

## Badanie wzroku? Zobacz, jakie to ważne!



Profilaktyka i propagowanie zdrowego stylu życia mają ogromny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Szczególnie, kiedy pod uwagę weźmiemy delikatny i niezmiernie istotny w naszym życiu narząd wzroku. Wzrok jest zmysłem, który prowadzi nas przez życie. Regularne wizyty u specjalisty, odpowiednia dieta i duża świadomość – sprzyjają zapobieganiu różnego rodzaju schorzeń oczu. 11 października 2018 roku obchodzimy Światowy Dzień Wzroku (World Sight Day). Jest to doskonała okazja, by pomyśleć o wizycie kontrolnej u okulisty.

### Światowy Dzień Wzroku

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na świecie żyje około 269 milionów osób z różnymi zaburzeniami widzenia. Aby promować profilaktykę badania wzroku i podjąć próby wyeliminowania ślepoty na świecie, w 2000 roku został ustanowiony Światowy Dzień Wzroku. W Polsce pierwsze takie święto zorganizowano w 2006 roku, aby zachęcić Polaków do częstszych badań wzroku oraz minimalizowania skutków wynikających z wad wzroku. Patronem wydarzenia został prof. Zbigniew Religa. Problemy ze wzrokiem mogą dotyczyć każdego z nas, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Odpowiednie działania prewencyjne pomagają uniknąć pogłębiania się wad wzroku, występowania chorób takich jak jaskra, zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) oraz wielu innych. Co można zrobić, aby zachować dobry wzrok?

### Profilaktyka wzroku – dlaczego jest taka istotna?

Przede wszystkim należy regularnie badać się u okulisty, to jest klucz do uniknięcia rozwoju zaburzeń widzenia. Osoba, która nie ma kłopotów ze wzrokiem powinna stawać się na badania kontrolne co 2-3 lata. Po zauważeniu pierwszych symptomów pogorszenia widzenia nie należy zwlekać, tylko jak najszybciej udać się do lekarza specjalisty.

Po 40 roku życia badanie wzroku powinno odbywać się częściej, przynajmniej raz w roku – ze względu na osłabienie narządu wzroku i postępujące procesy starzenia. Jeśli przeczytanie małych liter w książce czy też odczytanie sms-a na telefonie zaczyna sprawiać coraz więcej trudności – należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Osoby ze stwierdzoną wadą wzroku oraz innymi trudnościami w zakresie widzenia także powinny kontrolować wzrok co najmniej raz w roku. Coroczne badanie pomoże wykluczyć pogorszenie jakości widzenia i zweryfikować poprawność dobranych wartości korekcyjnych. Warto o tym pamiętać, nawet gdy mamy niepokojących oznak. Wiele schorzeń postępuje bezobjawowo, stopniowo i niezauważalnie. Pieczenie i swędzenie oczu, drganie powiek, pogarszające się widzenie czy nadwrażliwość na światło to sygnały alarmowe.

## Co jest dobre dla oka?

Częścią profilaktyki wzroku oprócz regularnych wizyt kontrolnych jest odpowiedni styl życia. Dieta, wykonywana praca, sposób spędzania wolnego czasu mają wpływ na stan oczu i ostrość widzenia.

Zdrowa dieta to jeden ze sposobów, w jaki możemy oddziaływać na wzrok. Włączenie do posiłków produktów bogatych w witaminę A może uchronić przed tzw. kurzą ślepotą (gorsze widzenie po zmierzchu). Szpinak, sałata, żółta papryka czy marchewka zawierają bardzo dużą ilość witaminy A i warto wzbogacić w nie codzienne posiłki. Witaminy z grupy B również pozytywnie wpływają na narząd wzroku. Są odpowiedzialne za pracę nerwu wzrokowego oraz utrzymanie fizjologicznych funkcji oka. Znajdują się w pełnoziarnistym pieczywie, kaszach oraz drobiu. W diecie zdrowej dla oczu nie powinno zabraknąć takich mikroelementów jak cynk i selen. Są one niezwykle istotne dla osób starszych, ponieważ przyczyniają się do zapobiegania powstawania zwyrodnienia plamki żółtej i utraty wzroku wraz z wiekiem.

