

Откриха още една причина да лекуват спешно лошото зрение - вдига и риска за деменция

По-възрастните хора с нелекувани очни заболявания може да са изложени на повишен риск от деменция. Това е заключението от нов систематичен преглед и

метаанализ на 16 проучвания, включващи над 76 370 участници в пет кръстосани проуч-

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА
След 40-те всяка година ходете профилактично на офталмолог

вания и 11 надлъжни. Данните са изнесени чрез научната платформа

„Тейлър и Франсис груп“.
„Нашите нови резултати **подчертават значението на редовните очни прегледи**

за по-възрастни хора. Това позволява всички потенциални проблеми със зрението им да бъдат забелязани и лекувани навреме“, казват авторите. Те също така препоръ-



ръчват да не се подценяват в личен план промените в зрението, за да не се пропусне ранният период, в който проблемите се лекуват по-лесно.

Изводът от анализите подчертава необходимостта от по-нататъшни изследвания за въздействието на коригирането

на естествено увеличаващите се зрителни проблеми при хората над 40 години. Например с

корекционни очила или операция на катаракта

Оказва се, че това е гаранция освен за по-добро ориентиране в околния свят също и за предотвратяване на ранни когнитивни проблеми и деменция.

Данните са красноречиви:

вероятността с възрастта да започнат умствени затруднения е 137% по-висока

сред хората, които имат проблем със зрението, в сравнение с тези, които виждат добре.

Въпреки че причините за ефекта на лошото зрение върху умствените способности не са предмет на настоящето проучване, изводът предполага, че диагностицирането и лечението на очни заболявания може да бъде от полза както за подобряване на качеството на живот на човека, така и за потенциалното забавяне или спиране на загубата на памет и съобразителност.

Дори при леко влошаване на виждането, при възпаление, зачервяване, сълзене, сухота или умора на очите е разумно да се потърси очен лекар. Но и при сравнително добро зрение е разумно всяка година профилактично да се посещава офталмолог.

Още **на 40-45 години повечето хора ще усетят влошено виждане наблизо**

и проблеми с приспособяването към светлина и отблясъци.

Това е времето за основен очен преглед даже човек да няма предшестваци зрителни проблеми. Поради естественото намаляване на възможностите на окото да фокусира добре на близки разстояния в 99% от случаите 5-ото десетилетие от живота е периодът за изписване на очила за четене.

Дори и при липса на оплаквания в десетилетията след това се препоръчват прегледи на всеки 1-2 години, за да се гарантира, че без забавяне ще се реагира на предупредителните знаци за възрастова дегенерация на очите и запазване на зрението.

Във възрастта 55+ проличават симптомите на катаракта

(популярна като очно перде), на макулна дегенерация, на провокираната от диабета ретинопатия и глаукомата и други проблеми с очното здраве.

Лечението на катаракта е хирургично отстраняване на помътнената леща.

Смяната на лещата с изкуствена е най-честата планова хирургия

в света. Смята се за рутинна и с много ниски нива на усложнения. Очакваният резултат е операцията да осигури незабавно възстановяване на загубеното зрение. Коварно очно заболяване след 50-те е и глаукомата. Зрителният нерв, който свързва окото с мозъка, се уврежда. Обикновено се причинява от натрупване на течност в предната част на окото, което повишава вътреочното налягане. Глаукомата може да доведе до загуба на зрение, ако не бъде диагностицирана и лекувана навреме.

Овлажняващи капки за очи | 10 ml
Без консервант | без фосфат
0,2% Hyaluronic acid; 1% Dexpanthenol



Как да опазим здрави очите си през зимата

Съветите на офталмолога доц. д-р Елена Мермеклиева

им осигурим необходимото количество сълзи под формата на изкуствени заместители.

Ултравиолетовите лъчи нарушават повърхностния слой на окото и предизвикват парене, сълзене, зачервяване и дразнене от светлината. Макар че слънцето е по-слабо, е добре да не забравяме за слънчевите очила и през този сезон.

