

izaberite zdravo...

...oči ogledalo zdravlja



vid u starijoj životnoj dobi

IZABERITE ZDRAVO...

VID U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Dobar vid nužan je za samostalan život, stoga je o očima neophodno brinuti cijeli život.

U mladosti nemamo naviku pretjerano voditi računa o našem zdravlju, o tome što jedemo, koliko se odmaramo, da li održavamo tjelesnu kondiciju i sl. Zato plaćamo danak kad ostarimo.



I vid stari!

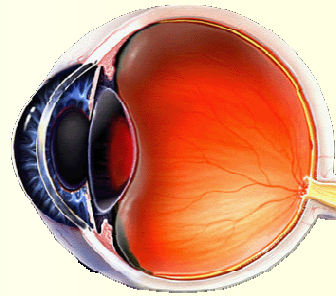
Kao i ostali dijelovi tijela i oči se mijenjaju tijekom vremena. Promjene zahvaćaju sve dijelove oka od kože do krvnih žila oka.

Tako starenjem koža vjeđa gubi elastičnost, pa se zbog toga na vjeđama stvaraju nabori kože i masne nakupine.

Na sluznici (konjuktivi) očne jabučice česte su staračke pjege. Rožnica starenjem gubi pravilnu zakrivljenost što uzrokuje slabljenje vida i iskrivljenu sliku.



Tipične promjene za stariju dob su promjene na leći. Leća starenjem gubi sve više na sposobnosti akomodacije zbog čega nastaje staračka dalekovidnost. Zbog poremećaja metabolizma leće može doći do gubitka njene prozirnosti te tako nastaje mrena ili katarakta.



Kako organizam stari, tako i krvne žile postaju manje elastične. Na stijenkama im se talože nečistoće i masne naslage koje sužavaju promjer krvne žile i smanjuju protok krvi kroz njih. Kod mnogih se ljudi počinju javljati vrtoglavice radi slabijeg dotoka krvi u glavu.



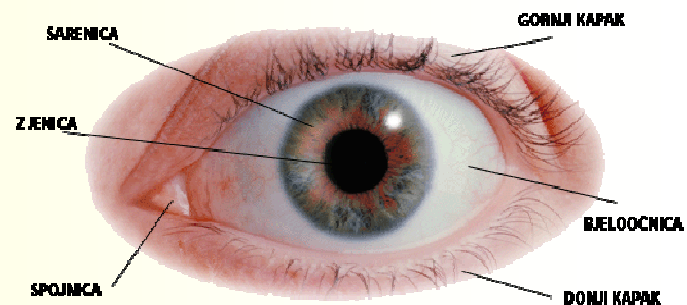
Zapamtite da su promjene na krvnim žilama oka iste kao i na žilama srca, mozga i drugih organa. Međutim, jedino u oku one su dostupne direktnom pregledu očne pozadine kroz zjenicu pomoću takozvanog oftalmoskopa. Na taj način pregled očne pozadine daje dobru informaciju o stanju krvnih žila u tijelu internistima, neurolozima i liječnicima drugih specijalnosti.



Dijelovi oka

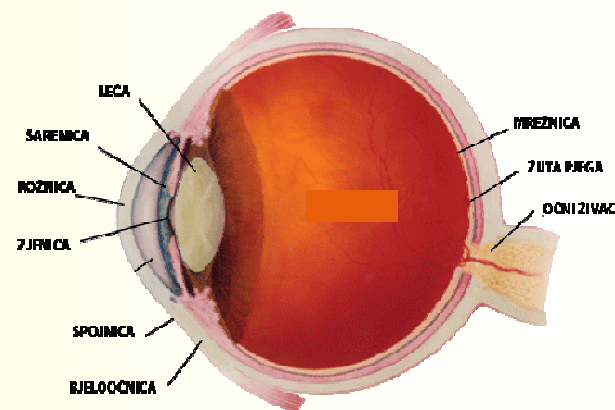
1. U vanjske dijelove oka spadaju:

- bjeloočnica,
- šarenica,
- zjenica.



2. U unutrašnje dijelove oka spadaju:

- rožnica,
- leća,
- spojnica,
- žilnica,
- vidni živac,
- mrežnica,
- žuta pjega.



