



# Egészség Zóna

**Kedves MKKSZ Tag!**

Az MKKSZ ONYT Szociális és Egészségügyi Bizottsága elkészítette következő kiadványát, az Egészség Zóna 2014. évi 4. számát. A tájékoztató a „Látás Hónapja” rendezvényeihez kapcsolódóan a látás romlásáról, a romlás lassításának módszereiről, a száraz szem szindrómáról, szemtorna gyakorlatokról, valamint a szemmel kapcsolatos gyakori tévedésekről, tévhitokről szól. Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal hozzájárulunk egészségetek védelméhez.

2014. október

Üdvözlettel:

Kondor Árpádné  
SZEB elnök

----- 0 -----

## A látásromlásról – Korral jár?

A szem szöveteinek rugalmassága, a sejtek regenerálódási képessége az élet folyamán folytonosan csökken. A változást senki sem kerülheti el, ám mindenkinél másképp jelentkezik. Örök kérdés marad, mennyiben felelős a szem romlási folyamataiért a genetika, mennyire mi magunk és mennyire a környezeti hatások. Kellő odafigyeléssel azonban a betegségek kialakulása megelőzhető, vagy súlyosbodása lassítható. Aki odafigyel egészségére, a sporttal és a megfelelő táplálkozással a szemét is védi. A szemet nem lehet a szervezet egységéből kiragadni, mert a szem nemcsak a lélek tükre – hanem az egész testünké.

Az életkorral együtt járó szemészeti betegségek közül az alkalmazkodási képtelenség („öregszeműség”-presbiópia), a szürkehályog (katarakta) és az időskori makula degeneráció a leggyakoribb.

### Presbiópia – öregszeműség

A közelre történő fókuszáláshoz a szem törőerejének növelése szükséges.

A törőközegek közül a szaruhártyának a törőereje stabil, nem változtatható, míg a szemlencse törőereje fiatal korban akár 13,0 D-val is növelhető.



A szemlencse színe és a fiatalabb korban jellemző rugalmassága a természetes öregedés során változik. Egyrészt fakóbbá, tompábbá válnak a színek a lencse sárgás elszíneződése miatt (a sárgás szín nyeli el a látható fény kékes tartományát, amely károsítaná az ideghártyát), másrészt a lencse magjának keménnyé válása miatt 40 éves életkor fölött csökken a szem alkalmazkodó képessége is.

Jellegzetes tünet, hogy megnő az olvasáshoz szükséges távolság, közelre csak rövid ideig képes a szem fókuszálni, a munkavégzéshez erős fény kell, a közelbe történő fókuszálást igénylő munka fárasztóbb.

A fenti elváltozások mindenkit utolérnek, senki sem kerülheti el őket, azonban a közeli korrekció (olvasó szemüveg) viselésének igénye attól is függ, hogy korábban egyébként milyen szemüveget viselt az illető távolra.

### Katarakta – szürkehályog

Nehéz éles határvonalat vonni a szemlencse korrallal járó élettani elváltozásai és a szürkehályoghoz vezető kóros folyamatok között. A szürkehályog a leggyakoribb gyógyítható vakságot okozó betegség. A 65 évnél idősebbek 95 százalékánál van valamilyen szintű homály a szemlencsében, ez azonban nem mindig azonos a műtétet igénylő mértékű szürkehályoggal. Vannak kivédhetetlen faktorok, mint az életkor, a genetikai adottság, bizonyos betegségek, ám a környezeti tényezők ellen fel lehet venni a küzdelmet, így a betegség kialakulása késleltethető, súlyosbodása lassítható.

---

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos

II. évfolyam 4. szám



# Egészség Zóna

A folyamat során a beteg szemlencséje elhomályosodik, elszürkül, a látása pedig egyre bizonytalanabbá válik, gyengül, mintha vízfüggönyön nézne keresztül, (ezért kapta a betegség a tudományos nevét a „vízesés” jelentésű görög eredetű cataracta szóból).