В отопляваните помещения сухият въздух има вредно въздействие върху очите. Освен това сухотата може да се увеличи при жените в менопауза или приемащи контрацептиви. Много от медикаментите за контролиране на високото кръвно налягане намаляват продукцията на сълзи. В този случай е подходящо да използвате овлажнители под формата на изкуствени сълзи.

Най-силно се усеща нуждата от допълнително овлажняване при продължително виждане в дисплеите. Тогава мигаме много по-рядко от нормалното, което води до изсушаване на очната повърхност и неравномерно разпределение на слъзния филм. Те предизвикват сухота, дразнене и зачервяване на очите. За да избегнем тези неприятни усещания, също е препоръчително да се поставят изкуствени сълзи.

Доц. д-р Елена Мермеклиева, д.м., е офталмолог с 12-годишен опит в диагностиката и лечението на всички очни и офталмоневрологични заболявания. Доцент по офталмология при УМБАЛ „Лозенец“ и Медицинския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“ – София. Консултира в МЦ „Офтаневро“ в София, жк. „Дианабад“, ул. „Апостол Карамитев“ № 7, тел: 0888 891 860.

На фармацевтичния пазар има голямо разнообразие от овлажняващи капки и за неспециалист е трудно да се ориентира кои са най-подходящите за него. Това може да прецени лекар офталмолог след обстоен очен преглед.

Какво е важно да има в изкуствените сълзи:

- Да лубрикират и хидратират достатъчно, за да ни отърват от усещането за сухота. Това най-често се постига с хиалуроновата киселина.
- Да имат противовъзпалителни свойства, защото в очите могат да попаднат бактерии и вируси от въздуха.
- Да съдържат вещества с епителизиращо действие, както е декспантенолът.
- Да нямат консерванти, допълнително увреждащи очната повърхност.

През есента и зимата очите са подложени на разнообразни въздействия – навън е студено, влажно и ветровито, вътре въздухът е топъл и сух. Работим на компютъра, а понеже е хладно, прекарваме и голяма част от свободното си време пред телевизора, смартфона, таблета. Всичко това натоварва много очите ни.

За да си осигурим добър зрителен комфорт, е важно да следваме няколко прости правила, съветва офталмологът доц. д-р Елена Мермеклиева.

Навън очите често сълзят. Това е нормална защитна реакция - тъй като ниските температури водят до изсушаване, очите започват да произвеждат по-голямо количество сълзи, за да се овлажнят. Можем да

Медицината и в частност офталмологията в последните десетилетия отбелязва изпреварващо развитие. Днес пациентите имат привилегиите да се възползват от иновациите в диагностиката и лечението на голяма част от очните заболявания, които в миналото са смятани за необратими или без възможности за адекватно лечение.

Очна болница „Вижън“, призната за най-добра очна болница на Балканите на тазгодишните награди за медицина на Balkan Medical Awards 2022, разполага с богат ресурс от най-съвременните апарати за диагностика и терапия на очните болести. За специалистите на клиниката това е доказано мощно оръжие, което позволява да предоставим на всеки пациент диагностични и терапевтични възможности на световно ниво.

Изключително полезен за спешна диагностика е модерният апарат „Ейдън“,

който представлява широкоъгълна камера, заснемаща очното дъно. Тя има редица предимства пред стандартната ретинална камера: отпада необходимостта зениците на пациента да бъдат предварително разширени с капки, може да заснема ретината и зрителния нерв въпреки наличието на органична „преграда“ - перде или помътняване на стъкловидното тяло. Заснетият образ има отлична резолюция, подобрен цвят, контраст, яркост, предоставяйки на очния специалист възможност за заснемане, диагностика и проследяване на очните заболявания на по-високо съвременно ниво.

