



EURÓPA JE NA  
**Surfovanie**  
 AKO STVORENÁ

**Ako prežiť  
 na bicykli v meste**

**Chcete vidieť veľryby?**



Náš Tip

## KEĎ VÁM UŽ DLHÉ RUKY NESTAČIA, POOBZERAJTE SA PO INOM RIEŠENÍ

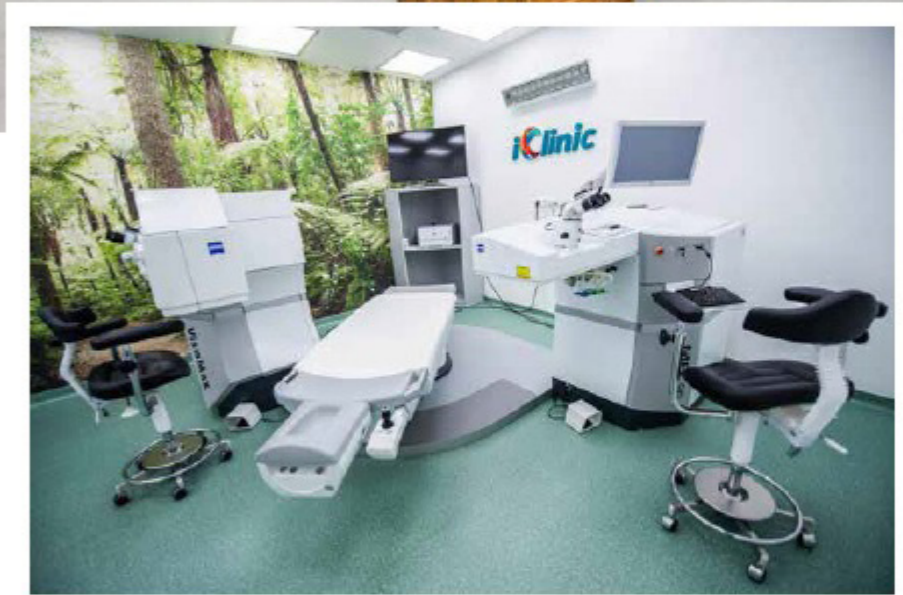
Ak ste vo veku nad 40 rokov, možno už aj vás dostihol pocit, že by ste potrebovali dlhšie ruky na prečítanie novín, textu na mobilnom telefóne alebo aj menu v reštaurácii.

**A**k áno, vitajte vo svete presbyopie. Táto očná choroba sa týka od určitého veku každého jedného z nás a nikto sa jej nevyhne. S pribúdajúcim vekom totiž strácame schopnosť zaostriť na bežnú vzdialenosť pri čítaní a blízke objekty začínajú vyzeráť rozmazané.

Dôvod vzniku tejto choroby približuje Dr. Ivo Durkovič z očnej kliniky iClinic: „V našich očiach sa priamo pod dúhovkou nachádza očná šošovka. Pomáha lámať alebo ohýbať svetlo v očiach a preniesť ho na sieťnicu. Starutím šošovka stráca postupne svoju elasticitu a očiam to zneumožňuje zaostriť na predmety tak dobre ako kedysi, keď ste boli mladší.“ Oftalmológ zároveň

dodáva: „Pokiaľ nemá postihnutá osoba viac ako 40 rokov, netrpí presbyopiou. Môže ísť o hyperopiu, teda „dalekozrakosť“, keď sa príznaky môžu zdať podobné, ale ide o inú poruchu. Je tu aj možnosť, že ide o astigmatizmus. Obe očné ochorenia je možné natrvalo odstrániť refrakčným zákrokom, teda laserovou operáciou očí, ktorá je v dnešnej dobe bežne dostupná a vďaka najmodernejšej technológii aj bezpečná a bezbolestná.“

**PRESBYOPIA – ALEBO KEĎ OČI ZAOSTRUJÚ ŤAŽŠIE**  
 Dr. Durkovič zároveň približuje, kedy sa očná chyba začína objavovať: „Presbyopia sa objavuje me-



dzi 40. až 45. rokom veku v závislosti od toho, aký je zrak predtým. Pri ďalekozrakosti sa prejavuje skôr, pri krátkozrakosti sa, naopak, objavuje neskôr. Chybu a stupeň nevyhnutnej korekcie vieme zistiť už pri bežnom vyšetrení na klinike. V štyridsiatich rokoch väčšinou nameria +0,5 dioptrie, v päťdesiatich rokoch približne +1,5 dioptrie a v šesťdesiatich rokoch +2,5 až +3,5 dioptrie. Okolo 60. roku veku presbyopia vrcholí, zvyčajne sa stabilizuje a ďalej sa už nezhoršuje. Vývin je však individuálny, tak ako každý jeden človek.“

Očné cvičenie, ktoré by pomohlo predĺžiť stratu elasticity, momentálne neexistuje. Existujú však riešenia, ktoré môžete prijať na nápravu

problému po jeho vzniku. Nie je dôvod, aby ste sa zmierili s ťažkosťami, ako sú rozmazané videnie, problémy s videním na počítači či na dlhšie vzdialenosti, ale aj únava a bolesti očí, akoby zahmlené videnie a bolesti hlavy.

**AKÉ MÁTE MOŽNOSTI?**  
 Lekár vám môže predpísať tzv. okuliare na čítanie na približne 30- až 40-centimetrovú vzdialenosť a podľa potreby druhé na diaľku s návrhom ich striedania podľa typu činnosti. Prípadne môže odporučiť tzv. bifokálne sklá s viditeľným predelom s vrchnou časťou na diaľku a spodnou na čítanie. Toto riešenie je síce cenovo najdostupnejšie, vyhovuje však len niektorým.