



Po štyridsiatke sa ľuďom akosi začínajú „skracovať ruky“. Potrebujú stále väčšiu vzdialenosť od očí, aby mohli zaostriť na text, a časom nepostačuje ani dĺžka rúk. Odrazu človeku treba okuliare na čítanie. **Ak ich celý život nepotreboval, ťažko sa mu na to zvyká.**

Ako sa zbaviť okuliarov na čítanie

Bianka Stuppacherová

bstuppacherova@pravda.sk

Tomuto javu sa hovorí presbyopia, menej lichotivý názov je starecká vetchozrakosť. Vyhnúť sa jej veľmi nedá, aj keď vek, v ktorom ľudia potrebujú okuliare na čítanie, sa rôzni. Dnes sa však dá odstrániť pomocou najmodernejšej metódy refrakčnej chirurgie!

Starnutím šošovka tuhne

Vetchozrakosť nie je klasická dioptrická chyba. Súvisí so starnutím a s prirodzenou stratou akomodácie, to znamená prispôsobovania sa očnej šošovky. Šošovka je diskovitý priehľadný útvar, ktorý je uložený za očnou dúhovkou. Obraz toho, čo vidíme, ňou prechádza na sieťnicu. Sťahy očných svalov, ktoré ju obklopujú, umožňujú zmeny jej zakrivenia a tým zaostrenie obrazu. Hovorí sa tomu, že šošovka je schopná meniť svoju optickú mohutnosť. Táto schopnosť sa stráca s vekom.

Kedysi si odborníci mysleli, že dôvodom stareckej vetchozrakosti je práve starnutie očných svalov, ktoré šošovke umožňujú zmeny zakrivenia. Dnes vieme, že problém je v samotnej šošovke, ktorá stráca svoju elasticitu a s pribúdajúcimi rokmi začína tuhnúť. Oveľo sa to pri početných operáciách sivého zákalu, čo je dnes najčastejší zákrok vykonávaný na ľudskom tele vôbec a vymieňa sa pri ňom práve zakalená šošovka za implantát v podobe novej šošovky.

Možno presbyopiu oddialiť?

Presbyopia sa zvyčajne objavuje medzi 40. až 45. rokom života. Je to individuálne, pretože záleží aj na tom, aký je zrak pred jej vznikom (nástup vetchozrakosti sa prejaví skôr u ďalekozrakých). V každom prípade je to normálny fyziologický jav!

Zhoršovaniu zraku „na blízko“ sa však časom nevyhne prakticky nikto. Existujú

publikácie o možnostiach oddialenia presbyopie pomocou rôznych očných cvičení, tzv. očnej jogy. Cviky na zrak má v zásade zmysel robiť v prípade unavených očí, ale v zásade neexistujú účinné cviky na definitívne zbavenie sa okuliarov na čítanie. Podobne je to vraj aj s „dierkovanými okuliarmi“, ktoré by mali „cvičiť zrak“. Ak niekedy uvidíte západ slnka tesne nad horizontom, urobte ukazovákom a palcom malý otvor, cez ktorý sa na slnko pozrite. Slnko, ktoré dovtedy nemalo jasné kontúry, uvidíte ako malý červený bod. Hovorí sa tomu princíp stenopenickej diery. Na tom istom princípe fungujú „dierkované okuliare“, ktoré majú namiesto skiel fóliu s mnohými dierkami. Cez diery môže „presbyopik“ bez okuliarov dobre vidieť na písmená v knihe - je to fyzika. Okohybné svaly však nemajú až tak veľa spoločného s kvalitou videnia, slúžia predovšetkým na to, aby sa oko hýbalo. Presbyopia je však o šošovke, nie o svaloch v okolí oka. Samozrejme, svaly šošovku do určitej miery stimulujú, ale časom sa jej elasticita a schopnosť zaostrovať budú strácať tak či tak.

Dvojmilimetrový rez sa ani nešíje

Najmodernejšou metódou, ako sa zbaviť presbyopie, je výmena očnej šošovky za moderný implantát metódou PRELEX použitím femtosekundového lasera. Výhody? Výmenou šošovky za novú sa človek doživotne zbaví nielen prípadnej dioptrickej chyby, ktorú dovtedy mal, ale vyrieši aj problém s presbyopiou, ktorá by sa rokmi stále zhoršovala. Čo je dôležité, definitívne vyrieši aj budúci problém so sivým zákalom, ku ktorému by tiež od istého veku nevyhnutne došlo. Nielen tvrdenie, ale aj zakalovanie šošovky je totiž fyziologický jav.

„PRELEX je skratka, ktorá z angličtiny znamená presbyopic lens exchange, čiže výmena presbyotickej šošovky,“ vysvetľuje

oftalmológ MUDr. Ivo Ďurkovič z nemeckej očnej kliniky iClinic v Bratislave. Robí sa pomocou najnovšieho femtosekundového lasera FEMTO LDV Z8 švajčiarskej firmy Ziemer. Je to jediný mobilný femtosekundový laser využívaný v refrakčnej a kataraktovej chirurgii, ktorý je bezpečný, šetrný a umožňuje rýchlejšie pooperačné hojenie. Zabudovaný OCT prístroj a TopView kamera umožňujú chirurgovi zobrazenie očných štruktúr pred operáciou, počas operácie a aj po nej.

Zjednodušene povedané, po dôkladnom predoperačnom vyšetrení a výbere vhodnej vnútroočnej šošovky podľa individuálnych potrieb pacienta sa v miestnom znecitlivení anestetickými kvapkami laserom otvorí puzdro šošovky oka, rozdrví a odsaje sa pôvodná šošovka. Do puzdra šošovky sa špeciálnym injektorom vloží nová zrolovaná šošovka, ktorá sa v oku rozvinie. Stačí na to malý 2 mm rez v rohovke a nie je nutné ani šitie, pretože drobná ranka sa uzavrie sama. „Oči sa neoperujú naraz, ale s odstupom jedného týždňa. Pri vyšších dioptriách operujeme s odstupom dvoch-troch dní. Rekonalescencia je individuálna, ale k bežným denným aktivitám sa možno vrátiť už počas tretieho pooperačného dňa,“ ubezpečuje MUDr. Ďurkovič.

Pri riešení presbyopie bývajú občasne najväčším problémom osoby s tzv. emetropiou. To sú ľudia, ktorí mali, ľudovo povedané, celý život na očiach nulu, čiže vždy videli skvele do diaľky aj do blízka, bez potreby akejkoľvek korekcie zraku. S postupujúcim vekom potrebujú okuliare na čítanie, ale ich zrak do diaľky je naďalej dokonalý. Akýkoľvek zásah do oka, ktorý im zlepši videnie na blízko, môže im viac-menej zhoršiť ich perfektné videnie do diaľky, čo veľmi zle akceptujú. Práve takýmto pacientom po päťdesiatke sa dá pomôcť výmenou očnej šošovky ako metódou voľby. ● © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