



Katarakta – sivý zákal

Projekt podporuje:



Katarakta

Sivý zákal (katarakta) znamená zakalenie očnej šošovky, v dôsledku čoho je narušený prechod svetelných lúčov do vnútra oka. Toto ochorenie sa rozvíja postupne (týždne, mesiace, roky) a rovnako postupne dochádza k zhoršovaniu jeho príznakov.¹

Väčšinou sa katarakta vyskytuje u starších ľudí a jej výskyt býva vyšší u žien ako u mužov.²

Zriedkavo sa vyskytuje po ožiarení, alebo ako vedľajší účinok užívania niektorých liekov pri cukrovke. Určitú úlohu zohráva aj dlhodobé vystavovanie slnečnému žiareniu, fajčenie, ako i nízke hodnoty antioxidantov v potrave.

Priebeh ochorenia

Pretože pri katarakte ide o pomaly postupujúci proces, pacient pociťuje isté zmeny často až v neskoršom štádiu jej priebehu.

Príznaky:

- zahmlené videnie (oko nebolí),
- nepríjemné osľňovanie (napríklad pri šoférovaní v noci),
- farby nevidíte postihnutým okom tak sýto, ako druhým okom,
- narastajúca krátkozrakosť – začínajú sa zvyšovať mínusové dioptrie (na diaľku) a je nutná častá výmena okuliarov. Paradoxne to niekedy zlepší videnie na blízko, táto výhoda s narastajúcim zákalom zmizne.



Liečba katarakty

V súčasnosti neexistujú žiadne lieky, ktoré by mohli vzniknutý zákal odstrániť a videnie zlepšiť. Jedinou možnosťou je operačný zákrok, pri ktorom sa z oka odstráni zakalená šošovka a nahradí sa umelou šošovkou. Tento typ operácie je v tejto dobe najčastejším chirurgickým zákrokom, ktorý sa môže uskutočniť aj ambulantne.³

Katarakta je dobre a úspešne operovateľná a viditeľne zlepšuje kvalitu života pacienta.

Operácia katarakty

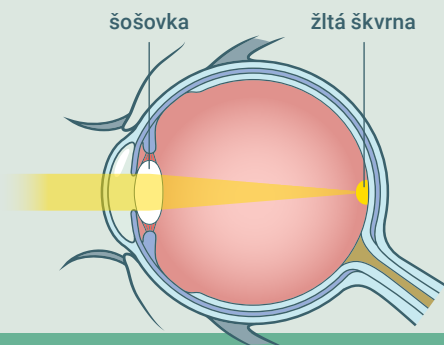
Operácia sa prevádza väčšinou ambulantne alebo s jednodňovou hospitalizáciou. To znamená, že prídete ráno v deň operácie a po krátkom odpočinku po operácii, alebo na druhý deň po kontrole oka, odchádzate domov. Operácia je realizovaná pod operačným mikroskopom a trvá približne 15 – 30 minút. Pred operáciou katarakty je nutné absolvovať predoperačné interné vyšetrenie, ktoré v deň operácie nemôže byť staršie ako 2 týždne. Zároveň si treba uvedomiť, že žiadna operácia nie je bez rizika. Pred operáciou podpíšete informovaný súhlas a tým potvrdíte súhlas s operáciou a zároveň, že ste si vedomý prípadných rizík.

Po operácii je potrebné:

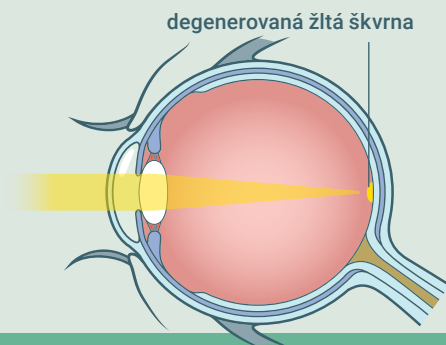
- užívať kvapky podľa inštrukcií lekára,
- chodiť na stanovené kontroly,
- oko chrániť pre úrazom, úderom,
- pri silnej bolesti kontaktovať očného lekára.

Po operácii môžete:

- pozeráť televízor,
- čítať knihu,
- používať aj staré okuliare, pokiaľ je videnie pohodlné,
- používať slnečné okuliare s UV filtrom,
- zaväzovať si šnúrk, ohýbať sa,
- chodiť na prechádzky.