Világszerte ez a leggyakoribb oka a teljes látásvesztésnek is. Az elsődleges szürkehályog lehet veleszületett is, ilyenkor már gyermekkorban megjelenik. Ismeretes a gyógyszerek, sérülések következtében kialakult, illetve valamilyen más betegséget kísérő, másodlagos formája is.

## Öröklött, szerzett?

A betegségre hajlamosíthat a genetikai háttér, a magasabb életkor, a dohányzás, a szemet érő UV-és más sugárzás károsító hatása (túlzott napozás, röntgen, infravörös sugárzás stb.), egyéb, traumatikus sérülés, elektromos vagy hőhatás. Eredményezhetik bizonyos tartósan szedett gyógyszerek, illetve alkalmazott vegyszerek is és a tapasztalatok szerint hozzájárulhat a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, a nem megfelelő, antioxidánsokban, A-, C-, D-vitaminokban szegény étrend is. Vannak olyan szemgyulladások, illetve belgyógyászati betegségek (például a diabetesz ilyen), amelyekhez szintén társulhat szürkehályog. Csecsemők esetében enzimhiány miatti galaktozémia is okozhat kataraktát. Bármi álljon is a háttérben, az elváltozás lényege, hogy a fiatalon puha, rugalmas, teljesen átlátszó szemlencse fokozatosan veszít a rugalmasságából és tisztaságából, átlátszóságából. Többnyire az elhomályosodás a szemlencse szélein kezdődik és terjed egyre inkább a lencse közepe felé.

## A „szürkület” első jelei

A szürkehályog többnyire hosszú idő alatt alakul ki, és mivel különösebb tünetei nincsenek, nem jár sem fájdalommal, sem kipirosodással, sem hirtelen látásromlással, a beteg sokáig nem is veszi észre.

Legfeljebb azt tapasztalja, hogy a korábnál jobban zavarja az erős napsütés, a munkaasztal megvilágításának, vagy a vezetés során a szembejövő autók reflektorának fénye, a színek elhalványulnak, illetve az évek során csökken a látásélesség, egyre erősebbre kell cserélnie a szemüvegét. Előfordulhat az egyik szem eltakarásakor kettős látás is. Ezek a tünetek más, a kataraktától eltérő szembetegség tünetei is lehetnek, ezért szemészeti vizsgálat szükséges a betegség megállapításához és a további teendők meghatározásához.

## Jól kezelhető

Sajnos a szürkehályog kialakulását megelőzni nem lehet, gyógyszerrel nem kezelhető, szemtorna és optikai eszközök sem segítenek. Egyedüli eredményes gyógymódja, amellyel visszaállítható a látásélesség, az elszürkült szemlencse műtéti eltávolítása és egy korszerű műlencsével történő helyettesítése. A szürkehályog-műtét az egyik legbiztonságosabb, leghatékonyabb sebészeti beavatkozás.

## Időskori makula degeneráció – sárgafolt sorvadás

Hazánkban az éleslátásért felelős sárgafolt sorvadásos betegsége az 50 évnél idősebbek között a legjelentősebb vaksági ok, a látássérültek kb. 22-25 százaléka emiatt veszíti el a látását. Az életkor előrehaladtával a visszafordíthatatlan látásromlás aránya nő. Kialakulásában a legfontosabb tényező az életkor (50-75 éves korig a betegség előfordulása megháromszorozódik), kockázatot jelent a kék szemszín, a családi előfordulás, a dohányzás és a szemet érő erős fény, annak is a kék és az UV szintartománya.

## Mit tehetünk?

A legtöbb szemészeti probléma hátterében több ok feltételezhető, az örökletes tényezők mellett nagyon sok környezeti hatással is számolnunk kell.



# Egészség Zóna

Szerencsére kellő odafigyeléssel, a környezeti hatások tudatos kivédésével a betegségek kialakulása megelőzhető vagy súlyosbodása lassítható.

Védjük szemüket az ultraibolya sugárzás és a kék színtartományú fény ellen, figyeljenek oda arra, hogy táplálkozásuk bővelkedjen antioxidánsokban, vitaminokban, kerüljék az ún. fototoxikus ártalmakat (egyes gyógyszerek) és ne dohányozzanak! Ha ennyit megtesznek egészségük érdekében, akkor biztosak lehetnek abban, hogy általános kondíciójukon felül szemük védelmében is sokat tettek.

