



Co trzeba zrobić, żeby mieć zdrowe oczy?

Najkrócej: trzeba o nie dbać i to od samego początku.

Czy odżywianie się matki w czasie ciąży ma wpływ na oczy dziecka?

Plód czerpie materiał do swego rozwoju przez łożysko z krwi matki, więc tak – może mieć wpływ. Ale nie tylko odżywianie, ale zdrowie przyszłej matki, jej zachowania podczas ciąży (np. stosowanie używek, leków), odpowiedni czas urodzenia dziecka. To wszystko odbija się na układzie wzrokowym.

Jak ważne jest sprawdzenie, czy dziecko dobrze widzi?

To ma podstawowe znaczenie. Rodzice muszą zwracać baczną uwagę, jak dziecko reaguje na świat – jak sięga po przedmioty, jak obserwuje przedmioty, jak ma ustawione oczy. Są okuliści, którzy specjalizują się w badaniu i leczeniu wad wzroku u dzieci. Jeśli coś nas niepokoi, trzeba poprosić o pomoc lekarza. Ten najpierw przebadają małego pacjenta, a następnie skoryguje ewentualną wadę. Dojdzie też źródła problemu – czy zaburzenie widzenia spowodowane jest wadliwą budową oka, czy innymi czynnikami. Obecnie mamy większy niż niegdyś wachlarz środków, którymi możemy dzieciom pomóc – od okularów, przez soczewki kontaktowe, po operacje (w niektórych przypadkach możemy zastosować laseroterapię). Dziecko, które nie ma odpowiednio skorygowanej wady, może nigdy nie nauczyć się prawidłowego widzenia! Nawet drobna nieskorygowana wada prowadzi do tego, że oko staje się niedowidzące. Skorygowanie wady natomiast pozwala na skupianie promieni w odpowiednim miejscu na siatkówce i naukę prawidłowego patrzenia oraz uzyskanie dobrej ostrości wzroku.

Jak działają na oczy dziecka monitory komputerów i telewizorów?

Telewizja w niewielkiej dawce i oglądana z kilku metrów nie jest szkodliwa – oko i mózg dziecka uwrażliwia się, dziecko poznaje świat (oczywiście mówimy o programach dopasowanych do wieku i stopnia rozwoju dziecka!). Ale jeśli rodzice traktują telewizor jak wychowawcę, z którym zostawiają dziecko na kilka godzin, to skutki stają się niekorzystne. Dzieci mają potężną moc, jeśli chodzi o siłę aparatu faliującego, czyli tego, który powo-

Przestań się gapić!

duje, że światło biegnące do oka jest odpowiednio skupiane na siatkówce. Dla malucha spoglądanie na monitor z małej odległości nie stanowi problemu. Trzeba więc zwracać uwagę, jak dziecko ogląda telewizję (odległość powinna wynosić kilka metrów, a nie kilkadziesiąt centymetrów). Promieniowanie i miganie obrazu na monitorze komputera czy telewizora działa szkodliwie i na dzieci, i na dorosłych. Jeśli jesteśmy przy monitorach, warto wspomnieć, że niekorzystnie działa też stałe gapienie się w jeden punkt. Celowo mówię „gapienie się”. Wtedy mięśnie oka są stale napięte, nie ruszają się. Mięśnie oka, podobnie jak wszystkie inne (np. bicepsy) trzeba ćwiczyć. Gałka musi poruszać się w górę, w dół, na boki, musimy patrzeć raz bliżej, raz dalej. Dzięki takim ćwiczeniom poprawia się ukrwienie, a światło może „masować” równomiernie różne obszary siatkówki.

z dzieckiem na kontrolę. Dzieci rozwijają się bardzo szybko i to bardzo ważne, aby je dobrze prowadzić. Zdarza się nawet, że już po 4 tygodniach trzeba przyprowadzić dziecko do lekarza i zmienić okulary. Wady wzroku u dziecka spowodują problemy w jego rozwoju – w poznawaniu świata, a w dalszej kolejności z czytaniem, kształceniem się, z prawidłowymi relacjami z rówieśnikami.

