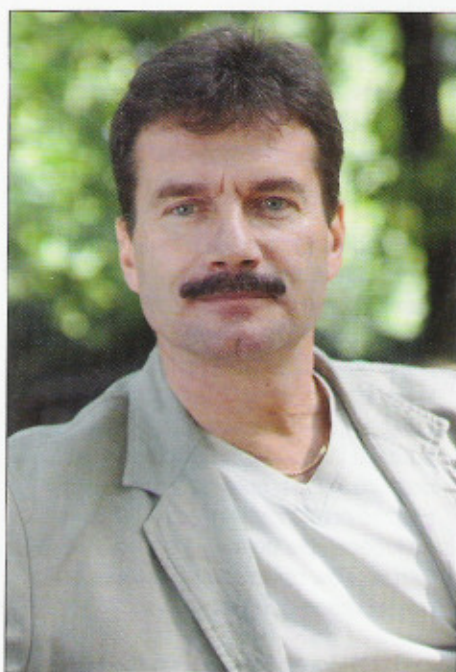


Czy te oczy mogą kłamać?

Oczy są zwierciadłem duszy, ale odbije się w nich także zmęczenie, stres, choroby tarczycy, problemy z krążeniem czy ciśnieniem tętniczym. Ponadto 80% ludzi ma wady wzroku, które niekorygowane lub skorygowane nieprawidłowo pociągną za sobą poważne konsekwencje. Co zrobić, aby widzieć lepiej i żyć bardziej komfortowo?



Wywiad z Tomaszem Dominikiem, doktorem nauk medycznych w dziedzinie okulistyki

Jak to się dzieje, że widzimy?

To jest bardzo proste. Bierzemy i widzimy (śmiej – przyp. red.). A teraz poważnie: oczy to wysoko wyspecjalizowany narząd, który umie przetwarzać widmo promieniowania słonecznego – czyli światło będące falą elektromagnetyczną – na bodziec nerwowy, czyli energię elektryczną. Światło przechodząc przez ośrodki optyczne oka, tj. rogówkę, soczewkę i ciecz wodnistą ulega załamaniu i jest skupiane na siatkówce w miejscu najlepszego widzenia, tzn. w plamce żółtej. Następnie komórki światłoczułe przekształcają je na impuls elektryczny, który jest przekazywany włóknami komórek nerwowych, tworzącymi nerw wzrokowy. Dalej bodziec biegnie w mózgu drogą skrzyżowania wzrokowego i promienistości wzrokowej i trafia do ośrodka wzrokowego w płacie potylicznym. Tu tworzy się obraz, ale to jeszcze nie koniec. Nasz mózg zaczyna pracować z obrazem – rejestruje go, analizuje, zachowuje w pamięci. Cały proces widzenia nie ogranicza się do płatów potylicznych. Bierze w nim udział cała kora mózgu dzięki tzw. ośrodkom kojarzeniowym (asocjacyjnym). Dzięki współpracy całego mózgu oczy poruszają się płynnie i symetrycznie, wodzą za poruszającymi się przedmiotami, a dzięki zmianie wielkości źrenicy przystosowują się do ilości wpadającego światła. Dzięki istnieniu asocjacji silne bodźce wzrokowe, wywołane wirowaniem przedmiotów, mogą powodować zawroty głowy, co w diagnostyce okulistycznej wykorzystuje się do obiektywnej oceny widzenia w tzw. próbie błędnikowej. Oczy potrafią także akomodować tzn. zmieniać kształt soczew-

ki, dzięki czemu nasz układ optyczny zmienia swą moc i może obserwować przedmioty z bliska lub z daleka.

Skąd się biorą wady wzroku? Jak można im zapobiegać?