*Forrás: WEBBeteg – dr. Papp Júlia, szemész*

----- o -----

## Hogyan lassítható a szem öregedése?

Negyvenéves kor fölött sokan tapasztalják, hogy a szokásos betűméretű szöveget már távolabbra kellene tartaniuk az olvashatóságához, mint ameddig a karjuk elér. Bár a presbiópiát – azaz az öregszeműséget (a szokásos olvasó távolságból a betűk összemosódnak, huzamosabb olvasás során szeme elfárad, feje megfájdulhat) – nem lehet megelőzni, de a látás az életmódra való odafigyeléssel védhető.

### **Rendszeresen ellenőriztesse szemét!**

Ha látásával kapcsolatban bármilyen panaszja jelentkezik (homályos látás, fények, illetve foltok villózása, a fényforrás körüli szivárvány, vagy akár csak fejfájás hosszantartó közelre nézéskor), azonnal forduljon orvoshoz. Idejében elkezdett kezeléssel megállítható a szem romlása.

### **Kezeltesse krónikus betegségeit!**

Bizonyos betegségek – mint például a cukorbetegség és a magas vérnyomás – ártanak a szemnek.

### **Védje szemét a nappal szemben!**

Használjon UV-védős napszemüveget, ez különösen akkor fontos, ha sokáig tartózkodik a napon, illetve ha az UV-fénnyel szembeni érzékenységet fokozó gyógyszereket szed.

### **Táplálkozzon egészségesen!**

Egyen bőségesen zöldséget és gyümölcsöket, ezek ugyanis általában nagy mennyiségű antioxidáns (oxidációt gátló) anyagot, A vitamint és béta-karotint tartalmaznak. Ezek mind létfontosságúak az egészséges látás megőrzése érdekében.

### **Használjon megfelelően erős szemüveget!**

Rendszeresen ellenőriztesse, hogy az Ön által használt szemüveg még mindig jó-e.



### **Használjon megfelelő erejű megvilágítást munkájához!**

Bár a szabályok többsége, illetve látással való összefüggése közismert, a legtöbben mégsem figyelünk oda ezen alapvető szabályok betartására sem.

*Forrás: WEBBeteg – dr. Zsuga Judit, neurológus, klinikai farmakológus*

----- o -----

## Száraz szem szindróma

### **Idősebb korban gyakoriak a száraz szem tünetei**

Idősebb korban a betegek két leggyakoribb panaszja, hogy száraz a szemük, illetve, hogy könnyezik. Mindkettő rontja a mindennapok életminőségét. Az olvasás, tévénézés közben jelentkező égő-csípő-szűrő érzés, a gyakori pislogási kényszer, az időnkénti homályos látás annyira zavaró lehet, hogy ezek a betegek gyakran keresik fel a szemorvost.



# Egészség Zóna

A száraz szem tünetek mögött az esetek többségében a könny termelésének a csökkenése vagy a termelődött könny minőségének megváltozása áll, azonban gyakran a könnyezéses panaszok mögött is a könnytermelés zavarát lehet megállapítani.

Ha a könnytermelés mennyisége lecsökken, vagy a könny minősége nem megfelelő, akkor a termelődő könny a szemfelszínre nem tudja megfelelően bevonni, annak sejtjei kiszáradnak, elhálnak. Ezt a beteg szűrő, égő érzésként éli meg, de kialakulhat fényérzékenység is, és a beteg szeme bepirosodhat. Pislogások közt a könnyfelszín egyenetlenné válik, és szabálytalanná válása együtt jár a látás elhomályosodásával.

A szemszárazság bárkinél előfordulhat, de amíg a fiatalok között mindössze 5-10 %-ban jelentkeznek a tünetek, addig az idősebb betegeknek akár az egyharmadát is érintheti.

