

Problémy s očami



Číslo projektu: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah



Prečo sú naše oči dôležité?



Očné choroby



Degenerácia makuly (AMD)



Retinitis Pigmentosa (RP)



Čo robiť?



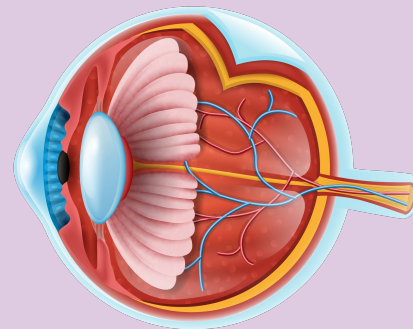
Tipy na prevenciu



Prečo sú naše oči dôležité?

Naše oči sú jedným z najdôležitejších zmyslových orgánov, ktoré sú zodpovedné za spracovanie veľkého množstva informácií a umožňujú nám porozumieť nášmu okoliu a komunikovať s ním. Z lekárskeho hľadiska nasledujúce body zdôrazňujú, prečo sú naše oči také dôležité:

- **Základ vnímania a spracovania mozgu**
- **Priestorová orientácia a bezpečnosť**
- **Komunikácia a emocionálne vyjadrovanie**
- **Včasné odhalenie chorôb**
- **Podpora každodenných činností**



Ochorenia očí

Väčšina ľudí nie je dobre informovaná o makulárnej degenerácii a retinitis pigmentosa, dvoch závažných očných ochoreniach, ktoré môžu viesť k strate zraku. Pochopenie toho, čo tieto stavy predstavujú, aké sú ich príznaky a ako na ne reagovať, je kľúčové pre včasné odhalenie a lepšiu liečbu.



Makulárna degenerácia (AMD)

- Postihuje makulu , centrálnu časť sietnice, ktorá je zodpovedná za ostré a detailné videnie.
- Medzi príznaky patrí **rozmazané centrálné videnie**, ťažkosti s rozpoznávaním tvárí a tmavé škvrny v zornom poli.
- Častejšie sa vyskytuje u starších ľudí (**vekom podmienená makulárna degenerácia alebo AMD**).
- **Včasný odhalenie** a zmena životného štýlu (napr. zdravá strava, ukončenie fajčenia) môžu pomôcť spomaliť progresiu



Pigmentová retinitída (RP)

- RP je zriedkavé genetické ochorenie , ktoré postihuje bunky sietnice citlivé na svetlo, čo vedie k **progresívnej strate zraku**.
- Príznaky sa začínajú **nočnou slepotou** a postupnou stratou periférneho videnia, ktorá sa často opisuje ako "tunelové videnie".
- V súčasnosti neexistuje liek, ale **zrakové pomôcky**, genetické poradenstvo a výskum génových terapií ponúkajú nádej na lepšie zvládnutie.



Sivý zákal

- **Sivý zákal** je zakalenie prirodzenej očnej šošovky, ktoré vedie k rozmazanému videniu. Zvyčajne sa vyvíja pomaly a je bežný u starších dospelých.
- Medzi príznaky patria:
 - Rozmazané alebo zakalené videnie
 - citlivosť na svetlo a oslnenie
 - ťažkosti s videním v noci
 - Blednutie alebo žltnutie farieb
 - Videnie haló okolo svetiel
 - Časté zmeny predpisu okuliarov
- Jediným **trvalým liekom** na sivý zákal je **operácia**, pri ktorej sa zakalená šošovka nahradí umelou. Ak je sivý zákal mierny, na určitý čas môže pomôcť silnejšie osvetlenie, okuliare proti oslneniu alebo aktualizované predpisy.

Ak vy alebo niekto, koho poznáte, pociťuje tieto príznaky, najlepším krokom je návšteva očného lekára (oftalmológa)!



Zelený zákal

Zelený zákal (Glaukóm) je skupina očných ochorení, ktoré poškadzujú **zrakový nerv**, často v dôsledku **vysokého očného tlaku**. Ak sa nelieči, môže viesť k **trvalej slepote**.

Príznaky glaukómu:

- **Glaukóm s otvoreným uhlom (najčastejší typ):**
 - Postupná strata periférneho (bočného) videnia
 - Tunelové videnie v pokročilých štádiách
 - Žiadna bolesť alebo včasné varovné príznaky
- **Akútny glaukóm s uzavretým uhlom (Núdzové!):**
 - Náhla **silná bolesť oka**
 - Rozmazané videnie
 - Halo okolo svetiel
 - Nevoľnosť a zvracanie
 - Červené oko

Neexistuje **žiadny liek**, ale liečba môže **spomaliť alebo zastaviť stratu zraku**.

