

# Co ja widzę?

## 3 SYGNAŁY, ŻE MUSISZ PILNIE ZBADAĆ WZROK

Zamglony obraz, mroczki przed oczami...  
To może być objaw zmęczenia. Ale nie tylko!  
Od dziś nie będziesz mieć wątpliwości,  
kiedy wybrać się do okulisty.

**P**o 40. roku życia nie tylko skóra wokół oczu wymaga większej uwagi i dodatkowej pielęgnacji. Starzeje się także sam wzrok. Zauważyłaś, że musisz coraz bardziej oddalać od oczu litery, żeby były wyraźne? To początki najczęstszej w tym wieku dolegliwości, nazwanej niezbyt dla nas miło – starczowzrocznością. Na szczęście ten powszechny problem łatwo rozwiązują okulary do blizy (tzw. plusy). Co jednak robić, gdy pojawią się inne, nietypowe zaburzenia widzenia? Sprawdź, których objawów nie powinniśmy bagatelizować, bo mogą świadczyć o rozwoju poważnej choroby oczu. Tylko specjalistyczne badania u okulisty pozwolą szybko postawić diagnozę i uratować wzrok.

### 1 WSZYSTKO JEST ZA MGŁĄ A KOLORY SĄ WYBLAKŁE

Zaczynasz źle widzieć z bliska i z daleka. Obraz jest niewyraźny, masz wrażenie, że patrzysz na świat przez matową szybę. Kolory zacierają się. Nie pomagają też okulary. To mogą być objawy zaćmy (katarakty). Choroba powoduje, że soczewka oka traci stopniowo swoją naturalną przejrzystość, więc widzisz coraz gorzej.

**BADANIA** Lekarz wykryje charakterystyczne dla zaćmy zmętnienie soczewki już za pomocą lampy szczelinowej, czyli biomikroskopu z silnym źródłem światła. By mieć pewność diagnozy, wykonana też inne badania:

- **ostrości widzenia** – sprawdza, jak dobrze widzisz w zależności od odległości.
- **dna oka** – lekarz zaaplikuje ci specjalne krople rozszerzające źrenice, tak aby umożliwić zbadanie siatkówki i nerwu wzrokowego pod kątem ewentualnych uszkodzeń. Pamiętaj, że po zakończeniu badania jeszcze przez około 3 godz.



**TYLKO ZE SKIEROWANIEM**  
Aby skorzystać z bezpłatnej wizyty u okulisty, potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.



występuje zaburzenie akomodacji oka. To sprawia, że będziesz miała kłopoty z widzeniem i rozpoznawaniem przedmiotów zarówno z bliska, jaki z daleka. Nie można więc w tym czasie czytać ani prowadzić samochodu.

**LECZENIE** Jediną skuteczną metodą odzyskania widzenia jest w tym przypadku zabieg. Nowoczesne techniki (ultradźwięki, laser) pozwalają na usunięcie zaćmy na każdym etapie choroby. Standardowa metoda wymaga wykonania niewielkiego nacięcia rogówki, rozdrobnienia i usunięcia zmętniałej soczewki za pomocą urządzenia emitującego ultradźwięki i wstawienia nowej, sztucznej. Podstawowa soczewka jest refundowana. Można też wstawić nowoczesną, która dodatkowo koryguje starczowzroczność – dzięki niej nie będziesz potrzebowała już okularów do czytania. Trzeba jednak za nią zapłacić, od ok. 700 zł. Sam zabieg refunduje NFZ.

Fot.: Getty Images, 123RF/Picsei (2)

### 2 PROSTE LINIE WYDAJĄ SIĘ FALISTE

Zauważyłaś, że przed oczami pojawiają się czarne plamki, a linie falują. Masz trudności z czytaniem, bo gdzieś „gubią się” pojedyncze wyrazy. To objawy charakterystyczne dla AMD, czyli zwyrodnienia plamki żółtej. Sprzyja jej dojrzały wiek, ale też podwyższony poziom cholesterolu, promieniowanie UV, brak aktywności fizycznej, bo ruch dotlenia przecież także narząd wzroku. Są dwie postaci tej choroby – sucha i mokra. Postać sucha rozwija się przez wiele lat i często przebiega łagodnie. Powoduje, że gorzej widzisz, zwłaszcza przedmioty znajdujące się w centrum pola widzenia. Zdarza się niekiedy, że postać sucha AMD przechodzi w postać tzw. wysiękową, czyli mokrą. Powstają wylewy krwi w okolicy plamki żółtej, niszczące oko i upośledzające wzrok.

