

# dioptrija še ne pomeni, da oko ni zdravo



Skrb za oči je izredno pomembna. Redni preventivni okulistični pregled je po 40. letu malone nujen, tudi če se nam zdi, da je z našimi očmi vse v najlepšem redu. Če imamo težave, je seveda potreben že prej, da preprečimo nepopravljiva stanja. Pri otrocih nastajajo vidne povezave v možganih v večini takoj po rojstvu nekje do šestega leta in to je kritično obdobje, ko lahko vid še popravimo. Posebno poglavje zavzema tudi vse več težav z vidom zaradi pretirane uporabe računalnikov med epidemijo. Na vprašanja o zdravju oči nam je odgovoril svetovno priznani oftalmolog in dobitnik najvišjih priznanj za očesno kirurgijo v Evropi in Ameriki, prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., specialist oftalmolog kirurg.

Sprašuje: MELITA MERŠOL | Foto: MATEJA J. POTOČNIK

## Kakšen je dober, zdrav vid?

Vsakdo, ki vidi stoo odstotno in ima normalno vidno polje, ima dober vid, tudi če vidi dobro samo z očali. Nekateri mislijo, da vidijo slabo, ker nosijo debela očala, vendar če je njihov vid odličen z očali, če je roženica zdrava, mrežnica in vidni živec v dobri funkciji, optični mediji čisti, če za dober vid ne potrebujejo nobene terapije v obliki kapljic ali tablet, je za nas oftalmologe oko zdravo. Dioptrija namreč še ne pomeni, da oko ni zdravo. Res je, da ima pri visoki kratkovidnosti pogosto tudi spremembe na mrežnici, ni pa nujno.

## Čemu se v vašem očesnem kirurškem centru trenutno največ posvečate?

Glavna področja delovanja oftalmologije v razvitem svetu, torej tudi v Sloveniji, so refraktivne operacije očesa, bolezni mrežnice oziroma degeneracije makule, glavkom in težave zaradi suhega očesa. Vsem tem področjem tudi v očesnem kirurškem centru Pfeifer posvečamo največ časa, tu največ vlagamo v diagnostične in terapevtske izboljšave, se stalno izobražujemo, v Slovenijo pripeljemo nove tehnike zdravljenja in nove aparature za sledenje in odkrivanje teh bolezni. Letno opravimo več kot 3000 operacij na sprednjem očesnem segmentu (operacije sive mrežnice, korekcije dioptrije, glavkoma), imamo subspecialistično

ambulanto za refraktivne napake očesa, glavkom, bolezni mrežnice, suho oko in vitreoretinalno subspecialistično ambulanto.

Posebej se posvečamo tudi otrokom v subspecialistični oftalmološki ambulanti. Imamo najboljšo opremo za diagnostiko in zdravljenje bolezni oči pri otrocih, prav

” **Priporočamo, da so otroci vsaj dve uri na dan na svežem zraku pri naravni svetlobi. Tudi če niso aktivni, je že stimulacija mrežnice z naravno svetlobo bistvena pri preprečevanju pojavnosti in napredovanja kratkovidnosti.**

tako najboljše strokovnjake v Sloveniji. Opravljamo operacije vitrektomije in plastične očesne operacije. Oftalmologija se v zadnjih desetih letih razvija z veliko hitrostjo, slediti vsem novostim je izredno pomembno, saj se v zdravljenju in diagnostiki pojavljajo vsakodnevno. Imam privilegij, da o vseh novostih in kliničnih študijah izvem tako rekoč takoj, še preden so objavljeni prvi članki, saj sem član odborov v največjem evropskem oftalmološkem združenju ESCRS. Tako smo prvi v Sloveniji implantirali multifokalne leče za korekcijo dioptrije, v okviru prvih kliničnih študij, ko se je o teh operacijah tudi v svetu komaj začelo govoriti. Zdaj jih množično izvajajo, umetne leče so se izboljševale in se še danes, tako da je tudi

prava izbira materiala, ki ga vstavimo v oko, bistvena. Informacije so sicer hitro dostopne vsem na internetu, samo poiskati jih je treba, se o njih natančno poučiti, opraviti določena izobraževanja, se pogovarjati in o njih razpravljati s svetovnimi strokovnjaki, ki jih že izvajajo, pregledati čim več dostopne literature. Vsaka nova operacija ali operativna tehnika potrebuje pred izvedbo izredno veliko vloženega truda, razmišljanja, posvetovanja s pravimi ljudmi, da je uspeh zagotovljen in pacienti zadovoljni.

## Ali so tudi kakšne novosti na področju operacij za

### korekcijo dioptrije?

Najpogosteje izvajana operacija korekcije dioptrije na svetu je operacija sive mrežnice. Z njo lahko odpravimo tudi dioptrijo. Iz očesa odstranimo lečo in na njeno mesto vstavimo umetno očesno lečo. Ta lahko popravi dioptrijo očesa tako, da po operaciji ne potrebujemo več očal ne za daleč ne za blizu. Podobno operacijo lahko naredimo, če pacient ne želi več nositi očal, je starejši od 40 let, čeprav nima sive mrežnice. Prav operacij z multifokalnimi, toričnimi in multifokalnimi toričnimi lečami je čedalje več, tehnika je tako izpopolnjena, da traja rehabilitacija dan do dva, leče za implantacijo so vse boljše in materiali vedno novejši in popolnejši.



” Zdrav način življenja, veliko gibanja, zdrava prehrana, skrb za psihično zdravje, veselje in ljubezen do stvari, ki jih delamo, pozitivno razmišljanje, iskanje dobrega v vsakem posamezniku, poslušanje sebe, svojih potreb ter zadostno spanje, vse to krepi zdravje in duha in je tako tudi za oči najpomembnejše.