Получената дигитална цветна фотодокументация огласява очното дъно от 90° до 160°, включва центъра и периферията на ретината. Тя предоставя възможност да бъдат диагностицирани и проследявани и периферни заболявания на ретината и осигуряват ранна диагностика на редица ретинални патологии. Особено важна е и функцията на апарата за свързване на образите (подобно на части от пъзел), наречена мозайка, изобразяваща ретината до 200°. Прилагането на специален филтър по време на заснемането предоставя изключително ценна информация за характера, площта и прогресията на определени заболявания на ретината.

„Ейдън“ е апарат, с който се борави изключително лесно, неинвазивен е (не се прилагат невъзможно контрастни вещества), безвреден е за пациента, извършва се в рамките на 10-ина минути, но дава подробна и прецизна информация на лекаря в лечението и проследяването на заболяванията.

Всеки пациент в клиниката ни може да се възползва и от

най-модерния очен лазерен скенер за катаракта Eyestar

„Вижън“ е първата и единствена засега клиника в България, използваща предимствата на напълно автоматизирания безболезнен апарат. Той предоставя необходимата предоперативна информация за постигане на отлични резултати в катаракталната и рефрактив-

Д-р Яна Николаева, началник на второ очно отделение в СОБАЛ „Вижън“:

Иновациите в офталмологията в клиника „Вижън“



Д-р Яна Николаева извършва лазерна процедура на EasyRet на пациент с диабетна ретинопатия.

ната хирургия, извършвайки прецизни измервания на различни показатели на структурите на окото от най-предната му част (роговица) до очното дъно.

Тази важна информация и наличните в апарата съвременни формули последно поколение за изчисление на вътреочни лещи предоставя на очния хирург уникалната възможност за избор на най-добрата и най-подходящата за имплантация вътреочна леща при всеки пациент. Това осигурява отлични зрителни резултати и спокойствие, че след рутинна хирургия на катаракта няма да има рефрактивни изненади и пациентите ще могат да напълно да се възползват от предимствата и възможностите на поставената им вътреочна леща. Изследването е напълно автоматизирано, безконтактно и кратко.

Клиника „Вижън“ предоставя възможност за лечение с иновативна апаратура на очни заболявания, при които досегашните възможности на офталмологията не дават задоволителен резултат. Един от тях е така нареченият

червен лазер Supra при глаукома

Тази оперативна процедура може да бъде прилагана при

всички пациенти с глаукома, независимо дали тя е откритоъгълна, или закритоъгълна.

Чрез прилагане на импулси с подпрагова мощност по време на хирургията се постигат отлични постоперативни резултати, доближаващи се до тези след извършването на филтрираща глаукомна хирургия, но спестяват на пациента всички рискове при отворения вид операции. Чрез прилагането на този лазер се постига постоянен и добър контрол на вътреочното налягане, спиране прогресията на заболяването. Всички тези предимства на лечението осигуряват добро качество на живот на пациента.

При терапията на ретиналните заболявания водещо място заема така нареченият

жълт лазер EasyRet при диабетна ретинопатия, болести на макулата и ретината

Той притежава уникалната възможност да работи в центъра на очното дъно (макулата), като предоставя възможност за лечение на макулен оток, централна серозна хориоретинопатия, суха форма на макулна дегенерация, засягащи тази зона, като не води до деструкция в обработената зона. Същевременно може да се използва за

терапия на всички ретинални патологични промени, индикации и за по-старото поколение - „зелен ретинален лазер“.

Значителните предимства на новия иновативен лазер са, че е безболезнен, по-бърз и без образуване на „слепи петна“ в обработената тъкан – позволяват качествен живот на пациентите след прилагането му. Затова той бързо се наложи в световната практика като лидер в тази област на офталмологията.

В арсенала „иновативни апарати“ има и за лечение при мътнини в стъкловидното тяло, Очна болница „Вижън“ разполага с

апарат за лазерна витреолиза

Той може да се справи отлично с премахването на досадните подвижни мътнини пред очите, като осигурява ново качествено зрение на пациентите ни.