Wady wzroku pojawiają się lub mogą się cofnąć w okresie dojrzewania. To prawda czy mit?

Układ widzenia zmienia się wraz ze wzrostem i z wiekiem. Dziecko, które ma dobry wzrok i jego gałka jest prawidłowo zbudowana, może go utrzymać. Tak się najczęściej dzieje. W przypadku dzieci nadwzrocznych wada może się zmniejszyć około 10 roku życia. Stąd mówi się, że z nadwzroczności się wyrasta. Inaczej jest

Skorygowaliśmy tę różnowzroczność za pomocą lasera. Jednak nie chodzi o to, aby medycyna poprawiała to, co się zepsuło, ale abyśmy dbali o siebie i nie dopuszczali do wad. Na zdrowie – także układu widzenia – ma wpływ wiele czynników: odżywianie, geny, choroby, które przechodzimy, styl życia.

Jak dbać o oczy? Przecież większość z nas pracuje przy komputerze, niektórzy w klimatyzowanych pomieszczeniach. Tego nie sposób zmienić...

Musimy dbać o cały organizm i wszystkie jego tkanki. Jeśli stan zapalny pojawia się w jednym miejscu, pojawi się i w innym. Musimy starać się stworzyć sytuację jak najbardziej podobną do naturalnej. W biurówcu mamy kilka niekorzystnych czynników, które wpływają nie tylko na oczy: suche powietrze, migający ekran, migające świetlówki, dodatkowo stale wpatrujemy się w monitor, nie

Oczy są nie tylko zwierciadłem duszy, ale przede wszystkim oknem na świat. Przez nie zdobywamy ok. 80–90% wiedzy o otaczającej nas rzeczywistości. Problemy ze wzrokiem u dzieci mogą zaburzyć ich rozwój intelektualny, a dorosłym nie pozwolą cieszyć się pełnią życia. Oczy są wyspecjalizowaną częścią układu nerwowego. Na ich sprawne działanie wpływa funkcjonowanie wielu innych organów ciała. Wiele chorób oczu ma zatem przyczynę w wadliwym ich funkcjonowaniu. Często bywa, że patologie oczu są tylko objawem choroby mającej swój początek gdzie indziej. O związku chorób oczu z chorobami innych organów mówi Lech Gawron, okulista.

Zalóżmy, że dziecko ma wadę wzroku. Czy noszenie okularów staje się koniecznością?

Sposobów na korekcję wzroku jest wiele. Do niedawna mieliśmy do dyspozycji tylko okulary, które większość dzieci niechętnie nosiła (ale były też takie, które okularów nie chciały zdejmować). Teraz jest trochę inaczej, możliwości mamy więcej – są soczewki nagałkowe, które najmłodszym dzieciom wkładają i ściągają mamy, są okulary żelowe (nie łamią się – a przynajmniej nie tak często, jak zwykle, dziecko nie zrobi sobie nimi krzywdy, są lekkie). Korekcja wzroku u dzieci jest jednak wciąż dużym problemem.

Jak często trzeba kontrolować oczy dziecka?

Po dobraniu odpowiedniej korekcji, już po 2–3 miesiącach należy przyjść

z krótkowzrocznością (są różne jej rodzaje). Ona może się zwiększać.

Dlaczego stajemy się krótkowidzami?

