

ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ • ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ



**ЗРЕНИЕТО
Е ВСИЧКО
ПРЕГЛЕДАЙ СЕ!**

Информационна кампания, посветена на влажна възрастово-обусловена дегенерация на макулата и диабетен макулен едем

дм - началник отделение Обща офталмология и функционална диагностика към Очната клиника на Военномедицинска академия.

Продължава информационната кампания „Зрението е всичко. Прегледай се!“, която стартира през ноември 2019 г. по инициатива на онлайн платформата „Портал на пациента“ и Байер България. В кампанията известни български офталмолози споделят своя опит и дават надеждна информация за патологията на зрението, за неговата превенция и лечение. Един от тези специалисти е доц. д-р Христина Видинова,



на телевизора или на картината започва да се криви леко. Това най-често ги мотивира да отидат на очен лекар. При тази консултация с необходимите изследвания може да се определи точната степен на макулна дегенерация. Разполагаме с оптична кохерентна томография - сравнително нова техника от последните 5 - 6 години, която дава възможност да се сканира ретината и се получи неин анатомичен срез. Така

се откриват дори минимални промени в ретината, най-ранните етапи на дегенерация, които преди не можеше изобщо да се открият с просто око. На тази база сега е възможно да се предприеме лечение достатъчно рано.

Колкото по-рано се хване всяко заболяване, особено макулната дегенерация, толкова по-ефективно е лечението и шансът да се спре развитието на увреждането. Ето

защо, когато се усетят и най-дискретните симптоми, веднага трябва да се потърси консултация с офталмолог.

- С каква регулярност хората над 50 години трябва да ходят на очен лекар, за да не се пропусне развитието на патологичен процес?

- На 2 или 3 години е задължително да се минава на очен преглед. Така хората ще проверят дали имат нужда да им се смени диоптърът на очилата за четене, а също няма да се изпуснат някои заболявания, особено макулната дегенерация. Хора, които имат в рода близки с такова заболяване, е добре да се прегледват на всеки 2 - 3 години. Същото се отнася и за хората, които са наследствено обременени с глаукома. При тях рискът да развият глаукома е осем пъти по-голям. Всяко намаляване на зрението, дори и плавно, след 50-годишна възраст трябва да води човека на преглед. Всеки сам трябва да пази своето зрение и да има здравната култура да ходи на профилактични прегледи.

Доц. д-р Христина ВИДИНОВА, дм:

ЗЕЛЕНЧУЦИ, ПЛОДОВЕ И РИБИ

ЛЕКАРЯТ СЪВЕТВА СА ПОЛЕЗНИ ЗА ЗРЕНИЕТО

Хората над 50 години на 2 -3 години е задължително да минават на очен преглед

- Доц. Видинова, кои са полезните храни за зрението?

- Обикновено това са свежите зеленчуци и плодове в различни ярки цветове. Защото те са основен източник на пигменти, които от своя страна са важни за натрупване на пигменти в макулата. Тези пигментни вещества са основно лутеин и зеаксантин, които ни предпазват от развитие на макулна дегенерация. На тях са богати преди всичко морковите и листните зеленчуци - спанак, броколи, салати, марули и др.

Рибите също са полезни за очите, тъй като са източник на омега-3 ненаситени мастни киселини. Те спомагат развитието на макулата у децата и поддържат здрава макулата у възрастните. Богата на омега-3 риба е сьомгата, а също риба тон, скумрия, скарриди и др. Всички храни, богати на витамин А, също са важни за зрението. Нормалната функция на фоторецепторите зависи от този витамин. Съдържа го яйчният жълтък, червените чушки, телешкият и гъши дроб. Бобовите култури и орехите пък са богати на цинк, който спомага усвояването на витамин А. За добро зрение и при възрастни, и при деца се препоръчват боровинките, защото съдържат освен антиоксиданти и пигменти, и омега-3. Този плод е една оптимална комбинация от полезни вещества за очите.

- Каква е ролята на антиокси-

дантите за очите?

- Антиоксидантите се съдържат във всички плодове и зеленчуци. Тяхната роля е да предпазват от свободните радикали, от синята светлина и от всички увреждащи фактори за макулата - тази най-фина част от ретина, която е отговорна за прецизното зрение. Затова се смята, че ако приемаме навреме храни, съдържащи антиоксиданти, ще се забави процесът на стареене в тъканите на ретината и ще им осигури нормално функциониране за дълги години. Антиоксидантите са важни за всички тъкани, но най-вече за макулата, защото нейните клетки са най-чувствителни и податливи на увреждане. Макулата е вид нервна тъкан, изнесена напред от черепната кутия.

- Каква е ролята на хранителните добавки за очи?

- Организмът не може сам да синтезира пигментите, участващи в метаболизма на клетките на макулата. Ние трябва да си ги добавим отвън с храната. Но понякога храната не е достатъчна и се налага да приемаме хранителни

добавки.

- Кога най-рано може да се установи процес на дегенерация на макулата и какво може да се направи за превенция?

- Дегенерацията на макулата е често срещано заболяване. Още на 60-, а дори и на 50-годишна възраст може да се появят началните признаци на възрастово обусловената макулна дегенерация. Тези признаци са дискретни и човек рядко им обръща внимание. Най-често това са мътнини пред едното око. Само че ние гледаме с двете очи и тогава тези мътнини трудно се забелязват, защото здравото око компенсира проблема на другото. Ако лекар не му каже, пациентът никога не си затваря едното око, за да тества зрението на другото. Не е лошо обаче човек да си прави такива тестове. По този начин може да установи дали вижда еднакво добре със всяко око поотделно.

На по-чувствителните пациенти в един момент им прави впечатление, че правите линии на предметите се разкривават. Например рамката

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ, КОГАТО ВЗЕМАМЕ ЛЕКАРСТВА?

Ако страдате от анемия и вземате хранителни добавки, съдържащи желязо, не трябва да пиете нито чай, нито кафе успоредно с приема на медикамента. И в двете напитки, както и в кока-колата, има много кофеин, способен да неутрализира благотворното въздействие на минерала върху състава на кръвта. Ако не можете да минете без любимото си кафе, пийте го в разстояние от няколко часа с приема на желязо.

Алкохолът увеличава многократно ефекта на приспивателните и лекарствата срещу алергия, като в същото време пречи на дневните транквиланти да си свършват работата.

Внимание! Не пийте аспирин в комбинация с греяно вино, обладани от мисълта, че така ще излекувате настинката си - рисковата стомашен кръвоизлив. Въобще аспирин не трябва да се комбинира с алкохол.

Забравете за мляко, при положение че вземате антибиотици от групата на тетрациклина - млякото и млечните продукти ограничават ефекта им.

Прясно изцеденият сок от грейпфрут е в състояние да усилва въздействието на приспивателните и на лекарствата, предназначени за нормализиране на сърдечния ритъм. Прекалите ли с количеството, съществува реална опасност от свръхдоза.



И в заключение да припомним, че няма нищо по-добро от водата, когато се налага прием на медикаменти под формата на таблетки, капсули и други. В противен случай те могат да залепнат за хранопровода и да го раздразнят.

Камелия БЛАГОЕВА