Във „Вижън“ се доверяваме на най-бързия в света

ексимерен лазер Schwind Amaris за премахване на диоптрите

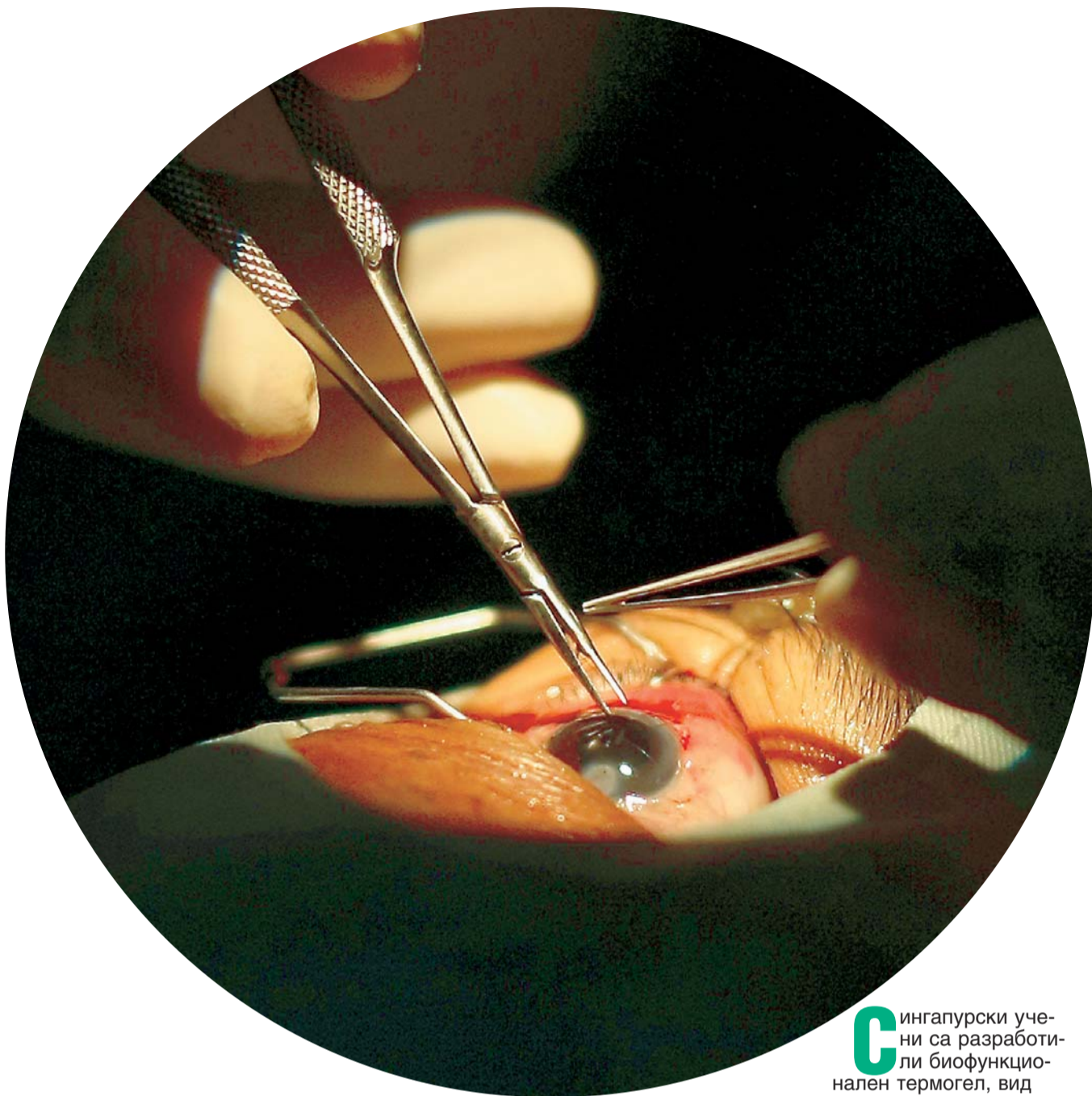
Той е и един от най- безопасните за извършване на тази процедура. С този лазер един диоптър се премахва за 1,3 се-