To ma związek z tkanką łączną. Jeśli nie jest ona dobrej jakości, może ulegać rozciąganiu pod wpływem ruchów mięśni, ciśnienia wewnątrz gałki, niewłaściwego zachowania (np. czytania leżąc na boku), długotrwałego gapienia się w jeden punkt – np. w monitor komputera czy ekran telewizora. To wszystko może powodować narastanie krótkowzroczności. Miałem kiedyś pacjentkę – mikrobiolog, która całe swoje zawodowe życie pracowała przy jednoocznym mikroskopie. Twierdziła, że przed podjęciem pracy widziała obydwojma oczami jednakowo i nie miała wady wzroku. Po wielu latach stwierdziliśmy u niej różnicę 10 dioptrii między jednym a drugim okiem!

mrugamy. Ta ostatnia rzecz jest bardzo ważna i mamy na nią wpływ – oko powinno mrugać przeciętnie 7–13 razy na minutę. W ten sposób poprzez ruch powieki rozprowadza się film łzowy po rogówce. Rogówka nie ma swoich naczyń i oddycha tlenem z powietrza dostarczonym przez film łzowy. Łzy muszą mieć też właściwą strukturę – muszą zawierać odpowiednią ilość wody, śluzu, tłuszczu. Jeśli mają nieprawidłową strukturę, jeśli nie mrugamy, pojawiają się kłopoty – oko staje się suche, napięte, zaczerwienione, doświadczamy uczucia piasku w oczach. To z kolei wymusza zaciskanie powiek i uszkodzenie spojówki i powierzchni rogówki.

„Gapienie się” w monitor też pewnie działa szkodliwie.

Powoduje, że mięśnie oka są napięte i jednocześnie nie pracują. Dochodzi

wtedy do pewnych zaburzeń w ukrwieniu, stałych, niekorzystnych napięć. Podam przykład – jeśli wyciągniemy przed siebie rękę i będziemy ją trzymać tak przez chwilę, pocujemy ją stając się ciężką i w końcu zacznie nas boleć i opadnie. Natomiast podniesienie i opuszczenie ręki, nic nas nie kosztuje – nie czujemy ciężaru. Tak samo jest z oczami. Stałe napięcie mięśni prowadzi do braku ich elastyczności. Pewne elementy twardnieją, przestają być skuteczne w napinaniu i skurczaniu. Soczewka np. zawieszona na wiązadłkach, dzięki pracy mięśni jest odpowiednio modyfikowana i przemieszczana, aby zmieniać cały układ łamiący oka od rogówki do siatkówki. To się nazywa akomodacją. Światło musi skupiać się na siatkówce, ale nie uderzać stale w jej jeden punkt, co zachodzi przy wpatrywaniu się w jedno miejsce. Wtedy nie tylko męczą się mięśnie oka, ale dochodzi też do powolnych, niekorzystnych zmian samej siatkówki, wywołanych nie tylko nadmierną ekspozycją jednego jej miejsca na bodźce świetlne, ale też niedokrwieniem i niedotlenieniem.

Czyli raz na godzinę trzeba się na 5 minut oderwać od monitora?

Jak najbardziej, ale nie chodzi tylko o oderwanie wzroku co godzinę na 5 minut. Powinno się to robić co parę minut i (zawsze to mówię swoim pacjentom) wykonać kilka gestów, ruchów głową w jedną i drugą stronę, spojrzeć w dal. Wtedy szyja i kark też pracują. To powoduje, że mózg jest lepiej ukrwiony, a co za tym idzie także gałki oczne. Lepsze ukrwienie jest ponadto jednoznaczne z lepszym odżywieniem. A lepsze odżywienie to gwarancja zachowania zdrowych i sprawnych organów (w tym oczu) na dłużej.

Wróćmy do teź. Co powoduje, że film łzowy ma niewłaściwą strukturę i jak możemy sobie pomóc?

Na film łzowy mają wpływ przyjmowane leki. Zmieniają jego strukturę tabletki antykoncepcyjne, przeciwbólowe, antydepresyjne, tabletki uspokajające, przeciwwczeniowe, antybiotyki. Te wszystkie substancje mają wpływ na nasze ciało i co za tym idzie, na film łzowy. Groźne są interakcje między przyjmowanymi lekami, a lekarze i farmaceuci przecież nie znają wszystkich skutków łączenia poszczególnych leków. Z drugiej strony pacjenci też nie zawsze informują lekarza, jakie leki

przyjmują. To może być przyczyną stosowania wielu leków (często o podobnym działaniu) jednocześnie i nasilania ich niekorzystnego działania.

