

Първият очен преглед до 3-ия рожден ден,

Първият очен преглед на всеки човек е още в родилния дом. Ако майките не научат нищо за него, това обикновено е добър знак. Свидетелства, че не е установен проблем и не се налагат спешни действия. Правилото не важи за следващите месеци и години. Това напомняне прави офталмологичната общност в Световния ден на зрението, който отбелязваме днес.

Някои зрителни отклонения изискват бърза реакция, а дори да няма оплаквания, детето трябва да премине през профилактичен офталмологичен преглед най-късно до 3-годишна възраст, а след това през целия живот - веднъж годишно, ако няма оплаквания. Преди започване на първи клас е времето за много старателно изследване на зрителната острота и изписването на корекционни очила, ако има отклонения. В по-

ключов за здрави хора е към 40-те

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Офталмологът често „вижда“ пръв болести и на други органи

следните две десетилетия цял свят очните лекари отчитат увеличаване на късогледството при децата. Обяснението се търси в използването на електронни устройства от ранна възраст, понякога буквално от бебета. Вторият фактор е, че малките деца прекарват все по-малко време

в игри на открито - фактор за „трениране“ на лещите за виждане на различни разстояния.

Какво зрение ще имаме в късните години на живота си, зависи много от извършването на обстоен контролен преглед на около 40-годишна възраст. Тогава околото преминава през естествени промени, а и с годините е натрупало проблеми от хронични страдания в други органи и системи. Около 40-те започва периодът, за който шеговито се казва, че ръцете започват да окъсяват и все по-трудно е да държим четивото си достатъчно далече, за да виждаме

ясно.

Дори ако чувствате очите си здрави, може да имате проблем и да не го знаете. Много очни заболявания, включително водещи до пълна загуба на зрението, нямат никакви симптоми или предупредителни знаци.

Колко деликатен е органът на зрението, говори медицинското определение, че околото е единствената част от мозъка, която може да се види директно с насочване на силна светлина в него. Изследванията показват също, че заболявания и състояния на мозъка могат да засегнат и очите, тъй като зрителният нерв и рети-

6 групи храни, богати на антиоксиданти, са естествени съюзници на доброто зрение

Кои са те и защо за очите е важно да бъдем и хидратирани
■ На V-а стр.

ната са специфична мозъчна тъкан. От друга страна, изглежда, болести като алцхаймер и други видове деменции бележат ретината със специфични маркери.

Понякога очният лекар е първият, които по косвени белези буквално вижда белезите на недиагностицирани до момента сърдечносъдови заболявания, диабет, автоимунни проблеми. Но преди всичко офталмологът ще установи състоянието на очите. Ако зрението ви се е променило, имате оплаквания или е минала повече от година от последния ви преглед – запишете си час. По-добре да се консултирате излишно, отколкото да пропуснете ранните стадии на сериозни очни болести.



СНИМКА: PIXAVAY

Очните лунички рядко са опасни, но за всеки случай се наблюдават

Често срещаните петънца в очите, които разговорно се наричат лунички по подобие на тези върху кожата, а медицината ги определя като пигментни лезии, изглеждат плашещи, но обикновено са безопасни. Един тип от лезиите се определят като невуси по аналогия с кожните бенки - „невус“ означава бенка. Някои от лезиите се забелязват лесно. Други са

разположени в задната част на окото, където никой освен лекаря специалист не ги вижда

Няма голям риск те да повлияят на зрението или да причинят проблеми. Но има една малко вероятна, обаче много рискована ситуация, поради която офталмологът да препоръча да се наблюдават - ако има съмнение за нетипични клетки.

Причините за появата на очните лунички не са съвсем ясни. Смята се, че освен генетична предразположеност роля има основно ултравиолетовата радиация. Тя уврежда деликатните клетки на очите по начин, подобен на въздействието върху кожата. Смята се, че слънчевите очила могат да намалят вероятността безобидният невус да се изроди в тумор. И със сигурност ограничават рисковете за катаракта (така нареченото перде) и други сериозни очни проблеми.