● **Test Amslera** Możesz dla własnego spokoju przeprowadzić w domu prosty test. Pozwala wykryć zmiany związane ze zwyrodnieniem plamki żółtej. Zamówisz go w aptece. Jest to specjalna kartka o wymiarach 10 cm na 10 cm, podzielona czarną siatką linii przecinających się co pół centymetra. W jej centrum znajduje się czarny punkt. Kwadrat obserwuje się z odległości 30 cm. W przypadku zmian zwyrodnieniowych widzisz zniekształcenia lub plamy.

**BADANIA** Okulista może wykryć postać suchą AMD przez biomikroskop z dołączonym do niego silnym źródłem światła.

● **OCT** To najnowsza i najskuteczniejsza metoda diagnozowania AMD. Wykrywa najmniejsze uszkodzenia komórek siatkówki oka.

**LECZENIE** Okulista przepisze ci leki poprawiające ukrwienie, obniżające poziom cholesterolu oraz dietę bogatą w luteinę i zeaksantynę – posiadają właściwości przeciwutleniające.



Natomiast postać mokrą AMD można skutecznie powstrzymać podaniem leku do ciała szklistego. Zabieg taki jest refundowany przez NFZ.

### NOWOCZESNE BADANIE OCZU

- **Tomografia dna oka OTC** Badanie tomograficzne dna oka warto zrobić po 40. roku życia. Jest bardzo ważne w przypadku zwyrodnienia plamki AMD, jaskry oraz w wykrywaniu wszelkich, niepokojących zmian.
- **Jak wygląda** Najpierw lekarz wpuszcza do oka krople, które rozszerzają źrenicę. Następnie siada przed aparatem z głową nieruchomo opartą na podpórce. Okulista, obserwując na ekranie obraz dna oka, rejestruje przekrój wybranych elementów (podobnie jak podczas USG). Badanie trwa kilka minut, nie jest bolesne. Jest refundowane, prywatnie kosztuje ok. 120 zł.

### 3 OBRAZ JEST TAKI, JAK WIDZANY PRZEZ LUNETĘ

Początkowo pojawiają się tylko mroczki przed oczami, potem stopniowo pole widzenia jest coraz mniejsze. To dlatego zaczynasz mieć kłopoty z parkowaniem, a twój samochód jest poobijany po bokach. Masz wrażenie, że patrzysz na wszystko przez lunetę lub dziurkę od klucza. To objawy jaskry, która powoduje wzrost ciśnienia wewnątrzocznego oka. Może to trwać nawet przez lata, nie dając wyraźnych objawów. Gdy już się pojawiają, zwykle sporo włókien nerwu wzrokowego jest uszkodzonych. Dlatego regularne kontrole u okulisty są takie ważne. Jeśli w twojej rodzinie ktoś już cierpiał na tę chorobę, rób badania pod kątem jaskry nawet dwa razy w roku.

**BADANIA** Podstawowymi badaniami, które pozwolą na wczesne wykrycie jaskry, są:

- **Pomiar ciśnienia w gałce ocznej.** Służy do tego tonometr bezdotykowy. Badanie nie jest bolesne i można je wykonać bez znieczulenia.
- **Pole widzenia.** Polega na sygnalizowaniu przez badanego pojawienia się punktu świetlnego. Wynik w postaci komputerowego wydruku wskazuje na obecność ewentualnych ograniczeń w polu widzenia.

**LECZENIE** Trzeba zakraplać do oczu krople, które obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe i utrzymują je na stałym poziomie. Dzięki temu można opóźnić postęp choroby. Czasami konieczny jest zabieg chirurgiczny lub laserowy.

Anna Gumowska  
kons. dr n. med. Mariusz Koział, okulista

PROMOCJA