Možnosti zahŕňajú:

Očné kvapky - Znižujú očný tlak

Perorálne lieky - Pomáhajú odvádzať tekutinu z oka

Laserová liečba - Zlepšuje odtok tekutiny

Operácia - Vytvára nové odtokové cesty.



Usherov syndróm (1)

Usherov syndróm je zriedkavé genetické ochorenie, ktoré spôsobuje **stratu sluchu** aj **stratu zraku** (v dôsledku retinitis pigmentosa). Je to jedna z hlavných príčin kombinovaného poškodenia sluchu a zraku. Existujú **tri typy** (typ 1, typ 2 a typ 3), každý s rôznym stupňom závažnosti.

Príznaky Usherovho syndrómu:

1. Strata sluchu:

- **Typ 1:** ťažká až hlboká strata sluchu prítomná od narodenia (vrodená).
- **Typ 2:** Stredne ťažká až ťažká strata sluchu pri narodení.
- **Typ 3:** Progresívna strata sluchu, ktorá sa zvyčajne začína v neskorom detstve alebo dospievaní.

2. Strata zraku:

- Nočná slepota (ťažkosti s videním pri slabom osvetlení alebo v tme).
- Progresívna strata periférneho videnia (tunelové videnie).
- Zníženie zrakovej ostrosti v priebehu času.

3. Problémy s rovnováhou (pri niektorých formách, najmä pri type 1):

- Ťažkosti s rovnováhou a koordináciou v dôsledku poruchy vestibulárnej funkcie (časť vnútorného ucha zodpovedná za rovnováhu).



Usherov syndróm (2)

V súčasnosti neexistuje **žiadny liek** na Usherov syndróm, ale existuje liečba, ktorá môže pomôcť zvládnuť príznaky:

1. **Sluchové pomôcky alebo kochleárne implantáty:** Tieto zariadenia môžu pomôcť pri strate sluchu.
2. **Zrakové pomôcky:** Pri strate zraku môžu pomôcť lupy, špeciálne okuliare a školenia pre slabozrakých.
3. **Génová terapia:** Génová terapia: Výskum pokračuje a sľubné pokroky v oblasti génovej terapie by mohli v budúcnosti pomôcť pri liečbe základných príčin Usherovho syndrómu.
4. **Fyzikálna terapia:** Pri problémoch s rovnováhou a koordináciou môže fyzikálna terapia pomôcť zlepšiť pohyblivosť.

Včasné odhalenie Usherovho syndrómu umožňuje intervenciu a podporu v prípade straty sluchu aj zraku. Ak ste vy alebo niekto, koho poznáte, postihnutý Usherovým syndrómom, je dôležité úzko spolupracovať so zdravotníkmi a podpornými organizáciami na zvládnutie tohto stavu.



Čo robiť?



VYHLĎAJTE VČASNÚ DIAGNÓZU

Pravidelné očné prehliadky sú nevyhnutné, najmä ak spozorujete zmeny vo videní alebo sa tieto ochorenia vyskytli v rodine.



PRISPÔSOBIŤ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Správna strava, doplnky stravy a ochranné okuliare môžu pomôcť spomaliť progresiu.



VYUŽÍVAJTE PODPORNÉ ZDROJE

Zrkové pomôcky, podporné skupiny a adaptívne technológie môžu výrazne zlepšiť kvalitu života.



OBRÁŤTE SA NA ODBORNÍKOV

Oftalmológ alebo špecialista na sietnicu vám môže poskytnúť diagnózu a možnosti liečby.

Tipy na prevenciu

-  **Ochrana pred UV žiarením:** Noste slnečné okuliare a klobúky na ochranu očí.
-  **Kontrola zdravotného stavu:** Kontrola cukrovky a krvného tlaku.
-  **Vyhňte sa digitálnej záťaži:** Používajte pravidlo 20-20-20, aby ste si oddýchlí.
-  **Včasný vyhládanie pomoci:** Ak spozorujete zmeny zraku, navštívte odborníka.
-  **Dobre sa stravujte:** Zahrňte listovú zeleninu, mrkvu a ryby, ktoré obsahujú základné živiny.
-  **Prestaňte fajčiť:** Znižuje riziko vážnych očných ochorení.
-  **Používajte ochranné okuliare:** Predchádzajte úrazom pri športe alebo práci.

Udržiavanie zdravia očí je dôležité nielen pre zachovanie zraku, ale aj pre zabezpečenie celkovej kvality života.

Zdravý životný štýl, pravidelné očné prehliadky a osvojenie si správnych návykov nám môžu pomôcť tešiť sa z jasného videnia po mnoho rokov.



ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