Когато за първи път види луничките, очният лекар може да поиска да им направи снимка с обикновен фотоапарат или още по-добре - очен скенер. Може да се наложи през 6 месеца да се настроят контролни прегледи, за да се следи дали петънцата не се променят на вид и големина. Ако след няколко години все още изглеждат като в началото, вероятно офталмологът ще препоръча годишни прегледи.

Както и при кожните лунички, светлите хора са по-предразположени

към образуване на пигментни петна и в очите. За тях се препоръчва по-стриктна фотозащита особено на море или планина, където ултравиолетовата светлина е по-силна заради отразяването от водата и пясъка и съответно поради значителната надморска височина.

Лесна грижа и комфорт всеки ден

Crystal Vision Comfort, овлажняващи капки за очи, благодарение на успешната комбинация от хиалуронова киселина и декспантенол са предназначени за облекчаване симптомите на:

- ◆ „Сухо око“, вследствие на различни заболявания (очни или общи), носене на контактни лещи, очна хирургия, прием на някои лекарства (перорални контрацептиви, антидепресанти, антиглаукомни и др.), хормонален дисбаланс (менопауза), работа пред компютър и други смарт-устройства („Компютърен зрителен синдром“), престой в помещения с климатик, изкуствено осветление, при силен вятър, прах, цигарен дим и т.н.:
- ◆ **Зачервяване, парене или сърбеж;**
- ◆ **Чувство на „сухота“** в очите или прекомерно съълзене;
- ◆ **Болка при мигане** – усещане за „пясък“ в очите;
- ◆ **Умора в очите** след работа пред компютър или четене;
- ◆ **Дискомфорт** при носене на контактни лещи, дразнене и поява на малки наранявания по очната повърхност.

Участват в лечебните схеми за допълнително облекчаване на симптомите при:

- ◆ **Възпалителни заболявания на окото** (блефарит, конюнктивит, кератит)
- ◆ **Фотокератит** – „осветени очи“ след излагане на UV лъчи
- ◆ **Изгаряния на окото** – термични или химични
- ◆ **Очна хирургия** – катаракта, антиглаукомна, рефрактивна и др.

Обичайната доза е 1–2 капки 5–6 пъти дневно в конюнктивалния сак на всяко око или както е препоръчал офталмологът.

Crystal Vision Comfort, овлажняващи капки за очи:

- ◆ Не съдържат консервант и фосфати и могат да се прилагат продължително време.
- ◆ Не оказват влияние върху зрението – след използване на продукта може веднага да се продължи с ежедневната дейност.
- ◆ Могат да се ползват върху контактни лещи.
- ◆ След първото отваряне продуктът може да се използва в срок до 90 дни.

STERILE | A

CE 1639



Кристал Вижън

комфорт



ABR VISION
www.antibiotic.bg

Сълзите имат много повече роли за физическото ни здраве, отколкото за изразяването на чувства. Най-важната е да предпазват повърхността на очите от инфекция. Без филма, който сълзите образуват, очите са по-раними, по-чувствителни и дори полесна врата за инфекции, включително за вируса, който причинява COVID.

Сълзният филм поддържа повърхността на очите влажна, гладка и чиста. При дефицит очите се възпалват лесно. Ако състоянието не се лекува, сухото око създава условия за нараняване на роговичната повърхност, язви и в тежки случаи - загуба на зрение.

Сухото око е много чест, но подценяван проблем.

казва д-р Мария Праматарова, началник на Отделението по очни болести на Университетската многопрофилна болница за активно лечение и спешна медицина „Пирогов“.

Чувството е, като да си си напращил очите и да усещаш драскане. Бялата част се зачервява, събира се дразнещ слузоподобен секрет, чувства се дразнене със или без парене, светлината дразни. Усещанията варират по интензивност и стигат до болка.

Синдромът става още по-видим в условията на пандемията, когато за дълги периоди деца и възрастни прекарват повече време пред компютрите поради работа и учене от дистанция.

При взирането в екрани човек мига рядко.

