzrokovati daljnje probleme, pa ako to primijetite posjetite doktora.

■ ZAŠTO MI SE OČI SUŠE?

Vaše oči bi se mogle trenutno sušiti zbog atmosferskih elemenata. Ali se mogu osušiti i zbog bolesti. Neki lijekovi također mogu isušiti oči. Ako simptomi budu uporni, pregledajte se kod doktora da bi se uspostavio uzrok i našao lijek.

■ NEKONTROLISANE SUZE

Postoji neurološko stanje koje se zove patološko laganje i plakanje. Uzrokovano je Alzheimerovom bolesti, moždanim udarom i drugim moždanim bolestima. Ako se dogodi, konsultujte se s doktorom.

■ ISTINA ILI LAŽ?

Ako prva suza ispadne iz desnog oka, to znači sreća, a ako ispadne iz lijevog to znači tuga. Kratki odgovor: ne. Duži odgovor: nije istina.



ZANIMLJIVOSTI

Miokimija kapaka ili tikovi

Miokimija kapka je nenamjerno i nekontrolisano trzanje kapaka, koje nije uzrokovano bolešću ili patološki. Vjeruje se da je miokimija uzrokovana stresom i drugim sličnim problemima, te da se sama od sebe razriješi. Obično uključuje donji kapak i traje nekoliko dana ili sedmica.

■ KOJI SU UZROCI?

Uzroci su obično:

- Stres
- Loša ishrana
- Nedostatak sna
- Može biti pokazatelj sistemske bolesti

Simptomi miokimije su nekontrolisano trzanje kapka, obično donjeg. Ako trzanje traje više od nekoliko dana ili

ako nastavi čak i nakon što promijenite ishranu, životni stil, onda biste trebali posjetiti doktora. Trebalo bi što prije isključiti blefarospazam ako ne možete otvoriti kapak. U rijetkim slučajevima, ako trzanje ne prestane, uzrok bi moglo biti neurološko stanje. **Liječenje se**

obično ograničava na njegu kod kuće. U slučaju blefarospazma koji se ne razrješava sam, Botox ili drugi zahvati mogu pomoći kod olakšavanja dnevnih aktivnosti. Životni stil u kojem ograničavate stres i dobro se hranite dobar je način prevencije.



PRVI FESTIVAL ŽENSKOG ZDRAVLJA U BIH

Festival **ŽENSKOG ZDRAVLJA**



UTORAK
28 MAJ, 2024



POČETAK
16:00H



DOM MLADIH
SARAJEVO

www.beautiful.ba

COLORMATIC® X

BRŽE I SVJETLIJE

NAŠE NAJBRŽE FOTOOSJETLJIVE LEĆE DO SADA

ColorMatic® X prelazi sa svoje maksimalne zatamnjenosti na potpuno prozirno brže nego bilo koje prethodne ColorMatic® foto leće - točnije, 54% je brži od prethodne generacije. Bilo da putujete na posao, radite unutra ili provodite slobodno vrijeme vani, naše leće pružaju zaštitu, praktičnost i udobnost - brže i jasnije nego ikad prije.



COLORMATIC®

ENGINEERING PHOTOCHROMIC PERFORMANCE

By RODENSTOCK