кунди. Лазерът разполага със система за проследяване на микродвиженията на окото, както и със система за корекция на лазерния лъч в реално време. Единствено Schwind Amaris проследява движенията на окото в 7 измерения. Така се постига максимална прецизност и безопасност.

Този лазер е единственият, който разполага с т.нар. TransPRK процедура. За разлика от конвенционалните методи за премахване на диоптри, при TransPRK не се използват хирургични инструменти. Цялостната корекция на диоптрите се извършва единствено и само с лазерна енергия.

Лазерната корекция на зрението в Очна клиника „Вижън“ се извършва от доказани специалисти в безопасна среда, уютна и комфортна за пациентите и техните придружители.

Богатият вече почти двадесетгодишен опит на офталмолозите във „Вижън“, белязан с овладяването на съвременните техники и технологии в офталмологичната наука, наличието на най-високотехнологични иновативни апарати, създадената ефективна организация са условията, които гарантират отличните резултати от лечението и подобреното качество на живот на пациентите.



Нова терапия използва уникален термогел, за да пази ретината от белези

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Иновативният материал имитира стъкловидното тяло на окото

Сингапурски учени са разработили биофункционален термогел, вид синтетичен полимер, за предотвратяване на белези на ретината, които може да възникнат в резултат на усложнения при възстановяване на отлепване на ретината.

Отлепването на ретината е критична ситуация

и изисква спешен преглед и лечение.

Ретината - светлочувствителен фин слой тъкан в задната част на окото, се отделя от слоя кръвоносни съдове, който осигурява кислород и хранителни вещества за окото. Може да се случи на всеки. Колкото по-дълго продължи състоянието, толкова по-голям е рискът от трайна загуба на зрението в засегнатото око.

Предупредителните признаци за отлепване на ретината могат да включват в различни комбинации симптоми като

намалено зрение, внезапна поява на плаващи тъмни петна и (или) проблисъци,

често оприличавани на светкавици. Ако само малка част от ретината се е отлепила, може да нямате никакви симптоми. Но ако голям участък от ретината е отлепен, може да не сте в състояние да виждате. Незабавното свързване с очен специалист (офталмолог) може да помогне зрението да бъде съхранено.

Сред рисковите фактори за отлепване на ретината са стареенето, предишно отлепване на ретината на едното око, екстремно късогледство (миопия), очна операция, диабетна ретинопатия, тежка травма на очите, предишно друго очно заболяване, изтъняване на периферната ретина.

При отлепване на ретината се налага лечение за укрепване на разслоения участък. Едно от усложненията, които може да възникне при възстановяването, е пролиферативната витреоретинопатия. При нея образуват се белег пречи на ретината да заздравее правилно и да се върне на мястото си. По данни от научни публикации проблемът може да възникне при 5-10% от хирургичните корекции на отлепване на ретината.

Втвърдяването на тъканта от белега значително затруднява лечението и увеличава риска за загуба на зрение. Затова стремежът на офталмолозите е да намалат до минимум рисковете за възникване на пролиферативна витреоретинопатия. Сегашните възможности за лечение на усложнението са ограничени главно до хирургично отстраняване на тези мембрани на белези.

Изследователският екип от Сингапур показва в предклиничен модел, който имитира човешкото заболяване,

че техният биофункционален термогел е в състояние да предотврати белезите на ретината. Изследователите демонстрират, че

термогелът предотвратява развитието на мембраните на белега чрез модулиране на клетъчното поведение

Гелът активира протеин, наречен фактор 2, свързан с еритроиден фактор 2, за да стартира серия от химични реакции за предотвратяване на белези.