а точно движението на клепачите нанася защитната „смазка“ върху нежната повърхност на окото. Мигането намалява и при други дейности - шофиране, работа с дребни елементи, както и при някои системни заболявания като паркинсон.

Причините за дисфункция

Сухото око е лесна врата за инфекции, в пандемията - и за вируса на COVID

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Водещи причини за проблема са оскъдни сълзи или бързото им изпаряване

на сълзния филм са много повече. Може да са свързани с хормонални промени или аутоимунно заболяване - лупус, склеродермия, ревматоиден артрит, болест на Съогрен.

При розацея пък по-често се запушат мейбомиевите жлези, които се намират по ръба на клепачите, и окото остава без липидната съставка на сълзния филм. Сухотата е чест симптом и при очните алергии. Най-често сухотата в очите е резултат на

намалено производство на сълзи или повишеното им изпаряване

В основата на оскъдното образуване може да е възрастта - с годините процентът вода в тялото намалява на всички нива. Между 40 и 50 г. започва естествена тенденция за редуциращо се производство на сълзи. Подобен тренд се отчита и като страничен ефект от някои лекарства.

Дори начинът на хранене има значение. Проучвания



СНИМКА: PIXABAY

свидетелстват, че например при недоимък на витамин А и полезните омега-3 мастни киселини доказано се понижава производството на сълзи.

Много често причината за изсъхването на защитния филм на органа на зрението е в околната среда или в нездравословни навици, обяснява д-р Праматарова. На едно от първите места е липсата на зрителна хигиена при работа с компютри. Както и при други дейности с взиране в близки до нас неща,

златното правило е 20-20-20: на 20 минути за 20 секунди насочвайте поглед към предмет на 20-ина метра

Друг трик, препоръчван и от американските офталмолози, е да позиционирате екрана на компютъра си най-много на нивото на очите, не по-високо. Ако мониторът е над линията на погледа, ще държите

очите си по-широко отворени и съответно по-голямата повърхност ще изпарява по-бързо влагата им. Това е още по-необходимо, ако човек работи в условия, при които сълзите се изпаряват по-бързо. Например при висока температура, задимяване, химически изпарения. Изсъхването на сълзите се улеснява и от климатизация, която разчита на насочени струи въздух - т.нар. стаен циклон, чийто ефект донякъде може да се смекчи с овлажнителите.

Всъщност очите съхнат бързо и на открито при вятър или голем жегги. Ефектът може да бъде омекотен, като от време на време човек си затваря очите. Хем намалява изпарението, хем нанася нов сълзен филм. Такъв метод се препоръчва и на пушачите, ако не могат да се откажат от лошия навик, който наред с други вреди е сред причините за сухо око.

Специфично условие за сухо око по време на пандемията може да е постоянното носене на маска през целия работен ден. Ако не прилепва плътно към кожата, маската насочва издишвания въздух право към очите.

Избягването на рисковете е най-добрата профилактика. Но в много случаи професията или обстоятелствата не позволяват стриктна зрителна хигиена. Тогава се мисли как да бъдат намалени щетите.

Разпространението на синдрома варира от 5 до 50%

в различните държави, за България няма данни.

В случаите на неусложнен синдром лечението е просто - с така наречените изкуствени сълзи. Добре е изборът да бъде съгласуван с офталмолог. През новото хилядолетие медицината разширява лечението на тежките случаи с фототерапии, термични пулсации и др. иновативни подходи.

СуперОптик Хидробаланс

капки за очи 0,1%

Овлажняващи капки за очи

с хиалуронова киселина



За бързо и дълготрайно облекчение при сухи и уморени очи



Д-Р КАРЛ КЛАЕС

Мисията на тандема д-р Карл Клаес и Очна клиника „Вижън“ е да връщат надеждата да виждаш

„Дойдох от Варна със своите проблеми, но бях посрещнат с изключително внимание и любезно отношение от работещите в тази прекрасна клиника. Топлината на всички тук в отношението им към нас, пациентите, бих казал, е приятелско. С голяма признателност искам да благодаря на д-р Карл Клаес - един невероятен магьосник в своята работа. Той ми върна надеждата и вратата, че животът може да продължи.“

Тези думи, излезли от сърцето, е оставил в книгата за коментари на очна клиника „Вижън“ Иван (името е избрано произволно, за да запазим анонимността на пациента), когато напуска лечебното заведение с „надежда“, както казва самият той, защото поредната за него операция този път се оказва успешна и той ще вижда.