Laserske operacije korekcije dioptrije se izvajajo predvsem pri mlajših pacientih z nižjo dioptrijo. Za večje dioptrije je na voljo druga vrsta operacije, in sicer vstavitve ICL, implantibilne kontaktne leče, ki jo trajno vstavimo v oko poleg lastne očesne leče. Ta operacija je primerna tudi za plus dioptrije in višje minus dioptrije, spet pri mlajših pacientih. Pri mlajših od 18 let jih opravimo zelo redko. Vsako oko tudi ni primerno za operacijo korekcije dioptrije.

#### Kateri starostni skupini te posege priporočate in komu jih odsvetujete?

Nobena refraktivna operacija se ne svetuje pri mlajših od 21 let, razen v izrednih primerih, ko lahko s tem omogočimo razvoj vida ali preprečimo ambliopijo ali slabovidnost pri otrocih. Vsi starejši so primerni, je pa pomembno za vsakega najti individualen pristop, ki je najprimernejši za njegovo refraktivno napako in stanje oči. Pri pacientih, pri katerih se dioptrija še spreminja, ki imajo določene druge očesne bolezni in previsoka pričakovanja, se poseg odsvetuje, saj je refraktivna operacija vedno kompromis med željami pacienta in zmožnostjo sodobne medicine.

Načeloma pa so laserske operacije in operacije z ICL primerne za populacijo pod 40. letom, operacije z multifokalnimi, toričnimi in multifokalnimi toričnimi lečami pa za starejše od 40 let. Zgornje omejitve z leti tako rekoč ni, če je le oko sicer dovolj zdravo. Stanje celic v mrežnici se namreč z leti lahko spreminja in tudi po najboljši rešitvi vid ni več tak, kot bi si ga starejši pacient želel. Zato je treba že pred operacijo jasno povedati vsakemu posebej, kakšne so zmožnosti stroke in koliko lahko ugodimo željam pacienta.

#### Kaj pa operacije glavkoma ali zelene mreže?

V oftalmologiji je v zadnjih letih izredno velik poudarek na operativni terapiji

glavkoma. Veliko vlagamo in raziskujemo na področju minimalno invazivnih tehnik operacij glavkoma in pripomočkov za njihovo izvajanje. Napredek te terapije je izreden. Tak poseg je goniectomija, ki jo izvajamo pri nas. Pri glavkomskih pacientih, ki jim nobena druga terapija ne pomaga več, opravimo tudi najzahtevnejše operacije glavkoma z vstavitvijo valvul. Tudi tu smo v zadnjih



letih dosegli velik napredek z izumom novih medicinskih pripomočkov.

OCT-angiografija, ki smo jo v Sloveniji prvi začeli izvajati tudi pri nas, je diagnostična tehnika, ki močno olajša diagnostiko in zdravljenje degeneracije makule ali rumene pege. Terapija suhega očesa je naša posebna strast. Na tem področju smo samo v zadnjih letih uvedli kar dve novi terapiji, IPL in Blephex, metodo odstranjevanja odmrlih celic in odpiranja izvodil Meibomovih žlez, ki ju pacienti lahko opravijo v Sloveniji samo pri nas, v svetu pa sta že uveljavljeni tehniki. Še veliko je stvari, ki smo jih uvedli prav mi, saj je postopek odobritve tehnike

ali diagnostične metode v javnih zavodih zelo dolgotrajen, pri nas pa sami odločamo, kaj bomo delali in v kaj vlagali, kako bomo sledili svetovnim smernicam in koliko truda in denarja bomo namenili našim pacientom. Izredno pomembna je odločitev za pravilno ali najprimernejšo metodo zdravljenja.

#### Kolikšno je povečanje težav z očmi med mladostniki in tistimi, ki so zaradi korone obtičali pred računalniki, nekateri skoraj vse dneve? Kako sploh preprečiti vse škodljive dejavnike za oči, ali obstaja preventiva?

Posebno na področju epidemije kratkovidnosti med mladimi je narejeno veliko raziskav. Veliko lahko naredimo sami s preventivo. Na podlagi številnih kliničnih študij so ugotovili, da se pojav, napredovanje kratkovidnosti lahko upočasni ali celo ustavi z nekaj preprostimi rešitvami. Priporočamo, da so otroci vsaj dve uri na dan na svežem zraku pri naravni svetlobi. Tudi če niso aktivni, je že stimulacija mrežnice z naravno svetlobo bistvena pri preprečevanju pojavnosti in napredovanja kratkovidnosti. Delo na bližino na majhnih zaslonih (predvsem telefonih) naj se omeji na 20 minut hkrati. Priporoča se režim 20, 2, 20. Torej 20 minut dela na blizu, dve minuti na daleč, 20 na blizu in tako lahko delamo na blizu veliko ur na dan.

#### Vaš nasvet, kaj lahko sami naredimo, da bomo ohranili dober in zdrav vid?

Zdrav način življenja, veliko gibanja, zdrava prehrana, skrb za psihično zdravje, veselje in ljubezen do stvari, ki jih delamo, pozitivno razmišljanje, iskanje dobrega v vsakem posamezniku, poslušanje sebe, svojih potreb ter zadostno spanje, vse to krepi zdravje in duha in je tako tudi za oči najpomembnejše. Seveda pa brez preventivnih pregledov ne gre, saj je na očeh kar nekaj bolezni, ki jih dovolj zgodaj odkrite uspešno zdravimo, pozno odkrite pa vodijo v neozdravljivo poslabšanje vida.