

# Jak walczyć z "cichym złodziejem wzroku"?

## Światowy Tydzień Jaskry w Polsce

Od 11 do 17 marca 2018 r. odbędzie się Światowy Tydzień Jaskry. To inicjatywa lekarzy specjalistów, której celem jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa o jaskrze – chorobie, która rozwija się bezobjawowo, a nieleczona prowadzi do ślepoty.

Jak wynika z badań opinii zrealizowanych w lutym 2018 r. przez IQS na zlecenie Vision Express, co szósty Polak nigdy nie badał wzroku, a blisko 1/3 uważa, że niewystarczająco dba o oczy. Alarmującym wnioskiem jest również to, że aż 65% Polaków nie było u okulisty od ponad roku. Specjaliści w związku ze Światowym Tygodniem Jaskry po raz kolejny wskazują na konieczność przeprowadzania badań wzroku raz w roku.

### Profilaktyka

Wiele osób podejmuje kroki związane z diagnostyką chorób oczu dopiero w momencie pojawienia się uciążliwych dolegliwości. W przypadku wielu zmian chorobowych, niestety wtedy jest już za późno. Jednym z takich schorzeń jest właśnie jaskra. Brak reakcji na wczesnym etapie może doprowadzić do trwałego uszkodzenia oczu, które odpowiadają za dostarczanie do mózgu 83% informacji z otoczenia.

*W ramach obchodów Światowego Tygodnia Jaskry w Polsce, Vision Express został partnerem Polskiego Towarzystwa Okulistycznego. Uwzględniając fakt, że podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe uznane jest jako jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju i progresji jaskry, zadeklarowaliśmy, że podczas każdego rutynowego badania wzroku w naszych salonach, dokonywany będzie pomiar ciśnienia oczu, aby określić potencjalne ryzyko występowania neuropatii jaskrowej – mówi Robert Grabowski, Dyrektor Medyczny Vision Express.*

### Jaskra

Jaskra (glaucoma) stanowi grupę chorób, których istotą jest postępujące uszkodzenie nerwu wzrokowego. Charakteryzuje się ono typowymi, progresywnymi zmianami w obrębie tarczy nerwu wzrokowego i odpowiadającymi im ubytkami w polu widzenia. Ponieważ mechanizmy patofizjologiczne, objawy kliniczne oraz możliwości terapeutyczne są różne nie można przyjąć jednej definicji, która byłaby wspólna dla wszystkich typów jaskry. Jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju neuropatii jaskrowej (choć nie jedynym) jest podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe (CWG). Postęp choroby zwykle aż do późnego stadium przebiega bezobjawowo (pacjent nie odczuwa zmian związanych z chorobą), dlatego najważniejsze jest jej wczesne wykrycie i włączenie odpowiedniej terapii.

### Grupy ryzyka

W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się osoby powyżej 40. roku życia, a także wszyscy którzy m.in. doznali urazu oka, leczyli się w powodów chorób naczyniowo-serowych, są cukrzykami lub krótkowidzami (noszą minusowe szkła kontaktowe). Dwukrotnie częściej jaskra rozwija się u kobiet. Zwiększona podatność na zachorowania dotyczy również osób, u których jaskra występuje w najbliższej rodzinie.

### Leczenia jaskry

W sytuacji wystąpienia jaskry leczenie dostosowane jest indywidualnie do każdego pacjenta. W większości przypadków lekarze przepisują krople obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe. Oprócz leczenia farmakologicznego współczesna medycyna pozwala także na stosowanie zabiegów chirurgicznych oraz laserowych. W procesie leczenia jaskry, kluczową rolę odgrywa jednak dyscyplina pacjenta, polegająca na systematycznym przyjmowaniu leków oraz regularnych badaniach oczu.

### Profilaktyka a konsekwencje jaskry

Regularne badania i indywidualne konsultacje z lekarzem okulistą zwykle pozwalają na wczesne wykrycie tej podstępnej choroby, a wdrożenie skutecznego leczenia daje szansę na uniknięcie poważnych konsekwencji i

zachowania widzenia do końca życia. Osoby cierpiące na jaskrę nie mogą wykonywać pewnych czynności, zwłaszcza związanych z dużym wysiłkiem fizycznym, mogącym w konsekwencji prowadzić do podwyższenia ciśnienia wewnątrzgałkowego. Warto także pamiętać o odpowiedniej diecie, unikaniu palenia tytoniu czy też ograniczeniu używek.