И въпреки че написаното от него прави впечатление и заради обема си (една страница не му стига и може да изпише цялата книга), всъщност мнението му споделят стотици други пациенти на д-р Клаес – водач в Европа и света витреален (на т.нар. заден сегмент) хирург, който повече от 8 г. ежегодно и по няколко пъти в годината идва в България, за да консултира трудни за диагностика и лечение български пациенти.

Поредното му посещение бе в края на миналата седмица. В рамките на два дни успя да прегледа и назначи лечение на над 90 пациенти.

„Причината да се връщам в България са всички предизвикателни случаи, които има тук като патология. Смятам, че е много важно да се помогне на тези хора и да се опитаме да им върнем зрението. Освен това технологичните възможности в Очна клиника „Вижън“ като апаратура, а и условия позволяват да се справим с изключително трудни случаи и да свършим добра работа. Тук има много добра инфраструктура, екипът е много мил и позитивен, има много добри специалисти и ефективна организация“, сподели пред „24 часа“ д-р Клаес. И това е най-важното, заради което

- Гаранция за това е обучението на следващото поколение, и то на място
- В лечебното заведение отдавна работят изтъкнати специалисти, които лекуват успешно всички видове очни заболявания. Водещ сред тях е д-р Илиян Шандурков



Д-р Клаес обсъжда случаите на всеки един пациент с екип от специалисти и специалисти на Очна клиника „Вижън“.

СНИМКИ: РУМЯНА ТОНЕВА

България продължава да е сред страните, до които би прелетял лично, за да помогне на пациентите

Сред най-интересните случаи, които е диагностицирал и лекувал тук, са тези, свързани с травми. Те са много сложни за разрешаване. Правят му впечатление честотата и тежестите на диабетните ретинопатии. А възрастовият диапазон на българските пациенти започва от бебета на няколко седмици, най-често недоносени. На много от тях успява да върне зрението, но обикновено ги оперира в Антверпен, където завежда отделението по витреоретинална хирургия в болница „Св. Августин“. Причината е, че анестезията за тях е много деликатна.

Има обаче и множество пациенти, които е оперирал в Белгия и вече проследява 20-25 г., а фактът, че често идва в България, улеснява много задължителните контролни прегледи. Именно в това е един от най-големите приноси на „Вижън“. С консултациите на д-р Клаес клиниката успява да осигури достъп до най-високоспециализирана медицинс-

ка помощ на българските пациенти, които са имали възможност да стигнат до него в Белгия или Германия, а сега те могат да извършват регулярните си консултации, без да се налага да пътуват. За тези, които поради финансови или други причини не могат да си позволят лечение в чужбина пък,

това наистина е лъч надежда,

защото вече са претърпели няколко операции, а очакваният резултат не е постигнат.

„Ние бяхме първите, които след множество разговори, в т.ч. с пациенти с тежки увреди на зрението, обмяна на идеи, на технологически възможности и наличие на специализиран медицински персонал успяхме да осигурим необходимия потенциал за реализирането на тази цел – постигнахме споразумение д-р Клаес да посещава периодично клиниката. Изработихме заедно протокол за подготовка на пациента съгласно неговите изисквания. За нас това бе първата крачка в общия ни стремеж да голям европейските и световните стандарти, да дадем шанс на българските граждани да бъдат диагностицирани и лекувани адекватно на тези

в развитите страни в Европа и в света. Спечеленото доверие на д-р Клаес бе успешно начало на нов етап в развитието на клиниката, споделя управителят на „Вижън“ Елена Кумбиева.

Зад визитите на видния специалист се крият години съвместна работа и сериозна подготовка на екипа, който успя да предостави най-добрите условия, така че и той самият да разгърне в максимална степен експертната си.

