

Недвиждането при четене не подминава нито един човек, който вече е отпразнувал 45-ия си рожден ден. Нарича се възрастово далекогледство, описано в медицинските публикации като пресбиопия. Тя възниква, когато прозрачната леща на окото се втвърди с времето и загуби еластичност. Това затруднява фокусирането на окото за виждане на близки дребни елементи. Малко зрителни увреждания имат толкова голям обхват. Дори хората с добро зрение в по-млада възраст с годините започват да се затрудняват, когато имат да свършат нещо прецизно на близко разстояние. В популярната поговорка

за неизбежността на смъртта и данъците очните лекари добавят пресбиопията

В много случаи се засяга не само близкото зрение - между 20 и 40 см от очите, но също и средното - при разстояние от 50 до 100 см. Пресбиопията обикновено става забележима в началото до средата на 40-те години и продължава да се влошава до около 65-годишна възраст.

Проблемът с възрастово далекогледство се разрешава с очила, които описателно се наричат за четене, а по-суетните хора избират поставящите се в окото контактни лещи или някоя от видовете операции за корекция на зрението.

Глаголът „разрешава“ обаче ще е по-точен в минало време, смятат очни лекари с достъп до най-новите фармакологични средства за офталмологията. Към утвърдените методи се добавя принципно нов подход - капки за очи, които подобряват зрението за наблизо.

Засега се обсъждат ефектите от два типа лечебни разтвори - всеки с уникален механизъм на действие

Единият свива зеницата, за да подобри близкото зрение, другият намалява втвърдяването на лещата, за да подобри способността на окото да се приспособява за ясно виждане чрез съкращаване на определен очен мускул.

Фармакологичното лечение на теория може да предложи предимствата да не носиш очила или да избегнеш каквото и да било риск от хирургични усложнения. В статията на „Ривю ъв афълмолъджи“, за която специално се уточнява, че няма търговско спонсорство, се коментират

9 медикаментозни средства в различни фази на клинично изпитване и вече одобрени капки за свиване на зеницата

от Агенцията по храните и лекарствата в САЩ.

Обещаващите лечения не са еднократна терапия и такава вероятно е невъзможна за в бъдеще.

Все пак единият тип капки, които обаче са във фазите на клинична проверка, имат за цел по-дълготрайно въздействие.

Одобрените капки за свиване на зеницата, което създава нещо като фокусирано като през тунелче по-ясно виждане, действат още от 15-ата минута от прилагането и имат ефект за 6-8 часа. При необходимост от по-продължително добро зрение наблизо дозата трябва да се повтори. С медицинска лексика лекарството е миотик, който помага на лещата на окото да промени формата си за по-добър фокус върху близките обекти. Най-често съобщаваните странични реакции са били леко главоболие и зачервяване на очите, като някои хора също съобщават за дразнене и сълзене. Разработва се и версия без консерванти. С усъвършенстването на технологията се очакват още подобрения.

Одобрението на първите капки „алтернативни очила“ провокира по-голям интерес към изследванията върху фармакологичното лечение на пресбиопия.

Амбицията на създателите на втория тип фармацевтици за заместване на очилата за четене, е с неколккомесечно лечение да „подмладят“ еластичността на лещата с години. Това позволява на лещата лесно да променя формата си и да се приспособява гъвкаво за виждане на различни близки разстояния.