## Miért olyan gyakoriak a száraz szem tünetei időskorban?

1. A könnyfilm szemfelszínről történő gyors elpárolgását a könnyfilm olajos rétege akadályozza meg. Ha ennek a termelődése csökken, a könny gyorsabban elpárolog.
2. Az idősebb korhoz társuló reumás és autoimmun betegségek önmagukban vagy az ún. Sjögren-szindróma részeként csökkentik a könnytermelést.
3. Az egyéb betegségek miatt szedett gyógyszerek is csökkenthetik a könny termelődését. Ilyenek a depresszió ellenes tabletták, némely magas vérnyomást csökkentő szerek, egyes fájdalomcsillapítók, anti-Parkinson szerek, citosztatikumok.
4. A szemhéjak szövete idősebb korban lazábbá válik, ez enyhe krónikus szemhéjszéli gyulladással járhat, ami tönkretetheti a fontos szemhéjszéli mirigyeket.

**Mivel jár a szemszárazság:** fényérzékenység, égő-szűrő érzés, idegentest érzés, viszketés, szemfáradtság, vörösség, érzékenyebbé válnak a szemhéjak, időnként kifejezettebb könnyezés, reggelre száraz váladék a szemhéjakon, olvasásnál átmeneti homályos látás.

A túlzott tévézés, a hosszú ideig tartó olvasás, a száraz levegő, a poros környezet, a légkondicionáló berendezés és a fűszeres ételek fogyasztása egyaránt kedvezőtlenül befolyásolja a tüneteket. A száraz szem kezelésének fő célja a panaszok csökkentése, az életminőség javítása, hisz sok esetben a beteg összes panaszát nem lehet teljesen megszüntetni.

## Milyen készítmények alkalmasak az időskori szemszárazság kezelésére?

A patikában igen sokféle készítmény kapható, melyek alkalmasak a tünetek enyhítésére, ám a legtöbb készítmény tartósítószeret tartalmaz, ami gyakori, vagy hosszan tartó alkalmazás esetén allergiás reakciót, gyulladást is okozhat és a szem felszínére is káros hatással lehet.

A száraz szem tüneteinek enyhítésére az olyan szemcsepp a legelőnyösebb, amely tartósítószer nélkül képes megfelelő mértékben hidratálni a szemet, védeni, síkosítani a felszíneket, hatékonyan csökkenteni a könny párolgását, ezzel megelőzve a szem kiszáradását.



Mindezeknek a követelményeknek kiválóan megfelel a cink-hialuronát tartalmú szemcsepp, melynek fő összetevője a hialuronát, a szem és a könny nélkülözhetetlen alkotóeleme. Kimagasló vízmegkötő tulajdonsága révén tartós védőréteget képez a szem felszínén és megóvjaa a szemet a kiszáradástól.



# Egészség Zóna

A szemcsepp másik összetevője a cink, melynek gyulladáscsökkentő hatása régóta ismert. Az ilyen készítmény tartósítószer hozzáadása nélkül képes megvédeni a szem felszínét a kiszáradástól, mivel becseppentés után védőfilmréteget képezve nedvesen tartja a szemet és megvédi a kórokozó baktériumok ellen. Védő funkciója megnyilvánul a szövetkárosító szabad gyökök és az UV sugárzás káros hatásának csökkentésében is. A szemfelszínre cseppentve a kötő- és szaruhártyában segíti a felszínen lévő sejtek működését, és hozzájárul a környezeti ártalmakra létrejövő apró sérülések természetes gyógyulásához, amit az idős szervezet már nehezebben tud biztosítani. A cink-hialuronát tartalmú szemcsepp hosszan tartó védelmet biztosít a konzerváló anyagok káros mellékhatásai nélkül!

*Forrás: Patika Magazin, 2013. október, dr. Zalai Károly gyógyszerész*

----- o -----

## Szemünk egészsége és a monitor

A monitor előtt végzett munka során jelentkező panaszok egy részéért a nem megfelelő környezet – rossz fényviszonyok, a légkondicionáló, a monitor rossz helyzete, a régi monitorok vibrálása – a felelős. A megfelelő monitor és megvilágítás azonban nem elég! A rossz fejtartás és az izomzat huzamos megfeszülése miatt a szemet közvetlenül érő hatások mellett a kényelmetlen szék, a nem megfelelő csukló-alátámasztás is okozhat szempanaszokat.