„Тук държа да подчертая неуморните усилия и амбиции от страна на нашите лекари да бъдат сред най-добрите ученици на белгийския специалист. Сред тях се откроява д-р Яна Николаева, която в годините стана не само негов асистент, но и пръв помощник и последовател. Заедно с нея обсъждат извършените предварителни прегледи и високоспециализирани изследвания, дискутират по предварително поставените диагнози, редом са на операционната маса. Д-р Николаева е специалистът, който проследява пациентите, които заедно лекуват, както и тези, които са оперирани от д-р Клаес в Антверпен. Без съмнение нейните заключения са релевантни с тези на



ЕЛЕНА КУМБИЕВА

признатия световен специалист“, продължава без гордост Елена Кумбиева. Пазете я, да не избере чужбина, често я съветват благодарни пациенти.

„Искам да благодаря на съдбата, че ме срещна с такъв човек, и милион пъти повече да благодаря на него -

доктор Карл Клаес, който подарява безрезервно светлина“.

споделя и Йоана Баталова-Гогова, пациент на клиниката от 2019 г.

„Сърдечни благодарности и към моя лекуващ лекар д-р Яна Николаева, един от младите специалисти в клиниката, попили от безценния опит и експертната на д-р Клаес, и екипа ѝ за професионалното отношение и адекватната реакция към моя нелек медицински казус, за положените грижи, за топлото и човешко отношение и съпричастността към случая ми“, допълва тя.

Освен доказаните лекари специалисти в екипите, подготвящи и представящи пациентите, винаги активно участие имат и лекарите-специалисти. Това е другата, не по-малко важна цел на Очна клиника „Вижън“ – да подготвя и обучава на място след-

ващото поколение. Те присъстват при обсъждането на всеки казус, включително и най-заплетения, и могат да черпят

от извора

умения, знания и световен опит.

„За лекарите-специалисти в клиника „Вижън“ е огромна привилегия да имаме възможността да се докоснем до лекар и хирург от класата на д-р Клаес. Огромно удоволствие е да бъдем част от екипа на специалистите, които работят с него, да можем да участваме в подготовката на пациентите му, да се докоснем до тези сложни казуси и да видим най-новите тенденции за тяхното лечение. Аз за поредна година съм част от екипа на д-р Пенка Тодорова. Ние подготвяме най-малките пациенти, част от които продължават лечението си в неговата клиника в Антверпен, но после винаги се връщат при нас“, споделя специалистката д-р Мартина Милковска.

Според един древноиндийски мислител две са най-важните неща, чрез които човек не остарява – доброто дело и добрата дума. И това е символ-веруюто на екипа на Очна клиника „Вижън“.

6 стратегии в помощ срещу катарактата

В световен мащаб поне 1 милиард души страдат от лошо зрение. По-голямата част са хора над 50-годишна възраст.

Неоперираната катаракта (така нареченото очно перде) и некоригираните рефракционни отклонения (късогледство, далекогледство, астигматизъм) са водещите причини за намалено зрение.

В развитите държави достъпът до очила за корекция на зрението не е проблем, но смущаващо висок брой хора не могат да си позволят операция за отстраняване на перде. Последната, 74-а световна здравна асамблея прие като глобална цел

до 2030 г. държавите да увеличат с 30% ефективното покритие на операцията на катаракта

Разговорното име на увреждането – перде, издава същността на проблема. Човек вижда като през тънка завеса. Някои го определят и като гледка през запотени очила или заскрежен прозорец. Дължи се на помътняване на

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Единственото лечение е операцията за смяна на лещата

лещата на окото. Почти винаги се развива двустранно, но обикновено с различна скорост в двете очи. От катарактата гледката става постоянно неясна, човек се затруднява да четене, нощем изпитва сериозни проблеми с ориентирането, губи способност да улавя нюансите в изражението на лицата,

изостря се чувствителността към отблясъци, цветовете губят

яркост, може да се появяват ореоли около предметите или някои да изглеждат двойни. Изобщо човек търпи много неудобства във всеки момент и това непрекъснато неудовлетворение се отразява на психиката.

