

O wzroku w cztery oczy

Godzinami oglądamy telewizję, pracujemy przy komputerze, nosimy nieodpowiednie okulary lub nie dbamy o swoją dietę – nic dziwnego, że większość z nas ma problemy z kondycją oczu! Kłopoty z nieprawidłowym widzeniem oraz schorzenia wzroku są dobrze znane ponad połowie Polaków. I to nie tylko tym, którzy mają za sobą czterdzieste urodziny...

Oko, niewielki, zaledwie o średnicy 2,5 cm, kulisty narząd to skomplikowany mechanizm optyczny – działa jak zoom w aparacie fotograficznym: odbiera ostro i wyraźnie obrazy przedmiotów znacznie oddalonych, mających zaledwie na horyzoncie, jak i położonych zupełnie blisko, niemal „pod nosem”. Dzieje się to błyskawicznie – w ułamku sekundy nasze oczy potrafią dostosować się do widzenia z bliska i z daleka. Zjawisko to nazywa się akomodacją; jest ona możliwa dzięki działaniu mięśnia rzęskowego znajdującego się w gałce ocznej tuż za kolorową tęczówką. Mięsień ten rozciąga się i kurczy, powodując zmianę kształtu soczewki w zależności od tego, gdzie patrzymy: jeśli w dal, ulega ona „spłaszczeniu”, jeśli kierujemy wzrok na blisko położony przedmiot, np. przy czytaniu, pisaniu, szyciu, staje się bardziej wypukła.

Jeśli coś zaburza pracę naszego „zoomu”, okulista może zdiagnozować tzw. wadę refrakcyjną, czyli krótkowzroczność, dalekowzroczność (nadwzroczność), przebięnię lub astygmatyzm. Tego typu kłopoty ze wzrokiem wymagają odpowiedniej korekty i systematycznej kontroli – tymczasem wiele osób nosi latami te same okulary, choć przecież wady i ich stopień zaawansowania mogą ulec zmianie. Groźba ta jest tym większa, im więcej mamy lat: bez względu na to, czy do tej pory widzieliśmy gorzej z daleka lub z bliska, może pojawić się dodatkowa wada wzroku, związana z wiekiem. Warto jednak wiedzieć, że problemy z prawidłową korekcją wzroku są też dość powszechne u dzieci i młodzieży. Nielezione mogą

prowadzić do dalszych, nieraz nieodwracalnych, uszkodzeń naszego prywatnego aparatu optycznego.

Susza pod powieką

Coraz więcej osób, także – a może przede wszystkim – młodych, skarży się na problemy ze wzrokiem. Wynika to przede wszystkim ze współczesnego, najczęściej niezbyt „zdrowego” trybu życia: długiej pracy lub zabawy przy komputerze, oglądania telewizji, powtarzającej się i długotrwałej jazdy za kierownicą samochodu, palenia papierosów i przebywania w zadymionych lub klimatyzowanych pomieszczeniach oświetlanych jarzeniwem. Oczom nie służą także, częste zwłaszcza u młodzieży, praktyki noszenia przeciwsłonecznych okularów z ulicznych straganów, pozbawionych atestów, zbyt długie użytkowanie soczewek kontaktowych i ich niewłaściwa pielęgnacja, jak również brak odpowiedniego wypoczynku i relaksu. Na skutek tego rodzaju działań oczy mają prawo być zmęczone i podrażnione – nic dziwnego, że coraz częściej są zaczerwienione i łzawią, a ich powieki stają się opuchnięte, swędzące i piekące...

Coraz więcej osób zgłasza się do specjalistów z problemem tzw. suchego oka. Schorzenie to nie bez powodu zwane jest też „syndromem oka biurowego”. Na problemy związane z podrażnionymi, przemęczonymi oczami, które często pieką i (początkowo) nadmiernie łzawią, najczęściej skarżą się osoby, których praca wymaga długotrwałego czytania, pisania, patrzenia w monitor komputera, przy jednoczesnym przebywaniu w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach.



BEZ ZADNYCH ŚRODKÓW KONSERWUJĄCYCH

ODNOSISZ WRAZENIE, ŻE ŚWIAT NIE LUBI TWOICH OCZU... W PEWNYM SENSIE TO PRAWDA...

Twoje oczy mają wielu wrogów. Klimatyzowane pomieszczenia, dym papierosowy, praca przy monitorze, wiatr, słońce, sztuczne oświetlenie, zapylenie, prowadzenie samochodu. To wszystko spotyka Cię na co dzień i sprawia, że Twoje oczy powiedzą wreszcie **DOSĆ!!!**

Biolan to preparat w atrakcyjnej cenie, w jednorazowych, higienicznych opakowaniach (minimsach). Skutecznie i na długo usuwa dolegliwości. Można go stosować ze wszystkimi rodzajami soczewek kontaktowych. Hialuronian sodu to substancja naturalnie występująca w łzach i oku. Wiskoelastyczna struktura preparatu zapewnia maksymalny komfort stosowania.