Иновативни капки може да заменят очилата за четене

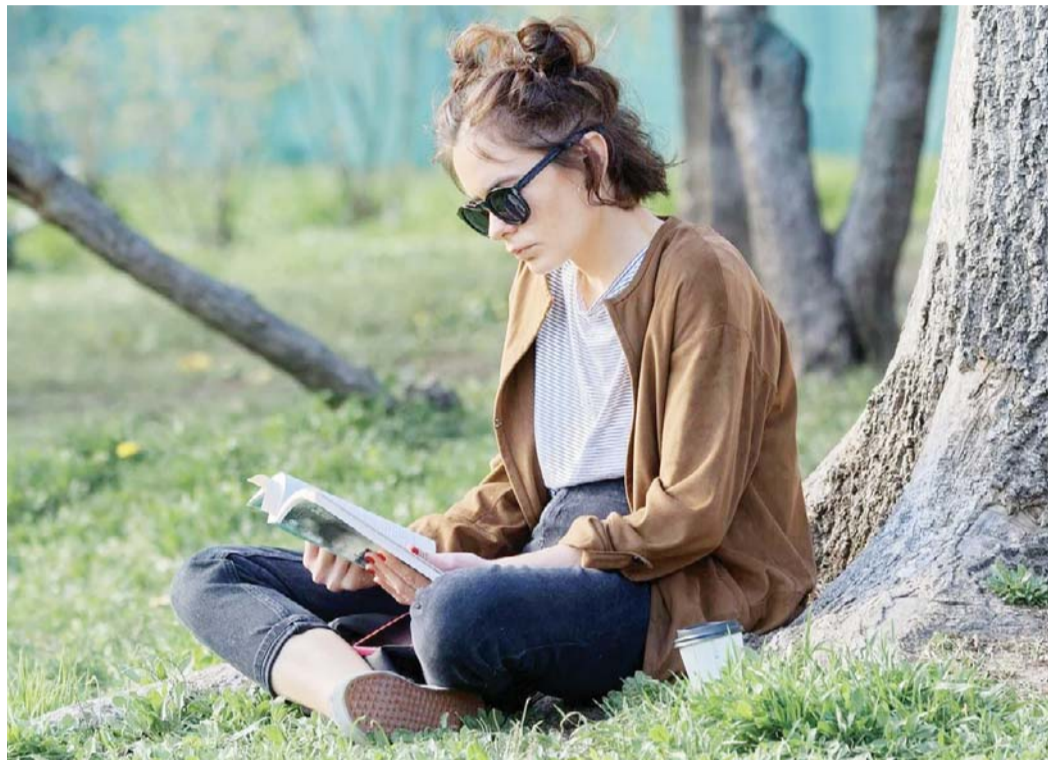


ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

LNikolaeva
@24chasa.bg

Facebook:
24 часа

Единият тип медикаменти свиват зеницата, за да се подобри близкото зрение, другият цели да върне еластичността на лещата, за да променя формата си за лесно фокусиране на близо



Д-р Андрей Маринов:



Д-р Маринов, как влияят съвременните професии върху очите?

- Синдромът на компютърно зрение и уморени, чувствителни към светлина очи се проявява най-често при пациенти с професии, свързани с използването на компютри, смартфони, таблети. Проявява се и при деца заради използването на мобилните устройства. Ежедневното носене на контактни лещи също може да предизвика хронична сухота в окото.

Множество причини водят до нарушение в състава на слъзния филм и ускореното му изпаряване. Освен продължителна зрителна активност, която най-често е съпроводена със задържане на мигането, може да има хормонален дисбаланс (бременност, менопауза) и излагане на замърсители (дим, прах, ветровити условия на открито).

- Кои са най-често срещаните симптоми за синдрома на сухото око?

- При синдрома на сухото око има нарушение в слъзния филм и окото не се овлажнява. Характерни са оплаквания от

Изкуствените сълзи помагат при сухото око

Подходящо е да ги прилагат хора, които прекарват много време пред екрани или използват контактни лещи, казва офталмологът от очна болница „Зора“ в София

дразнене, зачервяване, болка и умора на очите, усещане за чуждо тяло, намалено зрение и други. Оплакванията варират по тежест при отделните пациенти в зависимост от етиологията и провокиращите фактори.

При синдрома на сухото око симптомите показват тенденция да се влошават към края на деня, след продължителна работа.

- Какво съветвате пациентите?

- Първо, да се установи причината. Второ, да се коригират условията и начинът на работа. При пациенти, чиято работна среда е свързана с продължително стоене пред екрани, да се включат почивки и използване на изкуствени сълзи за овлажняване и облекчаване на очите.