Лещата е разположена зад цветната част на окото (ириса), а самото око работи подобно на фотоапарат или ка-



СНИМКА: ДАК

мера.

„Обективът“ фокусира светлината, която преминава в окото, създавайки ясни изображения върху ретината – светлочувствителната мембрана в окото. Свързаните с възрастта промени и някои медицински състояния карат протеините и влакната в лещите да се разграждат и да се слепват, замъглявайки „снимката“.

Най-честата причина за перде е остаряването на лещата, по-рядко – травми. Други фактори са очните усложнения на диабета, хроничните

офталмологични заболявания, продължителната употреба на стероидни медикаменти и др. Най-рядко е вродената катаракта. Във всички случаи помътняването се дължи на разграждането на протеините и влакната в чувствителната зона и тя не пречупва правилно светлината. Това не се случва внезапно, процесът е бавен и в началото човек компенсира леките несъвършенства на зрението с очила или с помощта на по-силна светлина. С увеличаването на катарактата тя замъглява все повече лещата. До момента, когато вло-

шеното зрение става пречка за обичайните дейности. Повечето хора отлагат да го приемат, защото единственото е хирургическо – загубила прозрачност лещата се сменя с изкуствена. Обективно обаче

операцията вече е рутинна интервенция с добри резултати

Освен класически рискове за перде като напредналата възраст и диабета влияят и пушенето, хипертонията, прекомерното излагане на слънчева светлина, прекомерните количества алкохол.

Нито едно проучване досега не е успяло да даде рецепта за предотвратяване на катаракта или за значително забавяне на прогресията. Офталмолозите на известната американска Майо клиник смятат, че все пак няколко стратегии могат да бъдат полезни.

✓ Около 40-те непременно посетете очен лекар, дори да нямате оплаквания. Попитайте и колко често трябва да правите контролни консултации.

✓ Откажете се от пушенето в широкия смисъл на думата – не само от цигарите, а и от модерните им заместители.

✓ Контролирайте кръвното си налягане в норма, а при диабет или преддиабет – и кръвната захар.

✓ Хранете се здравословно, да присъстват и много плодове и зеленчуци.

✓ Носете слънчеви очила, които блокират ултравиолетовите лъчи, когато сте на открито.

✓ Намалете употребата на алкохол.



Когът на зравите очи!



12+



3+

приятен плодов вкус

1 саше на ден

Визикод работи в подкрепа на:

- ⊙ Хората със зрителна преумора
- ⊙ Децата и младежите, които прекарват много време с компютър, таблет, смартфон
- ⊙ Работещите пред екрани и/ли на изкуствено осветление
- ⊙ Защита на детските очи от вредни външни въздействия
- ⊙ Нормалното зрение до късна възраст

Прекомерната (често неизбежна) експозиция на синя светлина, излъчвана от екрани, дисплеи, монитори и LED осветление, създава сериозни опасности за зрението. Най-сериозната от тях е макулната дегенерация – постепенно и необратимо увреждане на макулата (най-деликатната част от ретината), отговорна за централното зрение, зрителната острота и контрастната чувствителност на окото.

Търсете в аптеките и на bionat.bg



В основата
на пирамидата
са 6 вида
антиоксиданти
+ вода

Кои храни допринасят за здравето на очите

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Най-често срещаните очни заболявания са свързани с напредналата възраст, генетични мутации, усложнения от хронични сърдечносъдови и метаболитни проблеми и начина на живот. Очевидно е, че половината от факторите са предотвратими.

Един от начините е чрез правилен хранителен режим да осигурим на очите вещества, които подпомагат здравето им и забавят ефектите на остаряването.

Спори се дали витамините, или антиоксидантите са по-по-най.

Отговорът на очните лекари разрешава спора дипломатично: и двете, повечето витамини са и антиоксиданти.

В специализираното списание „Хелт лайн“ д-р Атли Арнарсон откроява храните, които очите „обичат“.