Oprócz diety równie ważna jest higiena oczu, czyli zadbanie o właściwy odpoczynek dla nich. Długa praca przy komputerze, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach czy duże zadymienie lub zapylenie nie sprzyjają dobremu funkcjonowaniu naszych oczu. W czasie pracy przy komputerze warto wykonywać gimnastykę oczu: przenosić wzrok od bliskich do oddalonych elementów, robić krótkie przerwy i co jakiś czas spoglądać przez okno. Można też wykonywać szybkie ćwiczenia gałek ocznych – zamykać oczy i przesuwając wzrok w lewo – prawo, górę – dół. Kolejne ćwiczenie to wodzenie wzrokiem po obwodzie ósemki lub znaku nieskończoności. Co dają takie krótkie przerwy? Umożliwiają rozluźnienie napiętych mięśni gałek ocznych, dzięki czemu oczy mogą odpocząć.

## Gorsze widzenie to nie zawsze schorzenie

Z wiekiem widzenie może coraz bardziej się pogarszać i wcale nie musi to być oznaka schorzeń oczu. Po 40 roku życia pojawia się prezbiopia, naturalny efekt zmian zachodzących w narządzie wzroku spowodowany wiekiem. Soczewka oka stopniowo traci elastyczność, a tym samym ograniczane są jej zdolności skupiające. Oko nie jest w stanie tak efektywnie pracować jak w przeszłości.

Objawy, które świadczą o prezbiopii:

- trudności z przeczytaniem niewielkiego druku w książkach, na ulotkach czy na monitorach komputerów lub telefonów,
- trzymanie dokumentów, gazet, książek daleko od oczu na tzw. wyciągnięcie ręki, aby móc przeczytać zawarty w nich tekst,
- bóle głowy, zmęczenie, odczucie dużego napięcia w gałkach ocznych.

Prezbiopia jest naturalnym procesem, który postępuje stopniowo, a jego skutki odczuwają osoby po 40 roku życia. Może być uciążliwa w codziennym funkcjonowaniu, jednak dzięki osiągnięciom współczesnej optyki można sobie z nią poradzić.

*„W większości przypadków prezbiopię można skutecznie korygować za pomocą soczewek progresywnych. Zaawansowane konstrukcje progresywne pozwalają na dopasowanie soczewek do indywidualnych potrzeb i preferencji użytkownika. Mogą być tak idealnie dopasowane, jak ubranie szyte na miarę. Jest to niezwykle komfortowe rozwiązanie dla pacjentów. Warunkiem jest jednak przekazanie optykowi wyczerpujących informacji dotyczących stylu życia oraz ergonomii pracy. Optyk wykonuje pomiar indywidualnych parametrów i opracowuje osobisty profil widzenia. Pozwala to na stworzenie unikalnych i w pełni zindywidualizowanych soczewek progresywnych, gwarantujących ostre, komfortowe i naturalne widzenie. Proces adaptacji do soczewek jest sprawą indywidualną i może zająć od kilku godzin do kilku dni. Aby proces ten upłynął jak najszybciej, nowe okulary należy nosić możliwie jak najczęściej i jak najdłużej” – wskazuje ekspert z firmy Hoya Lens Poland, wiodącego producenta najwyższej jakości soczewek okularowych.*

## Przed wszystkim zapobiegaj

Profilaktyka i działania prewencyjne to gwarancja dobrego widzenia przez długi czas, a tym samym lepszej jakości życia. Światowy Dzień Wzroku ma przypominać, jak ważna jest dbałość o ten niezwykle istotny dla człowieka narząd.



PORADY

## Probiotyki – Niezbędne Przy Antybiotyku, Ale Kiedy Jeszcze?

📅 12 września 2018 👤 Agnieszka Sobkiewicz 💬 Comment(0)

Antybiotekoterapia choć bardzo skuteczna w walce z wieloma infekcjami ma też swoje konsekwencje. Najpoważniejszą z nich jest niszczenie również korzystnej dla organizmu flory jelitowej. Jednak możesz pomóc zminimalizować zniszczenia za pomocą probiotyków. Czy tylko przy antybiotyku należy wspomagać się probiotykiem? Czy istnieją inne sytuacje, kiedy probiotyk ratuje nasz organizm?