Czy dieta ma wpływ na jakość łez?

Zbalansowana dieta korzystnie działa na całe ciało. Jeżeli będziemy się prawidłowo odżywiać, w miarę możliwości unikać chemikaliów i w diecie, i rozsądnie dawkować te „przyjmowane” zewnętrznie (proszki do prania, barwniki, płyny do płukania, mydła, balsamy, kremy i całą baterię innych), nasze gruczoły będą pracowały prawidłowo i co za tym idzie, we łzach będzie odpowiednia ilość wody, śluzu i tłuszczu. Najważniejsza jest równowaga.

Każdy element ma znaczenie, bo wpływa na inny...

Wszystko się liczy. Czasami trudno pojąć proste powiązanie między jednym elementem a drugim, ale ono istnieje. Po pierwsze, nie można doprowadzać do dolegliwości, a następnie – jeśli jednak wystąpi – leczyć przyczynę, a nie skutek. Lekarze mają mało czasu dla pacjentów i często ich nie znają, a tylko właściwa diagnostyka dotrze do źródeł.

Czyli czasami pacjent przychodzący do okulisty nie ma problemu z samymi oczami, tylko z innym organem?

Mówiąc o zdrowych oczach, musimy myśleć o całym organizmie. Oko nie jest samodzielnym organem oderwanym od ciała. To nie działa w ten sposób: „Źle widzę – potrzebuję okularów”. Przyczyn problemów związanych z oczami może być całe mnóstwo.

Weźmy na przykład jedną z najczęstszych dolegliwości – zaćmę. Soczewka jest odżywiana przez płyn, który wokół niej krąży. Jeśli biochemia w organizmie, nawet gdzieś daleko od oka, jest niewłaściwa, zmienić się może skład tego płynu. Soczewka jest więc źle odżywiana, białko staje się nieprzejryste i mamy zaćmę.

Zaćma pojawia się także przy cukrzycy. Cukrzyca powoduje m.in. zmiany we krwi. Dotyczy też naczyń, a one są wszędzie. Okazuje się, że pacjent, który zaczyna gorzej widzieć, wcale nie potrzebuje mocniejszych okularów, ale lepszego prowadzenia w cukrzycy, bo doszło u niego do retinopatii cukrzycowej. Siatkówka źle oddycha, jest niewłaściwie odżywiona, tworzą się mikrowybroczyny, większe wylewy krwi, ogniska zwyrodnieniowe, bo sub-

Bóle głowy a wady wzroku

Jeśli cierpimy na migreny lub często boli nas głowa, warto skierować się do okulisty. Zdarza się bowiem, że przyczyną są wady wzroku, źle dobrane okulary lub – nawet jeśli były dobrze dobrane – lekko wykrzywione oprawki. Oko jest częścią układu nerwowego. Przy wadach wzroku lub nieodpowiedniej korekcji dochodzi do nadmiernego stałego napięcia mięśni wewnątrzgałkowych i zewnątrzgałkowych, a także napinania mięśni pokrywki czaszki, ich niedotlenienia i niedotlenienia oczu, a w efekcie – bólu. Przy źle dobranej korekcji występuje też zjawisko przemieszczania się obrazów przed okiem podczas jego ruchów. Na przykład w nadkorekcji nadwzroczności widziany obraz przesuwają się w stronę przeciwną do ruchu oczu. Mózg otrzymuje sprzeczne sygnały z błędnika i z oczu, więc może wytworzyć się sytuacja podobna do tej, jaka powstaje podczas jazdy na karuzeli.