Лутеинът и зеаксантинът

са жълти каротеноидни антиоксиданти. Те са концентрирани в макулата - централната част на ретината, и играят централна роля в защитата на очите от вредната синя светлина.

Двата антиоксиданта обикновено се срещат заедно в храните. Добри източници са яйчният жълтък, спанакът, зелето, магданозът, грахът, царевичката, червеното грозде. Тези храни може да са допълваща грижа срещу катаракта и макулна дегенерация.

Витамин А

е важен за здравето на клетките, отговорни за възприемането на светлината, известни като фоторецептори. При недостиг на витамина може да се появи нощна слепота и/или сухота в очите.

Той се среща в храни от животински произход - черен дроб, жълтъци, мляко и млечни продукти. Растителни опции са каротеноиди, наречени провитамин А. Най-ефективният вид е бета-каротинът, който се намира в големи количества в зелето, спанак и морковите.

Витамин С

Очите се нуждаят от големи количества антиоксиданти - повече от много други органи.

Витамин С изглежда особено важен, въпреки че липсват контролирани проучвания за неговата роля за здравето на очите. Наблюдателните проучвания обаче показват, че хора-

та с катаракта, които приемат повече храни, богати на витамин С, са в по-малък риск от катаракта. Високи количества се съдържат в чушките, зелето и броколите, в цитрусите.

Витамин Е

подобно на витамин А е мастноразтворим антиоксидант, който предпазва мастните киселини от вредното окисляване.

В ретината са концентрирани мастни киселини, затова адекватният прием на витамин Е е важен за оптималното здраве на очите.

Най-добрите хранителни източници на витамин Е включват ленинж масло или смлени ленени семена, бадеми, слънчогледови семки.

Цинк

Очите съдържат високи нива на цинк. Той е част от много основни ензими, включително супероксид дисулфата, който работи като антиоксидант. Изглежда също, че участва в образуването на зрителни пигменти в ретината. Поради тази причина дефицитът на цинк може да доведе до нощна слепота. А оптималният прием - да забавя ранното развитие на макулна дегенерация.

Естествените хранителни източници, най-богати на цинк, са месото, тиквените семки, фъстъците.

Омега-3 мастни киселини

Има проучвания, според които омега-3 мастните киселини могат да помогнат срещу изсушаването на очите. Добрите хранителни източници на омега-3 включват мазни риби като скумрия, сьомга, сардини, херинга, треска. Вегетариански вариант е лененото семе, но за да се усвоят полезните му мазнини, трябва да бъде смляно непосредствено преди консумацията, иначе твърдите семена просто преминават непोकътнати и изведени от тялото.

Вода

Към всички тези сложни хранителни вещества добавете достатъчно количество проста вода.

Пиенето на повече вода може да помогне за облекчаване на симптомите на сухота в очите. Леката дехидратация често влошава проблемите със сухото око. Това е особено често по време на горещо, сухо и ветровито време.

Проф. Ива Петкова и д-р Димитър Димитров:

С ново поколение ОСТ ангиограф болница „Зора“ ще прави оценка на очното дъно и кръвоносните съдове неинвазивно и без контраст

КОНСТАНТИНА КОСТОВА

Лоша диета, свръхизползване на мобилни устройства и пушенето са важни фактори за заболяванията на очите

- Кои са най-честите очни болести?

Проф. Ива Петкова:

При децата най-чести са ретинопатия на недоносеното, вродени генетични заболявания, амблиопия („мързеливо око“) и кривогледство.

При хората в активна възраст - късогледство, далекогледство и астигматизъм; възпалителните заболявания на очите, синдром на сухото око. Важен е очният травматизъм, който често води до трайна и необратима загуба на зрение.

По-възрастните пациенти най-често страдат от катаракта („перде“), която изисква оперативно лечение с имплантиране на вътреочна леща; глаукома - хронично заболяване, което води до увреждане на зрителния нерв и загуба на периферното зрение, а в крайните стадии - до пълна слепота; диабет и диабетна ретинопатия, като най-тежките и нелекувани случаи стигат до трайно отлепване на ретината; макулна дегенерация. Лечението на влажната форма на макулна дегенерация и на диабетната макулна едем се поема от НЗОК и българските пациенти могат да получат най-актуалното лечение.