Такъв продукт са например овлажняващите капки за очи „Кристъл Вижън Комфорт“, които са предназначени за интензивно овлажняване и възстановяване на очите. Подходящи са и при пациенти, които използват в ежедневието си контактни лещи. Без консервант и фосфат, те се прилагат при всички възрастови групи.

Овлажняващи капки за очи „Кристъл Вижън Комфорт“ съдържат декспантенол 1% (провитамин В5). Могат да се

Овлажняващи капки за очи | 10 ml
Без консервант | без фосфат
0,2% Hyaluronic acid; 1% Dexpanthenol



прилагат регулярно. Обичайната доза е 1-2 капки 3-5 пъти дневно в конюнктивалния сак на всяко око.

Използват се при начални леки оплаквания. В случай че дразненето в очите продължава въпреки употребата им, е необходима консултация със специалист офталмолог.

Източник на статията е здравна платформа i-Heath.

9 промени в зрението през годините

подсещат за консултация с очен лекар

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Двама от трима души погрешно вярват, че загубата на зрение е неизбежна с напредването на възрастта. Разбира се, стареенето засяга всички органи, включително очите, но не е задължително промените да доведат до слепота.

При установен навреме проблем медицината има средства да компенсират недовидането и да предотврати или намалее с профилактика и лечение да отложи сериозните зрителни затруднения.

Първата стъпка е човек да има чувствителност да забелязва промените в зрителната си острота и да ги обсъди със специалист по очните заболявания - офталмолог.

Американската академия по офталмология е разработила своеобразен пътеводител за обезпокоителните знаци за стареене на очите, които изискват внимание.

1. Проблем при четене на дребен шрифт

Често срещано смущение след 40-годишна възраст и засяга почти всички, превърлили 50-те. На езика на медицината това е пресбиопия. От днешната нагледна с етични ограничения лексика научното название е малко дискриминационно, защото идва от гръцка дума, която означава старо око. Не само затова, а и за по-голяма разбираемост се налага разгворното обяснение за свързано с възрастта далекогледство. То прави по-предизвикателно дейности, които се извършват отблизо, като четене или шиене. Съветът на лекарите е затруднението да се компенсира без бавене. Пренапрягането на очите да фокусират въпреки недовидането наблизко е свързано с риск от отлепване на ретината във времето. Има прости и достъпни решения. Корекция се постига чрез очила за четене, диоптрични лещи или рефрактивни операции, извършвани с лазер. От няколко години световната офталмология разполага дори с капки за очи, които могат да помогнат за подобряване на близкото зрение поради пресбиопия.