Akkor sem lehetünk nyugodtak, ha mind a fényviszonyok, mind a testtartás tekintetében jó körülmények között végezzük munkánkat, hiszen szemünk mindenképpen fokozott igénybevételnek van kitéve.

A percenkénti 22 normális pislogás számhoz képest a monitor előtti munkavégzést csak 7 pislogás/perc gyakoriság jellemzi. A túl kevés pislogás miatt a száraz szem különböző tüneteket (szűrő, viszkető, égő érzés, homályos látás, szemkápázás) okoz, a folyamatos közelre történő fixálás pedig fárasztja a szemet.

## Hogyan óvjuk szemünket az irodában?

A lehetőségekhez képest megfelelően berendezett környezetet alakítsunk ki: fontos a megvilágítás erőssége, iránya, a monitor és a billentyűzet elhelyezése, képernyő kontraszt beállítása, tükröződés megszüntetése.

Az elhelyezésnél a legfontosabb, hogy a legpihentetőbb pozícióban tartsuk a fejet, nem ideális, ha nagy szöveget zár be a monitor és a billentyűzet. Az új fejlesztésű monitorok esetén szerencsére már kis távolságban sem mérhető káros sugárzás és vibrálás sem észlelhető.

A szem komfortossága szempontjából fontos a megfelelő erősségű és védőréteggel ellátott szemüveg viselése, a száraz szem okozta panaszok pedig a védő könnyfilm pótlásával (tudatos pislogással, vagy műkönyv készítmények használatával) szüntethetők meg. A törvényben előírt, óránként 10 perces, össze nem vonható szünet betartása alkalmas a relaxációs, lazító gyakorlatok elvégzésére.

Előfordulhat, hogy a genetikai hajlam, a szem életkorral együtt járó természetes öregedése és a környezeti hatások mellett megfelelő életmód és védelem mellett is kialakul valamilyen szemészeti probléma. A legfontosabb ezért a rendszeresen szemészeti ellenőrzés.

*Szerző: WEBBeteg – dr. Papp Júlia, szemész*

----- o -----



# Egészség Zóna

## Szemtorna: gyakorlatok, akár az irodában is

A szemészetben is egyre nagyobb teret hódít a hagyományos orvoslás mellett a természetes, alternatív vagy kiegészítő gyógymód. Utóbbiak közé tartozik a szemerősítő torna, a „szemjoga” is.

A szemtorna módszerének atyja, William Horatio Bates amerikai orvos (1860-1930.). Elméletének alapja, hogy a szemek „csak” érzékszervek, passzív fogadók, az észlelés valójában az agyban történik, ahol a kép háromdimenziós élménnyé áll össze. A jó látás feltételei ezzel összefüggésben 90 százalékban pszichikai eredetűek. A szemproblémák hátterében a helytelen nézési szokások miatt kialakult károsodás feltételezhető. Szerinte a szemüveg viselése rögzíti ezeket a rossz szokásokat. Bates tréningjének célja a látószervet visszavezetni a helyes nézési technikához, így segítségével a szemüveget véglegesen félre lehet tenni. A módszer vitathatatlan előnye, hogy a gyakorlatok könnyen elsajátíthatóak és a megfelelően kiválasztott betegségek (kancsalság, összetéritési gyengeség, szemizom bénulás, alkalmazkodási képtelenség) esetén óriási eredmények érhetők el. Néhány szemtorna gyakorlat.

**Pislogás, „tenyerezés”** – Tudatos pislogás, a szem és környékének enyhe masszírozásával. Hatására cserélődik a könnyfilm, javul a szem vérellátása, a szem körüli izmok ellazulnak.

**Tekintés** – A gyakorlat lényege a mozdulatlan egyenes fejtartás mellett csak a szemmel a fő tekintési irányokba (jobbra, fölfelé, balra, majd lefelé) nézés, a szélső helyzetekben pedig a szem pihentetése.