3. Zaštitni dijelovi oka su gornja i donja vjeđa, obrve i trepavice.



Bjeloočnica (sclera)

- pokriva 85% oplošja oka, bijelo-plavkaste je boje, daje čvrstoću oku i štiti unutrašnje strukture oka.

Šarenica (iris)

- nalazi se između rožnice i leće. Sadrži pigmente koji su odgovorni za boju očiju. U sredini ima otvor-zjenicu.

Zjenica (pupila)

- otvor u šarenici koji propušta zrake svjetlosti u unutrašnjost oka.

Rožnica (cornea)

- prozirni prednji dio oka, koji pokriva šarenicu i zjenicu.

Leća (lens)

- mišićima možemo mijenjati oblik i podešavati jakost očne leće što omogućava gledanje udaljenih i bliskih predmeta (akomodacija oka).

Spojnicica (conjuktiva)

- sluznica koja obavija unutrašnju površinu kapaka i prednji dio bjeloočnice.

Žilnica (chorioidea)

- sadrži brojne krvne žile i živce, a glavna joj je uloga ishrana oka.

Mrežnica (retina)

- sadrži brojne žile i živce.

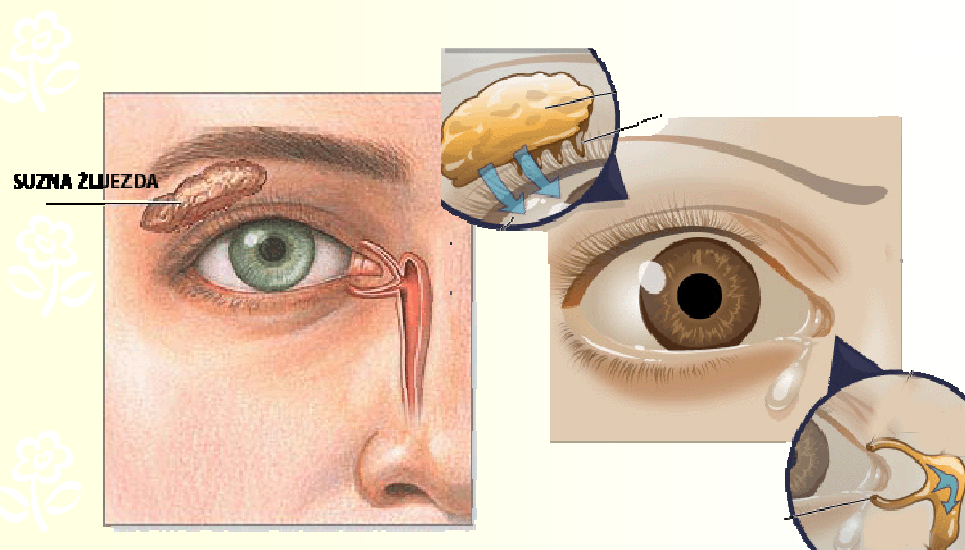
Žuta pjega (macula)

- mjesto najjasnijeg vida na mrežnici.

Suzni aparat

Dijelovi oka koji su odgovorni za njegovu vlažnost spadaju u tzv. suzni aparat, a čine ga: suzna žlijezda, pomoćne žlijezde, suzni kanalići, suzna vrećica i odvodni suzni kanal koji se ulijeva u nos.

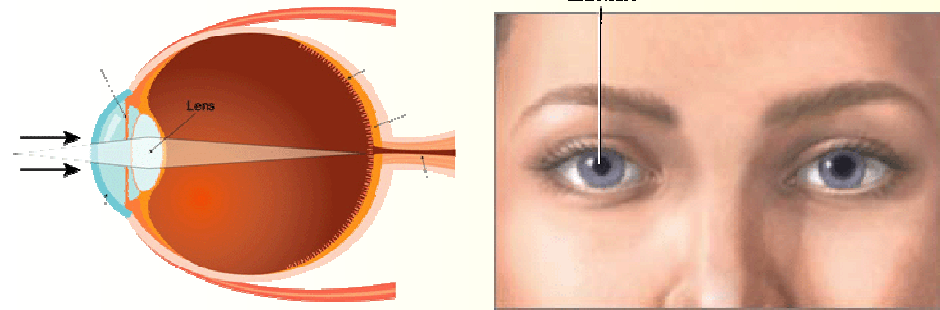
Produkt suznog aparata su suze.