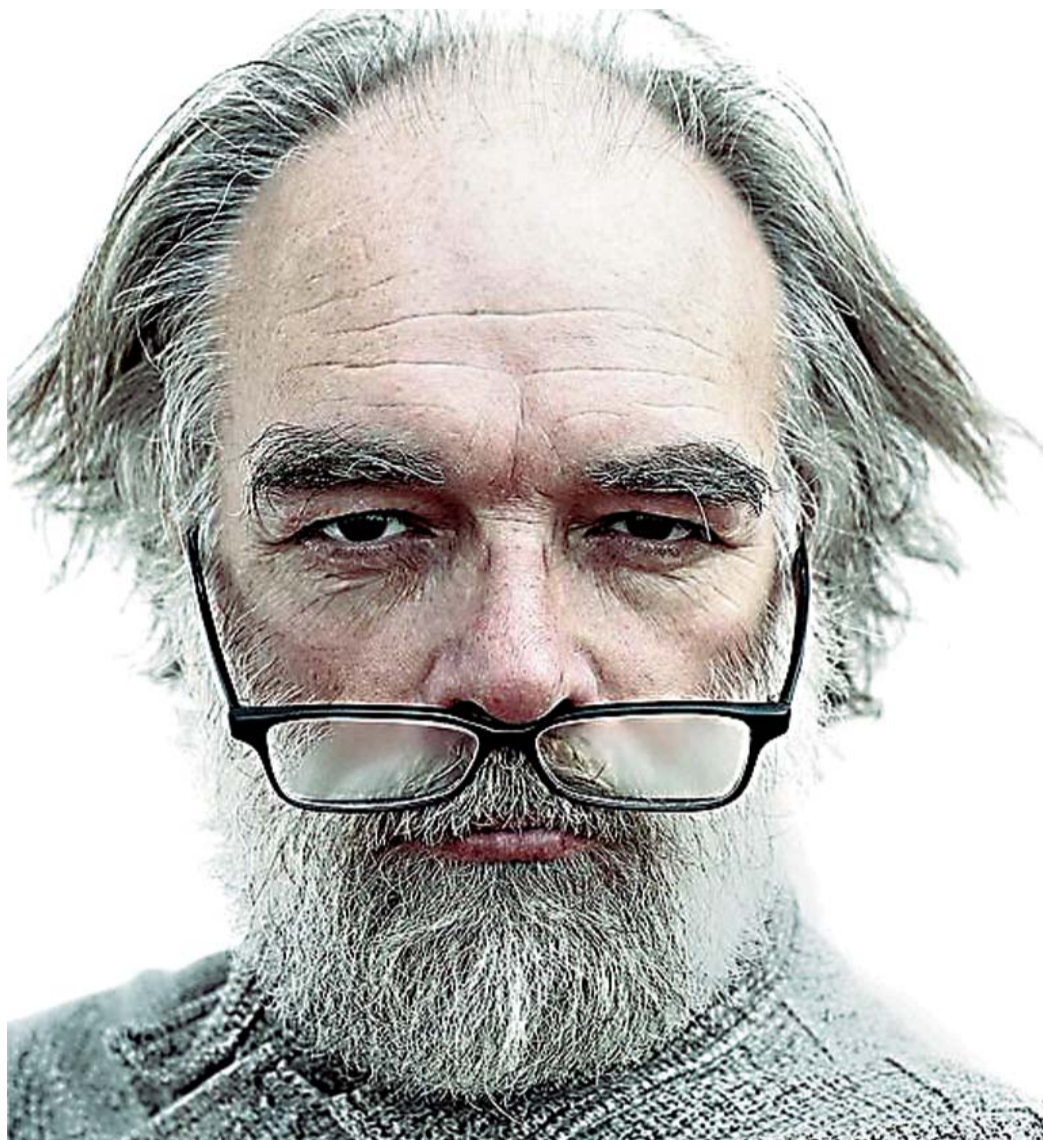
2. Лошо зрение през нощта

След 50-годишна възраст доста хора забелязват, че очите им се адаптират и фокусират в тъмното по-бавно, отколкото преди. Проучванията показват, че клетките на окото, които са отговорни за зрението при недостатъчна светлина, отслабват с възрастта. Много категорично си проличава при шофиране през нощта или в лошо време. Най-лесното средство за намаляване на риска е друг да кара при такива условия.

3. Сухи очи

Във времето на тотално навлизане на екраните в живота ни припознаваме сухотата на очите като резултат на разреждането на мигане, докато се взираме в джаджите. Не е единствената причина. С годините очите произвеждат по-малко слъзна течност. Това е неприятно състояние на очите, особено често срещано при жени, които са навлезли в менопаузата. Специализираните капки за очи, популярни като изкуствени слъзи, решават проблема. Универсално правило е, че ако ги накапвате повече от 6 пъти на ден или сте алергични към консерванти, трябва да използвате слъзи без консерванти. Има голям избор на капки без рецепта, но е добре да ги изпитате офталмолог, за да са максимално подходящи точно за вашите очи.

Очите стареят, но не е задължително това да води към слепота



Вече се прилагат и други методи за лечение на сухотата, но това е изцяло в компетентността на лекаря специалист по очни болести.

4. Възпалени ръбове на клепачите - блефарит

Може да се появи във всяка възраст, но възпалението на клепачите става по-често срещан проблем в по-късните години от живота поради хормонални промени. Симптомите включват червени или подути очи, корички и крусти в основата на миглите, сърбеж, дразнене, болка.