TERAZ NOWOŚĆ!!!

BIOLAN®

Krople do oczu, 0,15% hialuronian sodu
NAJNOWSZY STANDARD
W LECZENIU SUCHEGO OKA



BIOLAN® GEL

Krople do oczu, 0,30% hialuronian sodu
JESZCZE LEPSZE NAWILŻANIE
I OCHRONA



Preparaty Biolan i Biolan GEL są wyrobami medycznymi. CE 0483

Przed zastosowaniem należy zapoznać się z informacją dołączoną do opakowania lub skonsultować się z lekarzem/farmaceutą.

 **pharm supply**

www.pharmsupply.com.pl

www.okobiurowe.pl

Wytwórca: Penta Arzneimittel GmbH, Stulln, Niemcy

Informacji naukowej udziela: Pharm Supply Sp. z o.o., ul. Marconich 2/9, 02-954 Warszawa
tel./fax: 0-22 642 33 31



niach biur, a także częstych podróży za kierownicą samochodu. Uważa się, że schorzenie to rozwija się łatwiej także wskutek zmian hormonalnych w okresie menopauzy u kobiet, używania niektórych grup leków, takich jak doustne środki antykoncepcyjne, leki psychotropowe, β -llokery oraz w przebiegu wielu schorzeń reumatycznych i przemiany materii, takich jak np. gościec i cukrzyca.

Zespół suchego oka łączy się z niedostatecznym wydzielaniem łez lub produkcją filmu łzowego o zbyt ubogim składzie, przez co gałka oczna nie zostaje odpowiednio nawilżona. Nieleczony może nawet doprowadzić do złuszczenia się nabłonka gałki ocznej, zmętnienia rogówki i upośledzenia widzenia, dlatego musimy zacząć działać jak najszybciej! Jeśli zauważymy u siebie podobne

kłopoty, wybierzmy się do specjalisty. Lekarz oceni ilość i jakość łez wyprodukowanych w ciągu pięciu minut, a następnie sprawdzi, jak długo utrzymują się na gałce ocznej. Leczenie „suchego oka” polega w pierwszej kolejności na aplikowaniu pod powiekę specjalnych żelowych kropli, tzw. sztucznych łez. Niekiedy w kanałki łzowe aplikuje się silikonowe mikrokoreczki, które zapobiegają odpływowi płynów do jamy nosowej, przez co dłużej pozostają na powierzchni oka.

Pod specjalną ochroną

Zadbaj o wzrok jeszcze zanim zacznie szwankować: wysypiaj się, nie przemęczaj oczu długotrwałą pracą, ogranicz oglądanie telewizji. Jeśli pracujesz przy komputerze, rób co 30 minut krótkie przerwy i staraj się relaksować wzrok „gimnastyką” – patrz

w dal i szybko przenieś go na bliski przedmiot, zamknij na chwilę powieki, popatrz w specjalny trójwymiarowy obrazek, tzw. stereogram. Używaj też nawilżających kropli do oczu, zwłaszcza gdy pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach. Zaczerwienienia i podrażnienia trzeba natychmiast łagodzić – najlepiej sięgnąć po krople z chlorowodorkiem tetryzoliny, związku, który zmniejsza dolegliwości związane z przemęczeniem wzroku i np. mechanicznym mikrouszkodzeniem spojówek, choćby na skutek noszenia soczewek kontaktowych. Przyniosą nam szybką ulgę, łagodząc bolesność, pieczenie, świąd (także związany z objawami alergii) i nadmierne łzawienie.

Warto zastanowić się też, czy nasza dieta jest na pewno wystarczająco bogata

w warzywa i owoce szczególnie cenne dla wzroku, bogate w luteinę i beta karoten jagody, borówki, winogrona, dynię, pomidory, marchewkę i szpinak. Jeśli nie, warto wspomóc wzrok aptecznymi preparatami, które zawierają zbilansowane zestawy antyoksydantów i mikroelementów regulujących kondycję wzroku w odpowiednich proporcjach, a także cenne dla tkanek oka substancje, np. luteinę i zekasantynę, resweratrol, kwasy omega-3, oraz glutation.

Zachęcamy jeszcze raz do wizyty u okulisty, nawet jeśli świetnie widzisz i nie masz żadnych problemów z oczami. Zatrósz się o nie już dzisiaj, będziesz mieć większe szanse na zachowanie doskonałej kondycji wzroku przez długie lata!