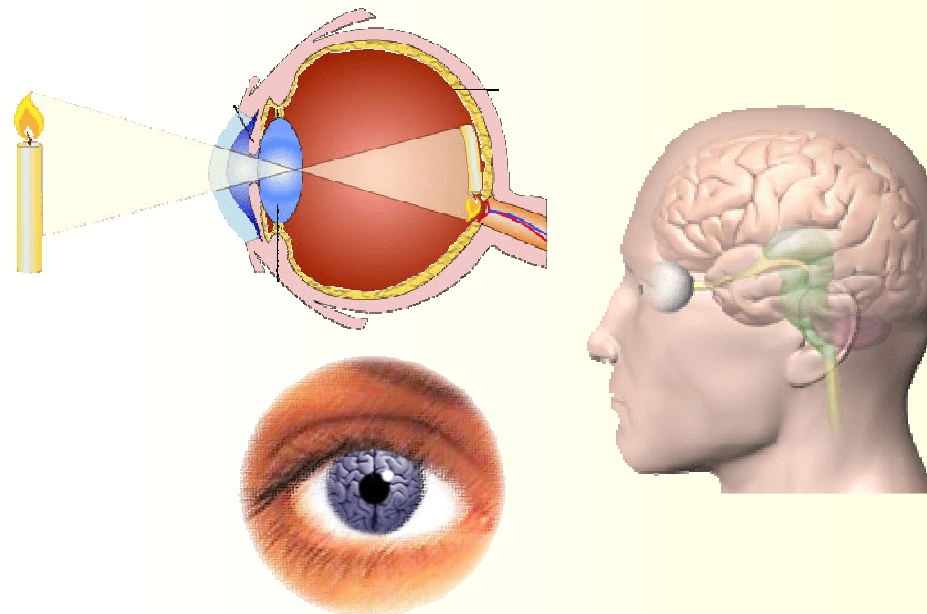
Suze sprečavaju isušivanje površine oka, podmazuju i osiguravaju vjeđama ugodno treptanje, vlaže i hrane epitel rožnice, štite, hlade i čiste oko – ispiru strane čestice i produkte metabolizma, sprečavaju nastanak infekcije jer sadrže antibakterijske tvari, neutraliziraju slabo kisele i lužnate tvari koje dospiju u oko.



Osjet vida stvaraju oko, očni živac i centar za vid u mozgu. Zjenica propušta svjetlost u unutrašnjost oka, sužavajući se na jakom i šireći na slabom svjetlu.



Očna leća usmjerava svjetlost na mrežnicu na kojoj nastaje obrnuta slika predmeta. Ona se u moždanom centru za vid okrene. Zato kažemo da gledamo okom, a vidimo mozgom.



IZABERITE ZDRAVO...

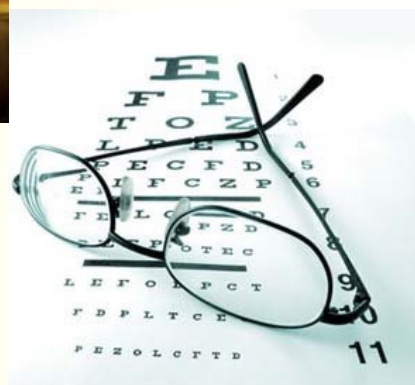
BOLESTI OKA U STARIJOJ DOBI

U najčešće bolesti oka starije dobi spadaju: staračka dalekovidnost (presbyopia), siva mrena (katarakta) i glaukom (zelena mrena).

STARAČKA DALEKVIDNOST

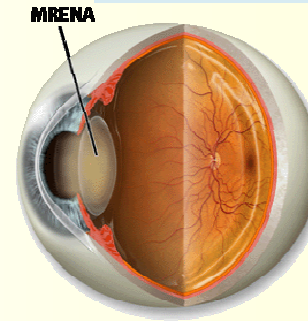
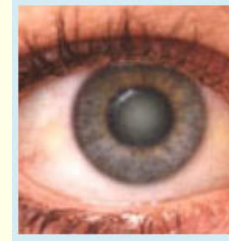
Staračka dalekovidnost je nemogućnost adaptacije oka tj. njegovog optičkog sustava na okolinu.