Zdravé oko



Oko s VPDM

VPDM

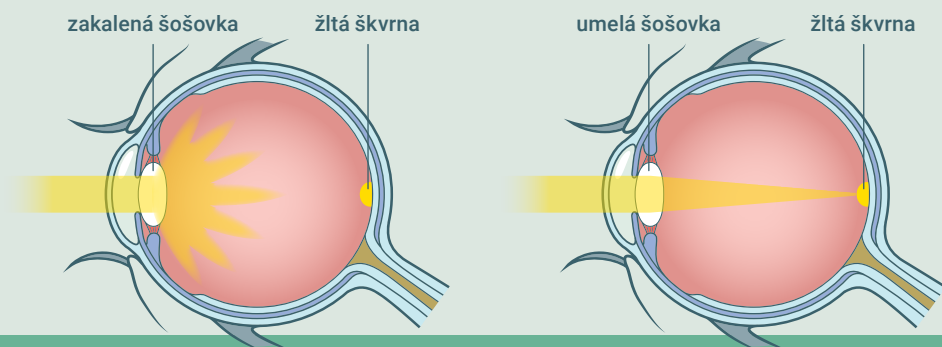
Najčastejším ochorením očí vo vyspelých krajinách je vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM), ktoré vedie k strate videnia. Týmto ochorením trpí až 30 % populácie nad 75 rokov.

Rizikovými faktormi sú vek, familiárny výskyt, rasa, slnečné žiarenie, nedostatok antioxidantov, fajčenie, hypertenzia a obezita. Ochorenie sa môže vyskytnúť v suchej alebo mokrej forme. Liečba suchej formy pozostáva v podávaní látok, ktoré posilňujú obranné mechanizmy oka, ako napríklad antioxidantov (vitamín A, E, C), minerálov a 3-omega mastných kyselín. Pri vlhkej forme je najpoužívanejšia a najefektívnejšia liečba pomocou vnútroočných injekcií. Dôležitá je prevencia, ktorá má eliminovať všetky možné rizikové faktory.

Pri preniknutí svetla do oka dopadá svetlo na sietnicu. Tu sa nachádza miesto najostrejšieho videnia, hovorí sa mu žltá škvrna. Zo sietnice sa potom obraz prostredníctvom nervových vzruchov prenáša zrakovou dráhou do mozgu. Pri dopade svetla na sietnicu však vznikajú aj škodlivé látky, ktoré sa nazývajú voľné radikály. Tieto sa zhromažďujú a poškodzujú žltú škvrnu. Pokiaľ nie sú odstránené, dochádza k poškodeniu a vzniku VPDM.

Voľné radikály, ktoré vznikajú pri dopade svetla, sa dajú eliminovať pigmentami ako sú luteín a zeaxantín. Tieto pigmenty sú nevyhnutné pre správne fungovanie sietnice oka a organizmus si ich nevie vytvoriť sám, preto musia byť do tela dodávané. Luteín a zeaxantín sa nazývajú aj „vnútorné okuliare“ lebo slúžia ako filter a absorbujú časť škodlivého žiarenia.

Tieto pigmenty sa dopĺňajú prostredníctvom pestrej stravy, ale účinnejšie je ich dopĺňať formou výživových doplnkov. Čmúľacie tablety Pro-Visio Forte obsahujú luteín a zeaxantín v dobre vstrebateľnej forme a zároveň sú obohatené o vitamín E a selén. Vitamín E a selén pôsobia antioxidantne.



Oko s kataraktou

Oko s umelou šošovkou

Prečo práve Pro-Visio Forte?

Pri operácii katarakty sa šošovka nahradí umelou a preto do očí po operácii preniká viac svetla. Tkanivo oka po operácii je viac zraniteľné a nedokáže svetlo dostatočne neutralizovať.

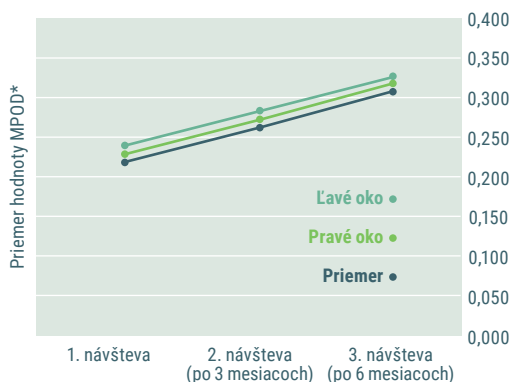
Príjmom luteínu a zeaxantínu obsiahnutých v tabletkách Pro-Visio Forte, už pred operáciou ako i po nej, môžu pacienti svoje oči pripraviť na túto zmenu svetelných podmienok.