За съжаление, няма лек за блефарит, но според лекарите има някои неща, с които може да контролирате симптомите. Много е важно да поддържате клепачите чисти чрез всекидневно почистване на крустите с бебешки шампоан, разреден в топла вода. Офталмологът може да препоръча и поставяне на топли компреси за размякване на твърдите люспи около миглите, по-лесно отстраняване на налепите и подтикване на близките мастни жлези към активност - профилактика на запушването им. Компресите се правят с намокрена с топла вода чиста кърпа след изстискването ѝ. Държи се върху затворените очи поне 1 минута. Или по друг начин, препоръчан от лекар.

При особено остро състояние офталмологът може да препоръча изкуствени слъзи и да изпитате антибиотичен мехлем и/или стероидни капки.

5. Плуващи точки, петна, чертички, паяжини

Стъкловидното тяло - подобно на желе вещество, изпълващо средата на окото,

може да се съгъсти или свие с напредване на възрастта. Когато това се случи, могат да се образуват малки бучки гел, които се виждат като плуващи обекти в зрителното поле.

Обикновено не изисква лечение - това, което се вижда, са сенките, хвърляни от бучиците гел върху ретината. Обектите са склонни да избледняват и да стават по-малко забележими с течение на времето.

Ако обаче внезапно петната и мътните се увеличат рязко, отидете на очен лекар.

6. Фантомни светкавици и пролясъци с друга форма

Когато човек вижда случайни пролясъци на светлина, които не са в реалния свят пред очите му, това често е признак на стареене на окото. Светкавиците и другите пролясъци са резултат на триене на стъкловидното тяло или придърпване на ретината. Някои хора ги сравняват с „виждане“ на звезди след удар по главата. Може да се появяват и изгасват в продължение на седмици или дори месеци.

Подобно на плаващите петна обсъдете внезапно увеличаване на честотата на светлинните ефекти с офталмолог.

7. Катаракта - очно перде

Половината от хората над 75 години развиват катаракта. Причината за така нареченото очно перде е помътняване на лещата в окото. Лещата е прозрачен слой зад цветния ирис. Тя спомага да се фокусира светлината върху ретината и да се получават зрителни възприятия. Когато лещата помътнява, човек започва да вижда като през воал и с напредването на увреждането усещането е за все по-плътна преграда, която затруднява виждането.

Лечението на катарактата е само оперативно. Загубилата своята прозрачност леща се заменя с изкуствена.

8. Глаукома

Хора от всички възрасти може да бъдат диагностицирани с глаукома, но заболяването е най-често срещано сред възрастните хора. Уврежда се зрителният нерв и това може да доведе до слепота, ако не се лекува навреме. Симптомите често остават незабелязани. Редовните очни прегледи са най-добрият начин да се намали рискът от загуба на зрение.

9. Дегенерация на макулата

Макулата е част от ретината. Дегенерацията ѝ е често срещано очно заболяване след 50-годишна възраст. Пациентите може да не забележат симптоми в ранните стадии на заболяването. Но централното зрение в крайна сметка ще намалее. Лечението е в зависимост от вида на увреждане на макулата.



Най-безобидната причина е умората от дългото виране в екрани, но когато се повтаря всеки ден, може да доведе до трайни проблеми със зрението

Може да има десетки основни причини за зачервяване на очите при деца. Въпреки че някои състояния не са повод за сериозно безпокойство, винаги е важно очният лекар да оцени дали е така. Розовото око в детска възраст най-често се дължи на конюнктивит. Скорозна анамнеза за вирусно заболяване, секреция и дискомфорт насочват към диагнозата. Другите симптоми извън червеникаво оцветяване на склерата - бялото на очите, са парене или дразнене като от прах в очите, подути клепачи, повишена чувствителност към светлина, сълзене, изтичане на секрет.

Ако секретията е водниста, вероятно причината е алергия или вирус

Тези очни проблеми често са самоограничаващи се и без лекарства, когато се прекрати експозицията. При събиране на гной в зачервеното око и трудно отваряне на слепналите от секрет клепачи след сън се подозира бактериална инфекция. Това вече изисква антибиотична терапия под контрол на лекар. Анамнезата за травма може да бъде полезна, но може да е трудно да се установи механизмът на нараняване, като по този начин се увеличават шансовете за забавяне на диагнозата.