Зад разработката стоят учени от Института по молекулярна и клетъчна биология, Института за изследване на материалите, Националният университет на Сингапур и Сингапурския офталмологичен институт.

Екипът смята, че новият гел е значителна стъпка напред в разработването на биоразградими полимери от следващото поколение. Способността му да имитира и замества стъкловидното тяло, предвид биосъвместимостта на материала, го прави полезен за много други биомедицински приложения.

В момента продуктът се комерсиализира. Очаква се да започне производство и термогелът да навлезе в офталмологичната практика.

СуперОптик Хидробаланс

капки за очи 0,1%



Овлажняващи капки за очи
с хиалуронова киселина

За бързо и дълготрайно облекчение
при сухи и уморени очи

 polpharma

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

В комбинация с малко часове навън е риск за миопия

Честотата на късогледството при децата се е увеличила драстично през последните 30 години. Показват го и здравните статистики, и персоналният опит на лекарите в развитите държави.

Проучванията продължават, но вече има достатъчно натрупани доказателства в подкрепа на твърдението, че

времето, прекарано на открито, предпазва от късогледство

(миопия).

Експерти сочат комбинацията от увеличено време пред екрани и по-малко време на открито като фактори, които могат да изложат децата на по-висок риск от развитие на късогледство във възрастта 5-18 години. Това от своя страна може да доведе до сериозни проблеми с очите в бъдеще. Възрастта на поява на миопия е най-значимият предиктор за тежка миопия по-късно в живота. Но въпреки това деца-



са изложени на интензивни ултравиолетови лъчи.

Въпреки че родителите често се грижат кожата на децата им да е защитена със слънцезащитен крем, те може да не помислят и за защита на очите си от слънцето.

Но когато децата са на открито в слънчево време или на планина или край морето, те трябва да носят слънчеви очила или шапки с широка периферия, за да намалят рисковете от увреждане от слънчевата радиация, която може да допринесе за проблеми с очите в по-късна възраст.

Друг тревожен сигнал е, че един от всеки седем родители казва, че детето им не е било на проверка на зрението през последните две години. А златният стандарт в офталмологията е

очите да се преглеждат профилактично всяка година

Така отклоненията в зрението ще се идентифицират и лекуват възможно най-рано. А недиагностицираните проблеми могат да доведат до сериозни очни заболявания в бъдеще, включително загуба на зрение.

Родители, не подценявайте времето пред екрани

та прекарват повече часове с цифрови устройства, видеоигри и телевизор - и по-малко време на открито. Но едва половината от родителите смятат, че времето пред екрани оказва голямо влияние върху здравето на очите на детето им, показва проучване на Детската болница към Здравния универ-

ситет на Мичиган, САЩ. „Родителите трябва

да насърчават децата за занимания и игри на открито поне 1-2 часа на ден,

защото излагането на естествена светлина е от полза за очите. Също така е разумно да налагат семейни правила, за

да гарантират, че децата имат продължителен период от време без екран през деня“, съветва д-р Сара Кларк от детската болница.

Друга пренебрегвана област на здравето на очите на децата е защитата от интензивна слънчева светлина.

По-малко от една трета от анкетираните ро-

дители казват, че носенето на слънчеви очила, когато са на открито, оказва голямо влияние върху зрението и здравето на очите на децата. Като само

двама от петима родители карат децата да слагат слънчеви очила,

когато са на открито и

- Д-р Кунева, какви са новостите в лечението на очни болести?

- Офталмологията е една от най-бързо развиващите се специалности. В диагностиката и в терапията има много участие на нова техника. Това е едната част от иновациите.

Втората е, че фармацевтичната индустрия също се развива бурно и

има все повече нови молекули за терапия

на очните заболявания, което ни дава по-голям избор при лечението на пациентите.