Aby mieć zdrowe oczy, trzeba się przede wszystkim z nimi urodzić. Każdy z nas przychodzi na świat z określonymi predyspozycjami. Widzimy prawidłowo, kiedy moc układu optycznego i długość (wielkość) gałki ocznej są komplementarne. Wtedy światło przechodzące przez ośrodki optyczne jest skupiane na siatkówce. Natomiast kiedy stosunek między mocą układu optycznego a długością gałki ocznej jest zaburzony, pojawiają się wady wzroku. 80% wad jest spowodowane właśnie zaburzeniem tej proporcji. Gdy układ optyczny jest zbyt słaby lub gałka oczna za krótka, światło skupia się za siatkówką i stąd bierze się nadwzroczność. Musimy wtedy za pomocą okularów plusowych zwiększyć moc układu optycznego. Jeśli z kolei układ optyczny działa zbyt mocno lub gałka jest za długa, światło skupia się przed siatkówką i mamy krótkowzroczność. Trzeba wtedy osłabić moc oka i przepisać okulary minusowe. Wbrew powszechnie panującej opinii dalekowidz to nie ten, co dobrze widzi z daleka, ale człowiek, który bez plusowych okularów widzi źle z daleka i z bliska. Krótkowidz widzi z bliska, ale tylko w zakresie swojej ogniskowej, a nie widzi z daleka.

Czy Pan jest w stanie zauważyć, kto ma wadę wzroku bez badania?

W wielu przypadkach tak. Kobiety nadwzroczne najczęściej mają niedokładnie zrobiony makijaż, bo nie

widzą z bliska. Dziewczyny krótkowzroczne zwykle malują się dokładniej i delikatniej, bo ognisko, w którym dobrze widzą, to odległość oka od lusterka, czyli ok. 15 centymetrów. Osoby krótkowzroczne częściej też mrużą oczy. Napinanie powiek pozwala bowiem częściowo wyrównać niedostatków w mocy układu optycznego. Oczywiście w takich ocenach trzeba być bardzo ostrożnym, aby nie dać się zwieść damskiej kokieterii.

Jak sprawić, aby oczy działały lepiej?

Jak już wspominałem – najlepiej urodzić się zdrowym. 80% ludzi ma jakieś zaburzenia refrakcji wzroku, ale oczywiście nie wszyscy muszą nosić okulary. To wszystko zależy od tego, do czego wykorzystujemy nasze oczy. Ich sprawność powinna odpowiadać naszemu zapotrzebowaniu. Jest inne u kierowcy, inne u muzyka, a jeszcze inne u informatyka. W poprawie widzenia pomaga dobra korekcja. Do wykorzystania są okulary i soczewki kontaktowe. Bardzo ważna jest – tak jak w każdym innym przypadku – higiena pracy, tj. właściwe proporcje między pracą i wypoczynkiem. Mało jest obecnie stanowisk pracy, które są niezależne od komputerów. Monitory to przekleństwo naszych czasów, ale nie z powodu złej jakości technicznej tych urządzeń, tylko z powodu długiej, monotonnej, nużącej pracy z jedynym natężeniem uwagi. Pracując przy komputerze, trzeba co najmniej raz w ciągu godziny na 5 minut oderwać wzrok – najlepiej patrząc w dal na coś zielonego.

Dlaczego akurat na zielone?

Muzyka relaksacyjna tonizuje nerwy i sprawia, że się uspokajamy, a łagodna barwa odpręża wzrok. Czerwony na przykład drażni.

À propos kolorów. Czy mężczyźni widzą je tak samo, jak kobiety?

Tak, ale czasami nie potrafią odróżnić ich odcieni – niebieski to dla nas po prostu niebieski. Mają też słabszą zdolność do zapamiętywania szczegółów.

Powróćmy do poważnych spraw. Czy wzrok można ćwiczyć, aby był lepszy?

Można i nawet trzeba, ale ćwiczenia nie zlikwidują wady. Najpierw trzeba ją optymalnie skorygować, a później

ćwiczyć wzrok. Jeśli ktoś postępuje odwrotnie, to po prostu męczy oczy. Generalnie łatwiej się żyje osobom krótkowzrocznym, bo one widzą przynajmniej z bliska. Nadwzroczni bez okularów nie widzą dobrze ani bliżej, ani dalej, więc męczą się bardziej.

Czy krople do oczu nie są wystarczającym ratunkiem na zmęczony wzrok?