Pro-Visio Forte je určený:

- pre ľudí so sivým zákalom, pred a po operácií katarakty,
- na zníženie rizika vzniku vekom podmienenej degenerácie makuly,
- pri pocite straty ostrosti videnia,
- na ochranu pred škodlivým svetelným žiarením (UV, PC a TV).

Výsledky šesť mesačného sledovania 30 pacientov s rôznou formou VPDM potvrdili, že dlhodobé užívanie výživového doplnku Pro-Visio Forte s obsahom luteínu a zeaxantínu má pozitívny vplyv na zvyšovanie hustoty pigmentu makuly (miesto najostrejšieho videnia). U každého pacienta došlo k nárastu optickej hustoty pigmentu makuly o 38,8 % oproti prvej návšteve lekára (Obr. 1). Makula je vyživená a posilnená a lepšie čelí svetelným lúčom.



* optická hustota pigmentu v makule

1) SLEZÁKOVÁ, L. a kol. Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy IV. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4342-4

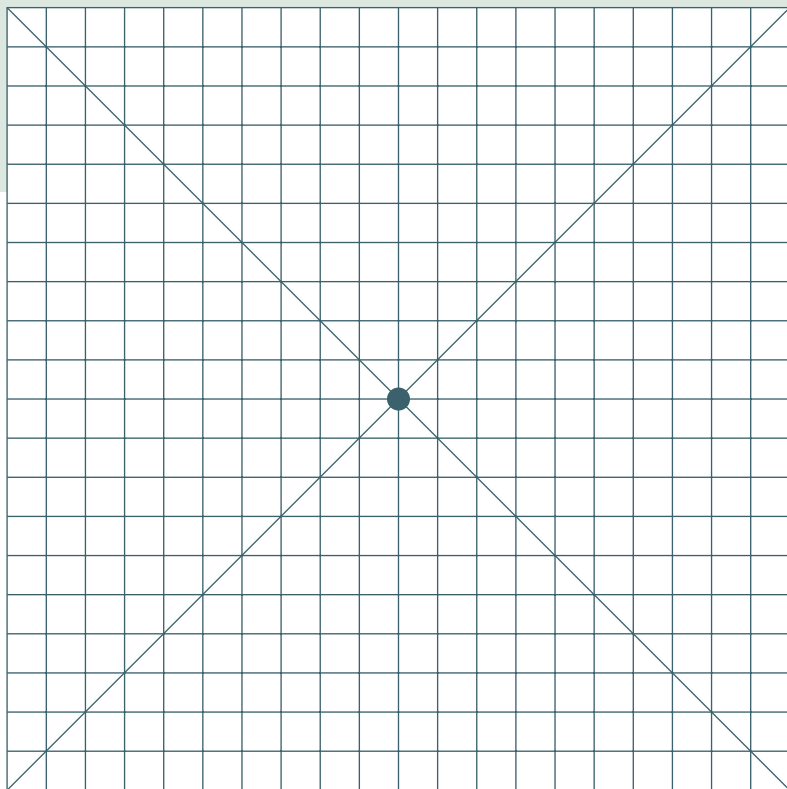
2) KUCHYNKA, P. a kol. Oční lékařství. 2. preprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9182-6

3) ROZŠÍVAL, P. Oční lékařství. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-404-0

4) ČERNÁK, A., ČERNÁK, M., TRNÁVEČ, B. Vekom podmienená degenerácia makuly – rizikové faktory a liečba. In Via practica, 2008, roč. 5 (6): 262–266

Amslerov test:

Účelom tohto testu je možnosť orientačne prekontrolovať ostrosť Vášho zraku. Tento test Vám pomôže odhaliť možné ochorenie očí a má byť podnetom k vyšetreniu vlastnej zrakovkej ostrosti. **Pokiaľ by ste zistili nejakú abnormalitu, vyhľadajte čo najskôr Vášho očnému lekárovi.**



Návod: Posadte sa asi do vzdialenosti 30 cm od letáčka a zamerajte sa na bod v strede. V prípade nosenia okuliarov na čítanie použite okuliare. Zakryte si jedno oko. Keď máte bod v strede fixovaný, pri zdravej funkcii Vašich očí sú čiary rovné a navzájom kolmé. Pretiahnutie čiar, vlnovky, prerušenie, či skreslenie štvorcov ukazujú na zmeny sietnice. **V tomto prípade je nutné vyšetrenie očnému lekárovi.** Rovnakým spôsobom otestujte aj druhé oko.