Posljedica toga je potreba sve većeg udaljavanja teksta, kako bi se slova mogla jasno pročitati. Počinje se javljati negdje oko četrdesete godine života. Liječi se nošenjem dioptrijskih naočala.



STARAČKA MRENA

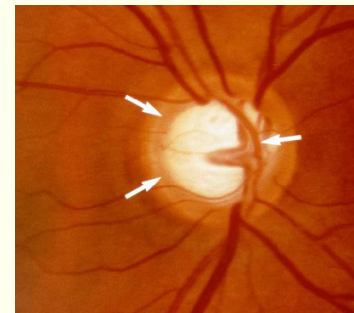
Staračka mrena je, samo uvjetno rečeno, bolest starenja, jer je veliki broj ljudi koji su ušli u sedmu ili osmu deceniju života nema. Međutim, to je bolest koja je najučestalija upravo u starijoj životnoj dobi. Staračka mrena ili katarakta je zamućenje leće do te mjere da oku preostaje nesigurna percepcija svjetla. Jedina djelotvorna terapija za mrenu je operativno liječenje.



POVIŠENI OČNI TLAK (GLAUKOM, ZELENA MRENA)

Glaukom je ozbiljna očna bolest. Manifestira se povišenim očnim tlakom. Posljedica povećanja očnog tlaka je smanjena cirkulacija u krvnim žilama koje opskrbljuju očni živac kisikom. Tako poremećena, oslabljena cirkulacija dovodi do odumiranja očnog živca i posljedičnog gubitka vida.

Pravilna skrb o ovoj bolesti podrazumijeva redovitu kontrolu jutarnjeg očnog tlaka kako propiše liječnik, kontrolu vidnog polja jednom do dva puta godišnje, nošenje odgovarajućih propisanih korekcijskih naočala te redovito uzimanje lijekova.



IZABERITE ZDRAVO...

ŠTO MOŽETE UČINITI ZA ZDRAVLJE SVOJIH OČIJU

- Nemojte nepotrebno opterećivati svoj vid; dok čitate, šivate ili radite nešto drugo uvijek koristite dobro osvijetljenje radne površine.
- Dovoljno se odmarajte.
- Redovito kontrolirajte svoj vid, barem svake druge godine, ukoliko vaš liječnik ili okulista ne odredi drukčije.
- Redovito se kontrolirajte kod svog izabranog liječnika. Da li znate da neliječeni ili loše kontrolirani visoki krvni tlak ili šećerna bolest mogu ostaviti posljedice i na Vašim očima?
- Hranite se zdravo; jedite voće i zeleno lisnato povrće (utvrđeno je da je prehrana s visokim udjelom beta karotena, kao što je mrkva, špinat, blitva, kruška, dinja... te hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, cinkom, vitaminima C i E, zdrava za oči).



- Ne dodirujte oči ukoliko niste oprali ruke.

- Ukoliko koristite kontaktne leće prije no što ih stavite u oko obavezno operite ruke.

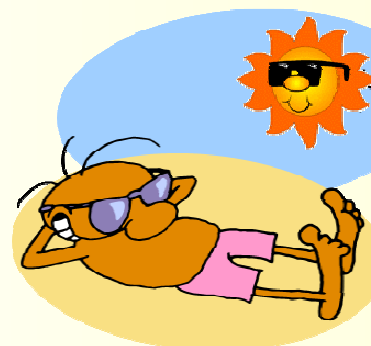
- Ne pušite.

- Ne konzumirajte alkohol.

- Svakodnevno nosite dioptrijske naočale koje Vam je prepisao liječnik.

- Nosite sunčane naočale dok boravite na suncu, pogotovo za vrijeme ljetnih mjeseci; one štite Vaše oči od štetnih ultraljubičastih zraka.

- Ako nosite naočale za čitanje, ne zaboravite ih skinuti; one mijenjaju vid na daljinu što može izazvati ozljeđivanje i pad jer se udaljenost predmeta slabije procjenjuje.



SEDAM NAPUTAKA ZA ZDRAV, KVALITETAN I DUG ŽIVOT:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Hrana neka bude bez suviše masnoća i soli, a sa što više voća i povrća.



5. Ne uzimajte hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



Brošuru pripravili:

Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Nada Pirizović