To tylko jedna z możliwości, kiedy zaczyna pojawiać się problem. Najwięcej kłopotów mamy z zaburzeniami łez – zmniejszonym wydzielaniem lub złą jakością. Przyczyn jest kilka. Po pierwsze wysusza nas klimatyzacja. Komputery też nie są bez winy – udowodniono, że osoby pracujące przy komputerze mrużą o 30% rzadziej. Film łzowy nie jest więc rozprowadzany po oku w wystarczającej ilości. Rogówka jest bardzo wrażliwa na wysychanie. Jeśli dodatkowo napinamy powieki, mając wadę wzroku, zaciskamy ujścia gruczołów powiekowych i hamujemy dopływ podstawowych składników filmu łzowego, to sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej. Trzeba również pamiętać, że noszenie soczewek kontaktowych zwiększa zapotrzebowanie na łzy, a więc nie są one zalecane osobom pracującym z komputerem. Na pogorszenie jakości łez i zmniejszenie ich wydzielania ma wpływ wiele czynników. Nie bez znaczenia są zaburzenia tarczycy, choroby stawów, tkanki łącznej, cukrzyca, ale i powszechnie stosowana u kobiet hormonalna antykoncepcja. W efekcie oczy szczypią, pieką, robią

się czerwone i mogą pojawiać się obrzęki powiek.

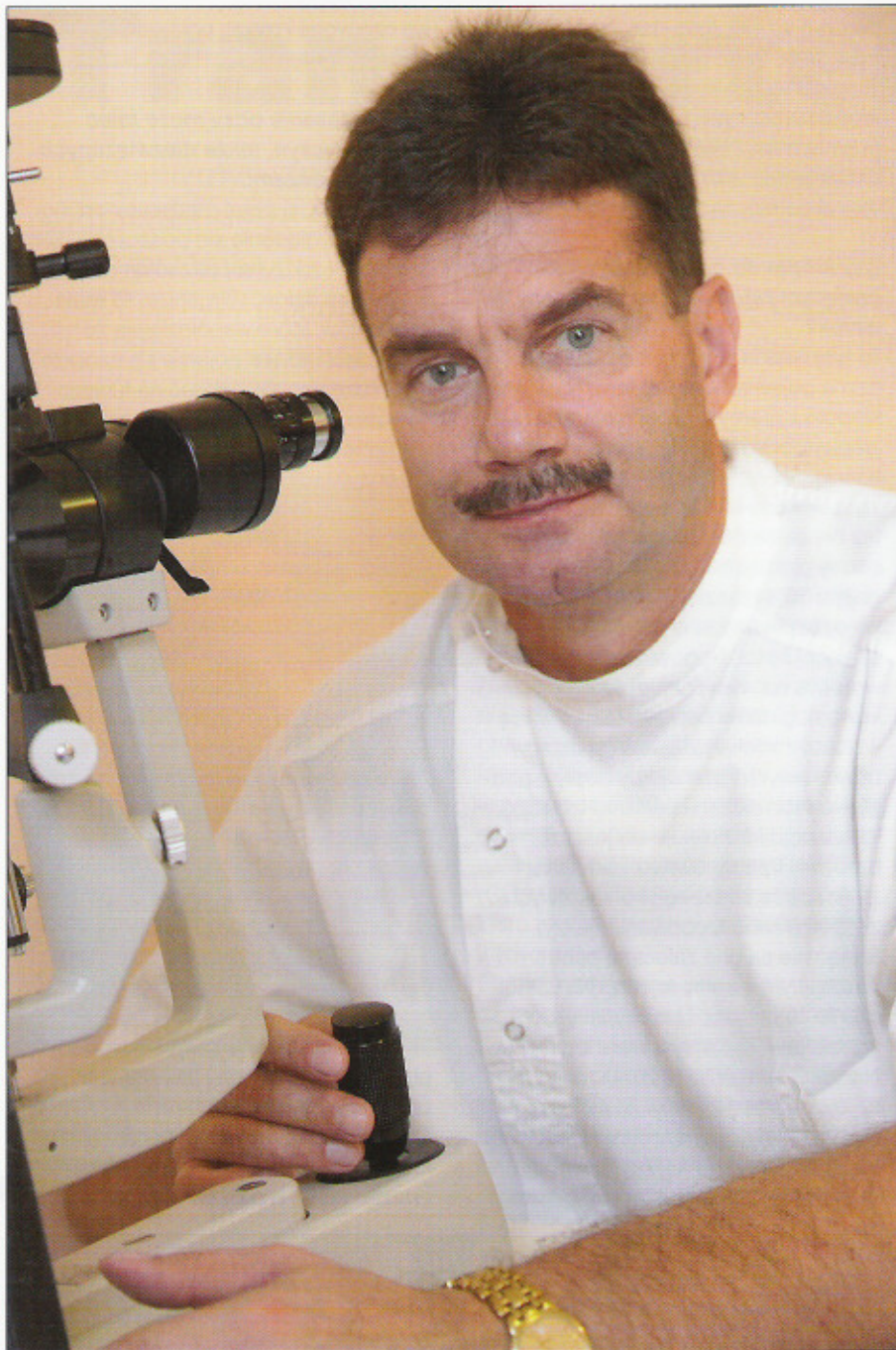
Czyli pieczenie oczu może mieć wiele przyczyn, także niezwiązanych z samymi oczami.