Отлепването на ретината, съдовите заболявания на окото, патологията на зрителния нерв, както и туморите са състояния, изискващи бърза намеса.

- Кои очни болести трудно се диагностицират?

Проф. Ива Петкова:

От античните автори е останала сентенция Qui bene diagnostit - bene curat - който добре диагностицира, добре лекува. Основен помощник на очния лекар в точното диагностициране е високоспециализираната апаратура.

Щастливи сме да споделим, че очна болница „Зора“ през 2021 г. ще внедри последно поколение ОСТ ангиограф на фирмата Zeiss - PlexElite 9000. Това е апарат, който регистрира движението на еритроцитите в кръвоносните съдове и на база това движение се генерира триизмерен образ на ретината и хориоидна съдова мрежа.

Този метод на изследване има предимства пред класическата флуо-



Проф. Ива Петкова ръководи СБАЛОБ „Зора“ и Медицински център „Зора“. Професор към Клиниката по очни болести на Александровска болница. Председател на Българското дружество по офталмология.



Д-р Димитър Димитров работи в СБАЛОБ „Зора“ и в Медицински център „Зора“.

ресцеинова ангиография, а именно че е неинвазивен, не изисква контрастно вещество и може да се прилага многократно. Така можем да оценим точно, бързо и лесно хода на съдовите заболявания на очното дъно и тяхното повлияване от приложената терапия.

- Какви са иновациите в лечението на очните заболявания?

Д-р Д. Т. Димитров:

В последните години офталмологията с право може да се гордее с постиженията.

При пациентите с диабет и влажна форма на макулна дегенерация успешно се прилагат anti-VEGF медикаменти. Това са специфични молекули, които се инжектират в окото през интервал от 4 седмици и водят до значително подобрение на зрението.

При глаукома и нейното медикаментозно лечение все по-често се говори за специални лекарствени импланти, които се поставят в предната очна камера и разграждат се, отделят лекарствен агент. Така се регулира вътреочното налягане и пациентите не са ангажирани да поставят капки ежедневно.

При хората с перде имаме възможност не просто да подобрим зрението след операция, но и да осигурим пълна независимост от очила. Това се постига с новите

модели вътреочни лещи, благодарение на които се постига зрение за далече, за средно и за близко разстояние. Освен това имаме възможност и за корекция на съществуващ роговичен астигматизъм, чрез т. нар. торични вътреочни лещи.

При активните хора, страдащи от късогледство, далекогледство и астигматизъм имаме възможност за корекция на зрението чрез последните поколения лазери за рефрактивна хирургия. Операцията отнема броени минути и по безболезнен, прецизен и предсказуем начин осигуряваме промяна в качеството им на живот.

Проф. Ива Петкова:

Няма как да не споменем и витреоретиналната хирургия, в която болница „Зора“ е утвърдена като водещ хирургичен център в България и лекува пациенти от цялата страна. Витреоретиналната хирургия обхваща най-трудно достъпните части на окото и се прилага при лечение на отлепване на ретината, кръвоизливи в стъкловидното тяло, дупки на макулата, попадане на вътреочни чужди тела. Това са най-сложните вътреочни операции и благодарение на последните поколения апарати и хирургични техники ние можем да предоставим на нашите пациенти атравматична и безшевна хирургия с бързо следоперативно възстановяване.

- Кои са основните фактори, водещи до заболявания на очите?

Д-р Д. Т. Димитров:

Грешки в диетата и недоимъчното хранене могат да доведат до недостиг на витамини и минерали, както и на каротеноидите лутеин и зеаксантин. Прекомерното излагане на ултравиолетови и инфрачервени лъчи, лошата хигиена на зрителния анализатор и свръхизползването на мобилни устройства и компютри водят до преумора на очите и хронично дразнене. Възрастта, тютюнопушенето и гените са неразривно свързани с очната патология.