Трета новост е, че особено след COVID пандемията всичко се случва все по-дигитално. Имаме възможност всички начини на диагностика и терапия да бъдат дигитализирани, така че да имаме по-индивидуален подход към всеки пациент. Можем да разглеждаме как терапията му влияе, да следим как организмът реагира на лечението.

- Какво точно представлява дигитализацията в офталмологията?

- Вкарвайки резултатите от прегледите, всички образни изследвания се обработват. Така може да видим всичко накуп, да получим представа как пациентът се е лекувал във времето и как реагира на лечението. По този начин разбираме дали трябва да променим лечението. Всички тези технически средства може да бъдат

обединени в едно досие на пациента

Може да бъдем все по-

Д-р Ирина Кунева:

С дигитализацията сме все по-прецизни в индивидуалната оценка при най-честите очни заболявания

Ако човек работи на компютър, трябва на 45 минути да си прави 15 минути почивка, препоръчва офталмологът от клиника „Зора“

прецизни в индивидуалната оценка при най-честите хронични заболявания на окото - макулната дегенерация и глаукомата.

- Подобно на електронното здравно досие ли е?

- Не точно, от една страна, е електронно досие, но и всички параметри, скенери се обединяват в новите дигитални системи. Благодарение на тях може да получим цялата информация за пациента и да я интерпретираме.

- Променят ли се болестите на очите през последните години?

- Промяната вероятно се дължи на това, че може да открием все по-рано доста от заболяванията, конкретно макулната дегенерация. Все по-добре може да ги лекуваме, когато ги хванем навреме. Има много средства, с които да откриваме болестите. Пациентите имат достъп до информация, а това прави възможно да посещават специалист и да се преглеждат. Съответно

все по-успешно да лекуват макулната дегенерация.

Най-честата причина за обратима слепота е пердето. При нея имаме все повече възможности за лечение, една от тях са лещите. С тях лекуваме пердето при операция и подобряваме зрението. Имаме все

по-съвършена оптика, която ни помага за операциите

за катаракта например.

При последиците от диабета се надяваме на по-добра здравна просвета, защото там все още имаме проблем. Важно е по-рано да се хващат тези заболявания. Диабетът е все по-широко разпространен в световен мащаб заради неправилното хранене и застоелния начин на живот. Все по-млади хора боледуват. За съжаление, последиците от диабета върху очите са много тежки, когато не се вземат мерки навреме. Пациентите много често търсят помощ, когато заболяването е много на-



Д-р Ирина Кунева е специалист-офталмолог, Началник Очно отделение в Очна болница „Зора“. Магистър е по медицина от Медицинския университет в София. Специализирала е в УМБАЛ „Царица Йоанна“. Член е на Българското дружество по офталмология и на Националната глаукомна асоциация.

преднало, а тогава не може да върнем нещата назад. По-добрата здравна просвета може да спаси зрението на пациентите с диабет.

- А наблюдавате ли повече деца с очни проблеми? През последните две години заради COVID

пандемията и онлайн обучението им се наложи доста често да са пред компютър.

- За съжаление, те стоят по цял ден на компютър, и то не за да учат. Получава се фиксиране на окото за близко виждане, което се нарича спазъм. Окото страда, доказано е, че трябва да си почива, ако човек работи на компютър.

- Какви са вашите съвети за предпазване на очите?

- Ако човек работи на компютър, трябва на 45 минути да си прави почивка за около 15 минути. Добре е през тази почивка да излиза навън,

да гледа в далечината,

да не напруга очите. Така очните мускули, които участват в близкото виждане, се отпускат и окото почива.

Човек, който работи по цял ден на компютър, е най-често в среда, където има климатици. Той се заглежда в монитора, забравя да мига. А всъщност окото се храни благодарение на слъзата, която се разпределя върху окото чрез мигането. С участието на климатиците очите изсъхват. Ползването на изкуствени слъзи е много желателно.