### Czym są probiotyki?



---

Terminem **probiotyki** określa się szczepy bakterii lub preparaty je zawierające, które niosą dla człowieka korzystne i pożądane zmiany, które wzmacniają funkcjonowanie organizmu. Najbardziej popularne bakterie o działaniu probiotycznym to rodzaj *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, pochodzą z grupy bakterii kwasu mlekowego (1).

Aby znać jakąś szczep bakterii za probiotyczny i wykorzystywać go prozdrowotnie musi mieć udokumentowane korzystne działania dla człowieka m.in przede wszystkim musi pochodzić z mikrobiomu człowieka, musi mieć określoną przynależność gatunkową oraz rodzajową oraz nie wykazywać działania patogennego, ani inwazyjnego. Dany szczep bakterii powinien być odporny na obróbkę termiczną i mieć umiejętność produkcji substancji przeciustrojowych (1,2).

Najkorzystniejsze jest stosowanie szczepów izolowanych w populacji, w której dany probiotyk ma mieć zastosowanie. Dlatego też, że dana grupa ludzi żyjąca w określonych warunkach ma podobny mikrobiom uzależniony od wieku, diety i miejsca zamieszkania. Szczepy bakterii są dokładnie badane pod kątem bezpieczeństwa dla człowieka, sprawdzane jest działanie probiotyku na wątrobę, śledzionę czy inne organy. Bakterie kwasu mlekowego oraz inne szeroko stosowane szczepy nie powodują efektów nowotworczych. Stosowane obecnie na rynku preparaty probiotyczne są sprawdzone i bezpieczne. Zalecana dawka bakterii probiotycznych przy masie 70 kg to 35 g suchej masy bakterii (1,3).

## Jak probiotyki pomagają w funkcjonowaniu organizmu?

Pojawia się pytanie – kiedy brać probiotyki? Przede wszystkim w sytuacji, kiedy jesteśmy poddawani kuracji antybiotykowej. Bakterie probiotyczne przywracają prawidłowe i naturalne funkcjonowanie mikroorganizmów jelitowych, chronią przed kolonizacją jelit przez szkodliwe drobnoustroje za pomocą obniżania pH, syntezują witaminy, a także stymulują pracę śluzu w jelitach. Probiotyk przy antybiotyku jest niezbędnym zabezpieczeniem organizmu (2).

Jednak to nie jedyna sytuacja, kiedy „dobre” bakterie pozytywnie wpływają na funkcjonowanie. Dzięki zawartości kwasu mlekowego w probiotykach zmniejsza się wchłanianie toksyn do organizmu takich jak: amoniak, amin, indol czy skatol. Probiotyki na zaparcia również są dobrym pomysłem, ponieważ zmniejszają nasilenie dolegliwości, pomagają również w regulacji zaburzeń elektrolitowych, łagodzą objawy biegunki. Leki przeciwbiegunkowe zawierają bakterie, które produkują metabolity, które hamują działanie toksyn bakteryjnych oraz inhibitory, które łagodzą objawy biegunki (2).

Preparaty probiotyczne są wykorzystywane do leczenia infekcji moczowo-płciowych, gdzie przywracają kwaśne pH oraz redukują rozwój niekorzystnej flory bakteryjnej.

## Czy probiotyki można brać profilaktycznie?

Jak najbardziej można brać probiotyki profilaktycznie, ponieważ regularne stosowanie tego typu preparatów zabezpiecza jelita, korzystnie wpływa na obniżenie ciśnienia krwi, ma działanie przeciwnowotworcze. Dlatego też probiotyk na odporność to bardzo dobre działanie, ale nie tylko. Systematyczne przyjmowanie tego typu preparatów skutkuje utrzymywaniem się nieustannie korzystnej mikroflory.