stancje, które powinny być odprowadzone, gromadzą się w siatkówce. Następnie wytwarza się w oku tkanka łączna włóknista, której nie powinno w tym miejscu być. Ona z kolei zaczyna się kurczyć, ciągnąc siatkówkę, marszczyć ją, odciągając od dna oka. Siatkówka się dusi, więc organizm zaczyna wytwarzać nowe, patologiczne naczynia krwionośne, które pękają i znowu pojawiają się wylewy, włóknienie, itd. Na oczy mają wpływ problemy z tarczycą – zaczynają się zmiany w strukturze zawartości oczodołu, gałka jest wypychana (wytrzeszcz oczu), następnie pojawiają się problemy z naczyniami, niedostatecznym ukrwieniem, wzmożonym wydzielaniem wodnistych łez. Weźmy kolejny przykład – krótkowzroczność. Czy to tylko problem gałki ocznej? A może wada metaboliczna, która ma wpływ na złą konstrukcję tkanki łącznej, co powoduje, że tkanka jest słaba i nadmiernie rozciągliwa, przez co w efekcie gałka oczna robi się długa i następuje krótkowzroczność?

Czy zmiany ciśnienia atmosferycznego też wpływają na widzenie?

Widzimy nie tylko gałką, lecz także nerwami wzrokowymi i mózgiem. Znaczne zmiany ciśnienia atmosferycznego mogą niekorzystnie wpływać na nasz organizm m.in. poprzez wpływ na ciśnienie tętnicze. U osób z niskim ciśnieniem podczas spadku ciśnienia spada ukrwienie części mózgowej i pojawiają się mroczki przed oczami, zawroty głowy. Nadciśnieniowcy mogą widzieć np. rozmazany, falujący na obwodzie obraz. Ciśnienie tętnicze jest związane z metabolizmem i naczyniami.

Jak możemy sobie pomóc? Czy wizyta u lekarza jest konieczna?

Często tak jest. Jednak żaden lekarz nie zadba o nasze zdrowie tak, jak my sami. My sami najlepiej wiemy, jak nasz organizm reaguje na różne sytuacje, kiedy czujemy się dobrze, a kiedy źle. Najważniejsze jest prowadzenie zdrowego trybu życia: zachowanie odpowiedniej wagi, kondycji ruchowej, nauczenie się radzenia sobie ze stresem i zagwarantowanie odpowiedniej dawki snu. Nie stosujemy farmaceutyków bez opamiętania. Starajmy się przyjmować jak najmniej chemii i konserwantów, także na sobie. Unikajmy środków, które nas niszczą. I pamiętajmy o właściwej suplementacji. Cywilizacja kosztuje, ale ceną, którą za nią płacimy, nie musi być choroba.



Jak zadbać o właściwą suplementację?

Przyjmowanie wszystkiego, co znajduje się na aptecznych półkach, na pewno nie jest dobrym rozwiązaniem. Sztucznie wytworzone witaminy mają inne właściwości od naturalnych. Zacznijmy też wprowadzanie zmian krok po kroku. Zapobiegajmy chorobom w sposób świadomy.

Czy Alveo można polecić przy problemach z oczami?

Dobrze odżywiony i skutecznie pozbywający się toksyn organizm, to także zdrowe oczy. Ostatnio sporo się mówi o tzw. AMD. To jedna z najczęstszych przyczyn ślepoty pojawiającej się po 60. roku życia w społeczeństwach wysoko cywilizowanych. Nie ma jeszcze pewnego sposobu na leczenie AMD. Zauwa-

żono jednak wpływ niedoboru cynku, selenu i witamin na rozwój choroby. Składniki, które się dostarcza, muszą być jednak podane w sposób, który zagwarantuje, że organizm je w pełni wykorzysta. Alveo z jednej strony oczyszcza układ pokarmowy, z drugiej poprawia wchłanianie, z trzeciej odżywia. Ma też korzystny wpływ na naczynia krwionośne, a w gałce ocznej jest ich bardzo dużo. Dlatego ma wpływ na kondycję całego organizmu, a zatem i na jakość widzenia. Może być więc dobrym rozwiązaniem.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Marcin Samborski / FPRESS