Понякога причината за зачервяването може да е по-тревожна и редица оплаквания трябва да се възприемат като червени знамена за търсене на специалист по очни болести.

Със зачервяване на очите може да протичат

блефаритите, травмите и язвите на роговицата, субконюнктивалните кръвоизливи, увеитите, еписклеритите

и други по-сериозни очни заболявания, протичащи със или без секрет.

От практиката си британски офталмолози от университетската болница в Саутхемптън обобщават и публикуват 10 от най-честите обезпокоителни симптоми:

- Оцветяване на роговицата - прозрачната предна част на окото, която покрива ириса, зеницата и предната камера
- Помътняване на роговицата
- Нетипичен червен рефлекс - нормалният се наблюдава, когато светлината преминава през зеницата и се отразява обратно от ретината към зрителен отвор, създавайки сияние; може да се забележи при снимки със светкавица
- Фотофобия - екстремна чувствителност към светлината, която може да е съпроводена от болка
- Подуване на клепачите, блефаропазъм
- Новопоявило се кривогледство
- Намалена зрителна острота
- Липса на подобрене до 2 седмици
- Ненормална реакция на разширяване/свиване на зеницата
- Наранявания при тичане, падане или от обект, движещ се с висока скорост.

Бързото установяване на причината за розово око при децата може да е предизвикателство поради особеностите

„Розовото око“ при децата - от алергия до конюнктивит

на възрастта. Обследването за травма може да бъде полезно, но може да е трудно да се установи механизмът на нараняване, като по този начин се увеличават рисковете за забавяне на диагнозата.

Липсата на разказ за травма не изключва нараняване, тъй като децата може да не желаят да разкрият събитие, за което ще им се карат

Ако има опасения, че зрението на детето е намалено в контекста на зачервено око, трябва спешно да се прегледа от офталмолог, съветват лекарите. Безспорно се изисква неотложна реакция и когато детето напръска окото си с нещо, което не знаете какво е или подозирате, че течността е киселина или основа. По съвет от спешния център обикновено се правят промивки.

Когато нямате представа какво точно се е случило, но детето започне да изпитва болка, постоянно търка зачервеното си око, има упорито сълзене или се оплаква от замъглено или двойно виждане, заведете го, без да се колебаете в очен кабинет.

В ежедневието най-безобидната причина за розово око е умората от дългото виране в екрани, но когато това се повтаря всеки ден, може да доведе до трайни проблеми със зрението. Създаването на добри навици още в ранната тийнейджърска възраст може да намали риска от късогледство и дигитално напрежение на очите.

Проучванията сочат, че дейностите на близко разстояние, включително времето пред екрана, може да са свързани както с късогледство, така и с дигитално напрежение на очите. За да помогнете в борбата с това, насърчете детето си да следва правилото 20-20-20: поглеждате за 20 секунди на поне 20 метра от екрана на всеки 20 минути.

Освен това времето пред екрана трябва да бъде ограничено късно през деня, за да се предотвратят проблеми със съня от синята светлина. За здравето на децата, включително за здравето на очите, е важно да спят поне 8-9 часа. **(24 часа)**

Когът на зравите очи!

3+

12+

Визикод за деца

с приятен плодов вкус

Прекомерното излагане на високоенергийна синя светлина, излъчвана от мобилните електронни устройства, може да доведе до състояние, наречено макулна дегенерация. То представлява постепенно и необратимо увреждане на макулата (важна част от ретината на окото), отговорна за централното зрение, цветоусещането и контрастната чувствителност.

Визикод работи в подкрепа на:

- Страдащи от зрителна преумора (астенопия)
- Работещи пред екрани и на изкуствено осветление
- Младежи и деца, които често са пред телефон, таблет, компютър
- Защита на уязвимите детски очи от оксидативен стрес
- Нормално зрение при възрастните хора

Научете повече на visicode.bg