Coraz częściej świat medycyny odchodzi od przyglądania się poszczególnym organom i zaczyna patrzeć na człowieka jako całość. Organizm to wiele elementów, które współdziałają ze sobą. Jeśli gdzieś pojawia się zaburzenie, może ono się odbijać na funkcjonowaniu innego narządu. Na nasze widzenie wpływają kłopoty z tarczycą, złe odżywianie, cukrzyca (spadek poziomu cukru), zbyt niskie lub wysokie ciśnienie tętnicze oraz inne zaburzenia krążenia spowodowane chorobami naczyń. Osoba, która nie odżywia się właściwie i nie regeneruje sił poprzez odpoczynek, podobnie jak ludzie chorzy będzie miała wiele problemów zdrowotnych, a nie jeden konkretny.

Jakie choroby i jak dokładnie mogą odbijać się na naszym widzeniu, w naszych oczach?

Takich chorób jest cała gama i nie powiem zapewne nic nowego. „Wyczytywaniu” chorób z oczu jest poświęcona irydologia – bardzo stara gałąź medycyny. Irydolog „czyta” z kształtu układu beleczek tęczęwki. Dzięki temu wie, jakie dolegliwości i choroby przeszła dana osoba i jaki jest stan jej organizmu i narządów. Oko jest bardzo wrażliwym narządem, który reaguje nawet na zaburzenia emocjonalne. Nie dziwi więc, że jest





(m.in.) bada się dno oka. Jeżeli nadciśnienie trwa wiele lat, a skoki ciśnienia są bardzo dynamiczne, dochodzi do trwałych zmian w układzie naczyniowym. Dno oka to jedyne miejsce, które możemy obserwować, aby zobaczyć stan naczyń krwionośnych. Odzwieriedla on stan całego naszego układu krążenia. Dlatego okulistyka jest dyscypliną uzupełniającą dla internistów czy neurologów. Okulista może udzielić wielu cennych wskazań. Przydaje się w hematologii, ponieważ w siatkówce można obserwować zmiany białaczkowe, wylewy czy wysięki. Po rogówce można z kolei wywnioskować, jaki jest stan tkanki łącznej i stawów. Badanie okulistyczne wykryje dolegliwości i choroby wątroby (przy żółtacze – zażółcone oko). Bardzo ważne jest badanie dna oka u cukrzyków. Może ono powiedzieć, czy pacjent jest prowadzony dobrze, czy ma właściwie dostosowane dawki insuliny, czy doznaje wahań poziomu cukru. Cukrzyca w pierwszej kolejności atakuje naczynia krwionośne, a przez badanie dna oka widzimy ich stan, możemy powiedzieć, jakie zmiany zachodzą w czasie. Naczynia są przecież wszędzie. Jeśli są uszkodzone w siatkówce, taka sama sytuacja jest w wątrobie, nerkach, płucach, itd. Diabetologowi bardzo wiele powie opinia okulisty, kiedy bowiem bada poziom cukru, otrzymuje wynik na daną chwilę i może być on dobry. Do wahań dochodzi jednak w ciągu doby, poziom może zmieniać się co kilka godzin. Cukrzyk rzadko jest przecież monitorowany 24 godziny na dobę. Cukrzyca również ma wpływ na oczy, powodując zmiany w widzeniu. Badanie okulistyczne będzie więc częścią prawidłowego prowadzenia diabetyka i powinno się je przeprowadzać raz na kilka miesięcy, a przy trudnościach z uregulowaniem poziomu cukru nawet raz na trzy miesiące. Ostatnio kładzie się nacisk na współdziałanie różnych dziedzin medycyny. Uważam, że słusznie. Okulista może udzielić wskazań innym lekarzom, a dzięki temu skuteczniej można wyleczyć pacjenta.