**Összetéritő szemmozgás („kancsalítás”) az orrhegyre** - Kifelé térő kancsalítás, rövidlátás és összetéritési nehezítettség esetén javasolt.

**Akkomodálási gyakorlatok** – Az alkalmazkodáshoz szükséges izomrendszer gyakorlata. A gyakorlat lényege egy fixált kép, szöveg távolítása-közelítése.

**„Takarás”** – A gyenge, ellustult szem látásának fejlesztése, erősítése a feladat. Az erős, jó szem teljes letakarásával (megfelelő méretű, színű, könnyen felragasztható öntapadós szemtapasz, vagy a szemüveg lencséjére rögzíthető takaró anyag segítségével).

**Fúziós gyakorlat** – Ez a gyakorlat az agyat tanítja meg a két szem felől érkező információk összehangolására, „fúziójára”. Műszer segítségével egymást kiegészítő, de kissé különböző képeket vetítenek külön-külön, majd mindkét szem elé. Gyakorlással az agy megtanulja egyszerre észlelni őket. Pl. a madár a kalitkába kerül, a bohóc kezében ott a karika és a fején a kalap. Kancsal gyerekek esetén az agy az egyik képet letiltja: üres a kalitka, nincs karika a bohóc kezében. Így kialakítható a kétszemes látás.

**Lazító „relaxációs” gyakorlatok** – Belső szemizmok kifáradásának megelőzési módja a munkamegszakítás, az izmok ellazítása. Közeli fixálás közben távolba kell tekinteni, elrévedni.

## Mikor ne tornáztassuk a szemünket?

Veszélyes túlzás azt gondolni, hogy a módszer megold szinte minden szemészeti problémát. A látásunkba is kerülhet ez a helytelen felfogás, mert sok betegség esetén a hagyományos módszerek elhanyagolása teljes látásvesztéshez vezethet. Örökletes színvakság, daganatok, cukorbetegség okozta szemfenéki elváltozások, szürkehályog, zöldhályog esetén nem várhatunk gyógyulást az eljárástól. Az ideghártya leválás esetén az intenzív szemmozgás akár ronthat is a betegségen.

*Forrás: WEBBeteg: dr. Papp Júlia, szemész*

----- 0 -----



# Egészség Zóna

## **Tévhitek és gyakori félreértések a szem körül**

Összegyűjtöttük a szemmel kapcsolatos leggyakoribb tévhiteket, félígazságokat. Igaz-e, ha szemüveget hordunk, tovább romlik a szemünk? Gyógyítható-e a színlátás zavara? Most megtudhatja.

### **Ha szemüveget hordok, tovább romlik a szemem?**

A rövidlátó gyermekek esetén, ahogy nőnek, fejlődnek, úgy változik a szemgolyó tengelyének hossza. A tengelyhossz növekedése arányban áll a rövidlátás erősségének fokozódásával. A dioptriaérték tehát körülbelül 18 éves korig – a növekedés miatt – fokozódik és nem a szemüveg erősségének a következménye.

### **A színlátás zavarai gyógyíthatóak?**

A színlátás zavarok (színtévesztés és színvaktság) esetén az ideghártyában található színérzékeny receptorok közül bizonyos típusok hiányoznak, vagy nem működnek megfelelően. Ez az örökletes elváltozás nem gyógyítható, legfeljebb segédeszközökkel könnyebbé tehető a hétköznapi élet.

### **Patakzik a könnyem, hogy lehetne száraz a szemem?**

Ebben az esetben a könny összetétele nem megfelelő. A „védő” könny hiányában a szem száraz, a kötőhártya irritált. Az irritáció miatt a „vizes” fázisú könny termelődése fokozódik. A könny patakzik, de a szem továbbra sem védett, az irritáció továbbra is fennáll. A megoldást – akármilyen meghökkentő – a műkönyv készítmények jelentik, melyek megszüntetik az irritációt, a könnycsorgást és a könnyezést is.