Bibliografia:

- 1.Jach M, Łoś R, Maj M. et al. Probiotyki – aspekty funkcjonalne i technologiczne. Post.Mikrobiol. 2013;52(20):161-170
  - 2.Mojka K. Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki – charakterystyka i funkcje. Probl Hig Epidemiol. 2014;95(3):541-549
  - 3.Nowak A, Ślizewska K, Libudzisz Z. Probiotyki – historia i mechanizmy działania. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. 2010;4(71):5-19
-



Udar mózgu to bardzo duże zagrożenie dla zdrowia i życia, każdej osoby która go doświadczy. Im większa wiedza na temat profilaktyki, objawów oraz możliwości udzielenia pomocy, tym większa szansa na przeżycie w sytuacji wylewu krwi do mózgu i doświadczenia udaru krwotocznego lub udaru niedokrwiennego.

### Co to jest udar mózgu?

**Leczenie zwężenia  
napletka**

**Uromed Górcze Bemowo**  
Najnowsza metoda leczenia stulejki-  
anastomat

uromedwarszawa.pl **OTWÓRZ**



Terminem udar mózgu określa się nagłe ogniskowe i naczyniopochodne uszkodzenie ośrodka układu nerwowego, jego wystąpienie potwierdza się za pomocą badań neuroobrazowych lub utrzymywaniem się objawów ogniskowych ponad 24 godziny.

Wyróżniamy dwa rodzaje udaru mózgu:

- **Udar niedokrwienny** – uszkodzenie ogniskowe układu nerwowego – mózgu, siatkówki lub rdzenia kręgowego.
- **Udar krwotoczny** – powoduje go pęknięcie naczynia krwionośnego i wynaczynienie się krwi do mózgu.

Częściej dochodzi do udarów niedokrwiennych prawie 80-90 % przypadków, a tylko 10-20% udarów jest spowodowane wylewem mózgu. (raport)

Bardzo ważne jest udzielenie szybkiej pomocy lekarskiej osobie doświadczającej udaru lub odczuwającej dolegliwości przepowiadające udaru.

Objawy udaru mózgu to: tzw. ogniskowe: niedowład połowiczny, zaburzenia mowy o typie afazji lub dyzartrii, zaburzenia widzenia (podwójne widzenie, niedowidzenie połowiczne), połowiczne zaburzenia czucia i/ lub zaburzenia równowagi. Objawy niespecyficzne to silny ból głowy, nudności, wymioty. Może dojść do utraty przytomności.

Dolegliwości jakich doświadcza osoba po udarze to przede wszystkim skutki neurologiczne: niedowład, trudności z utrzymaniem równowagi, zaburzenia poznawcze. W trakcie rehabilitacji część objawów może się cofać.

#### **Czynniki ryzyka wystąpienia wylewu krwi do mózgu to:**

- Nieprawidłowe ciśnienie tętnicze
- Migotanie przedsionków
- Palenie tytoniu
- Wcześniejszy udar

#### **5 sygnałów, które ostrzegają przed wylewem**

Objawy przed udarem i ich prawidłowe rozpoznanie mogą pomóc w podjęciu szybszej decyzji o udaniu się do szpitala czy wezwaniu karetki pogotowia. Wiedza, o tym jak rozpoznać udar może pomóc uratować funkcje poznawcze, nie doprowadzić do paraliżu czy niedowładów. Pamiętaj, o tych objawach:

1. Gwałtowny, bardzo silny ból łowy, ucisk w określonym obszarze czaski.
2. Niedowład połowiczny ciała (brak możliwości kontroli nad jedną połową ciała, paraliż po przeciwnej stronie niż ognisko w półkuli mózgowej).
3. Sztywność karku z jednoczesnym osłabienie kończyn dolnych.
4. Trudności w widzeniu, ból oczu i widzenie połówkowe.
5. Zaburzenia świadomości, aż do utraty przytomności.

Mając świadomość, że to objawy przepowiadające udar masz szansę uratować siebie lub ktoś z Twojego otoczenia. Pierwsze minuty są najważniejsze, szybkie przewiezienie do szpitala i natychmiastowa interwencja lekarska, może zachować zdrowie pacjenta.

#### **Bibliografia:**

1. Mazur R, Świerkocka-Miastkowska M. Udar mózgu – pierwsze objawy. Choroby Serca i Naczyń. 2005;2(2):84-87
2. Raciborski F, Gujski M. (red.) Udar mózgu – rosnący problem w starzejącym się społeczeństwie. Raport Instytutu Ochrony Zdrowia. Warszawa 2016, 11-97