wrażliwe m.in. również na zmiany w krążeniu. Odbijają się na jego funkcjonowaniu zaburzenia ciśnienia. Niskie ciśnienie oznacza niedokrwienie. Ponieważ oko jest wysoko wyspecjalizowanym narządem, niedokrwienie powoduje gorsze odżywianie, a ono z kolei sprawia, że oko (jak i każdy inny narząd) funkcjonuje gorzej. Osoba z niskim ciśnieniem podczas spadków ciśnienia atmosferycznego ma złe samopoczucie, gorzej widzi, mogą pojawiać się mroczki przed oczami. Nadciśnienie również odciska swoje piętno na oczach. Przy tej chorobie

Co jeść, żeby mieć dobry wzrok?

Podziały na diety czy działy medycyny odpowiadające danym organom mijają się z celem. Jeśli dieta jest dobra dla nerek czy układu krążenia, to oczom też posłuży.

Czyli trzeba pamiętać o diecie. Raczej witamina A czy marchewka?

Syntetycznych witamin w ogóle bym nie polecał. One działają tylko, jeśli zostaną dostarczone do organizmu w odpowiednim momencie i w odpowiedniej ilości. W przeciwnym wypadku mogą narobić więcej szkód (np. zamieniając się w wolne rodniki) niż korzyści. To nie działa tak, że połknięta pigułka witaminy A z luteiną dotrze do oka i zaczniemy widzieć lepiej. Zresztą problem nie polega tylko na tym, co jemy, ale na tym, czy nasz układ pokarmowy wchłania prawidłowo substancje odżywcze. Co z tego, że zwracamy uwagę na właściwą dietę, skoro organizm nie przyswaja „paliwa”?

Czyli Alveo pośrednio jest w stanie pomóc oczom, skoro czyści organizm i pozwala mu na prawidłowe wchłanianie?

Alveo nie zmniejszy wady wzroku, ale poprzez swoje działanie polepsza odżywianie oraz funkcjonowanie całego organizmu, a więc oczu również. Osoby zdrowsze mają mniej problemów – także z oczami. Alveo działa u podstaw, poprawia wchłanianie i pomaga osiągnąć harmonię funkcjonowania organizmu. Oczy są jednym z najczulszych organów, to dzięki nim przede wszystkim kontaktujemy się z otoczeniem, dlatego zaburzenia ich funkcji zauważa się dość szybko i budzą duży niepokój. Osoby, które piją Alveo w wielu wypadkach mogą obyć się bez okularów, ale nie unikną potrzeby ich stosowania w przypadku wady wzroku. Niektórzy z moich pacjentów po 40 roku życia czytają bez okularów, choć wcześniej ich używali codziennie. Dzieje się tak dlatego, że silniejszy i lepiej funkcjonujący organizm umożliwia oczom większą sprawność przez krótki czas, np. potrzebny do przeczytania artykułu w gazecie. Zresztą jeśli poprawiliśmy dzięki Alveo wchłanianie, to cały organizm, w tym tkanka nerwowa, siatkówka i nerw wzrokowy, jest lepiej odżywiony i lepiej działa.

Czy zdarza się, że przychodzą do Pana pacjenci, u których pogorszenie widzenia nie ma bezpośrednio związku z oczami?

Często. Ludzi niepokoi, że gorzej widzą, ale zapominają o tym, że nie śpią, są przemęczeni, zestresowani, źle się odżywiają, czy cierpią

na inne choroby. Miałem także młodą pacjentkę, u której w ciągu roku wada zwiększyła się o -3.0 dioptrie z powodu intensywnego odchudzania i dużej dawki ćwiczeń fizycznych.

Ale przecież ćwiczenia i zrzućcie wagi służą zdrowiu?