### **A zöldhályog ugyanúgy műthető, mint a szürkehályog?**

Valóban léteznek műtétek a zöldhályog ellen is.

Ezekhez általában utolsó utáni lehetőségként fordulunk, amikor már más módszerrel nem lehet lecsökkenteni a szemnyomást. Sajnos, amikor már jelentős látásromlás alakult ki a zöldhályog miatt, akkor a műtét már késő, a látást nem lehet visszaadni, a látóideg végérvényesen károsodott. Szürkehályog-műtét esetén viszont – ahol az elszürkült szemlencsét távolítjuk el – a betegség kezelhető és ha más eltérés nincs a szemben, a látás 100 százalékos is lehet.

### **Koraszülötteknél mindig kialakul ideghártya-elváltozás, ha inkubátorba kerülnek.**

A koraszülöttek esetén az ideghártya éretlen, még nem éreződött megfelelően. A régebbi típusú inkubátorokban az oxigénnyomás ellenőrzése nem volt megfelelő. Az oxigénnyomás az éretlen ideghártyában káros erek képződését indítja el hegek kialakulásával.

Manapság folyamatos a nyomáskontroll az egyéb többi paraméter szigorú ellenőrzése mellett. A kialakult elváltozások fagyasztással vagy lézeres kezeléssel jelentősen javíthatók.

### **A kancsalság műtéttel teljesen korrigálható?**

Kancsal gyermek esetén a műtét segít a szentengelyeket párhuzamossá tenni, de szentakarás nélkül az eredmény csak ideiglenes. Ha nem tanul meg látni a korábban kancsalító szem, nem sok idő múlva újra kancsalítani fog.



### **Szemműtét alatt kifordítják a szemem**

Természetesen a szemgolyóval semmi ilyesmi nem történik. Ma már a szemműtétek nagyobb százaléka érzéstelenítő szemcsepp használata mellett történik.



# Egészség Zóna

Szürkehályog-műtétnél, hasonlóan a többihez, a szemhéjakat szemhéjterpesztő tartja biztonságos távasságban, megakadályozva a szem becsukódását.

## **A kúszóhártya is egyfajta hályog?**

A kúszóhártya (pterygium) megvastagodott, heges kötőhártya részlet, ami a szaruhártyára kúszik, terjed és semmi köze az elszürkült szemlencséhez, a szürkehályoghoz. Általában az orr felőli részen jelentkezik, főleg a meleg éghajlaton élőkön figyelhető meg. A szárazság és a fokozott napsütés eredményeképpen alakul ki. Időnként ez a kötőhártya kettőzet begyulladhat, amikor a szem kifejezetten pirossá, könnyezővé válik.

Megoldása a műtéti eltávolítás, amikor a heges kötőhártyát finoman leválasztják a szaruhártyáról. A műtétet követő napokban a sebgyógyulás miatt átmeneti fájdalom, könnyezés és irritáció jelentkezik.

## **Szemembe adtak injekciót**

Kevés kivételtől eltekintve a szemgolyót borító kötőhártya alá juttatják a be gyógyszer injekciós tű segítségével, tehát nem a szembe történik a szúrás.



Különböző cseppekkel a kötőhártya teljesen elérzésteleníthető, a minimális fájdalom csak a feszítő hatás miatt érezhető. Masszírozással a gyógyszer néhány óra alatt eloszlik, kifejti hatását.

## **Saját véremet fecskendezték a szemembe**

Az állítás sarkított, de részben igaz. A méz okozta sérülések esetén a páciens saját vére, C-vitaminnal és alvadás gátlóval keverve a legideálisabb „gyógyszer”.

Védelmet nyújt a szem mélyebb részeinek, gyorsítja a gyógyulást. Természetesen ezt sem a szembe, hanem a kötőhártya alá fecskendezik be. A látvány drámai, de a gyógyulásra ez az esély.

*Forrás: WEBBeteg – dr. Papp Júlia, szemész*

----- o -----

Vigyázzunk magunkra és tegyünk meg mindent a saját és mások egészségének megóvása érdekében!!