Tak, ale rozsądne. Większość diet odchudzających jest niedoborowych, czyli polegają na tym, że nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych. Przy odpowiedniej suplementacji można zapobiec niekorzystnym skutkom odchudzania. Często problem z oczami jest tylko objawem innej choroby czy warunków, w których pracujemy. Kogoś np. denerwuje czerwone oko, a zapomina o tym, że stosuje hormonalną antykoncepcję, pracuje przy komputerze w klimatyzowanym pomieszczeniu, ma wadę wzroku i nie nosi okularów lub stosuje soczewki kontaktowe, a nie zapuszcza kropli do ich nawilżania. Jeśli jeszcze np. cierpi na reumatyzm lub choroby tkanki łącznej, to dodatkowo ma obniżoną jakość filmu łzowego. Wszystko jest ze sobą powiązane. Pacjenci niekiedy się dziwią, że zadają pytania „nie ze swojej dziedziny”. Ale przecież moim zadaniem jest pomóc pacjentowi, docierając do źródła problemu, a nie tylko leczyć objawy choroby.

Jaką liczbę godzin musi przespać oko, żeby było wypoczęte?

Nie można tutaj wyodrębnić tylko oka. Ono jest wyspecjalizowanym elementem naszego mózgu i tylko jednym z wielu ogniw układu nerwowego. Jeżeli cały układ nerwowy odpoczywa, to oko również. Są jednak czynniki, które poprzez oko mogą wpłynąć na zaburzenia snu. Dzieje się tak u osób, które ciężko pracują wzrokiem np. cały dzień przy komputerze, a mają nierozpoznaną wadę wzroku lub niewłaściwą korekcję. Oczy po prostu zmęczą się bardziej. Trzeba pamiętać, że im większy wysiłek, tym dłuższy powinien być wypoczynek.

Jaki wpływ na oczy ma zanieczyszczenie środowiska, spaliny itd.?

Ogromny. Rogówka „oddycha” tlenem atmosferycznym. Czystego powietrza jest coraz mniej. Zmniejsza się także zawartość tlenu. Im mniej dostaje tlenu, tym gorzej. Ci, którzy noszą soczewki kontaktowe, choć są doskonałe,

dodatkowo odcinają dopływ tlenu do rogówki. Nie chcę przez to zniechęcać do ich noszenia, ale każdy powinien wiedzieć o konsekwencjach takiego wyboru. Zresztą nie wszystko jest dobre dla wszystkich.

Czy to prawda, że od niewłaściwych okularów może boleć głowa?

Jest taki „okulistyczny” żart: „Nie ma nic prostszego niż dobrać okulary. Problem stanowić może tylko ich noszenie”. Podkreślałem już, jak ważna jest optymalna korekcja. Okulary to dodatkowy układ optyczny, który musi współpracować z okiem. Na początku zawsze pytam swoich pacjentów, do czego mają im służyć. Nie można bowiem stworzyć układu optycznego, który nadaje się idealnie do wszystkiego. Kiedy pracujemy przy komputerze, skupiany wzrok na odległości 50 cm, gdy czytamy książkę – około 35 cm. Okulary muszą uwzględniać te odległości. Oczywiście są szkła uniwersalne – to jednak zawsze kompromis i nie każdy może i potrafi z nich korzystać.

Mogę prosić o podsumowanie tematu? Kiedy oczy dobrze funkcjonują?

Oko funkcjonuje prawidłowo, gdy cały organizm działa prawidłowo. A jeśli mamy wadę wzroku, trzeba zadbać o odpowiednią korekcję. To jest przepis na dobre widzenie. Dochodzi jeszcze profilaktyka – dbanie o cały organizm, właściwe odżywianie, zachowanie harmonii między wysiłkiem a odpoczynkiem, kontrolowanie swojego stanu zdrowia. Nie chodzi o to, aby na siłę wyszukiwać sobie choroby i biegać po lekarzach, ale słuchać swojego organizmu i reagować na niepokojące sygnały. To nieprawda, że po czterdziestce musi nam strzykać w kościach. Wręcz przeciwnie – możemy cieszyć się dobrą kondycją i zdrowiem.

■ Rozmawiała Karolina Lewandowska

fot. Marcin Samborski / Fpress