

**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

Информационната кампания „Зрението е всичко. Прегледай се!“ по инициатива на онлайн платформата „Портал на пациента“ и Байер България

**Пациентът говори:**

**Д-р Радка  
ПЕТРОВА-ТОЛЕВА**



*Д-р Радка Петрова-Толева е с над 30-годишна практика на кардиолог. Работи в 29 ДКЦ в София. Преди година тя се вижда и в ролята на пациент с очно заболяване - дегенерация на макулата. Ето какво сподели д-р Толева за откритването и лечението на своето заболяване.*

- Д-р Толева, как разбрахте, че имате заболяване на очите?

- От години имам астигматизъм, който авансира във времето. Отделно заради „крехката“ ми възраст - над 60 г. - ми се отлепах стъкловидните тела и на двете очи. Това затрудни нормалното ми зрение. Но през лятото на миналата година проблемите с виждането започнаха да ми пречат и на работата като лекар-кардиолог.

Вече не различавах някои цифри, грешах в изписването им и от Здравната каса започнаха да ми връщат отчетите. А това е сериозен проблем. Вечерно време на изкуствена светлина почти не можех да чета. Централното ми зрение не беше наред. Картината беше размазана. Това ме накара да отида на очен лекар с идея да ми предпише очила с адекватния диоптър.

- Какво се оказа при прегледа?

- Колегата офталмолог беше много озадачен от това, което откри. Накара ме да си затворя едното око. Показваше ми различни на брой пръсти, но аз не можех да видя и да кажа колко са. Оказа се, че зрението на едното ми око е изключително намалено. Колегата предположи, че става дума за дегенерация на макулата, и ме изпрати в очна клиника за допълнителни изследвания. В клиниката нейната диагноза се потвърди със скенер и със цветна снимка. Слава Богу, макулната дегенерация е само на едното ми око. Но ме предупреди, че много често заболяването се развива двустранно, на двете очи, и че

**ЦЕНТРАЛНОТО ЗРЕНИЕ МИ СЕ УВРЕДИ - ОТКРИХА МИ МАКУЛНА ДЕГЕНЕРАЦИЯ**

**ЛЕКАРЯТ  
СЪВЕТВА**

**Благодарение на инжекциите  
сега виждам по-добре**

трябва да си следя стриктно зрението.

- Как ви лекуваха и това лечение успя ли да върне обратно частичната загуба на зрение?

- Лекуваха ме с вътреочни инжекции, които се прилагат при моята влажна форма на макулна дегенерация. Медикаментът е доста скъп и Здравната каса покриваше голям процент от цената. Но въпреки това, когато аз си го закупих миналата година, трябваше да доплатя над 300 лева. С радост научавам, че вече медикаментът се покрива 100% и, че при следващата инжекция няма да доплащам. Това е много добра новина, защото сумата не е малка и за много хора беше проблем да се лекуват.

- Инжекциите дадоха ли ефект?

- Определено има динамика, и то положителна. По-добре съм. Разбира се, зрението не ми се е върнало напълно. Започнах да различавам по-добре цифрите, а четенето ми, макар и с очила, се подобри.

Ще уточня, че не съм преми-

нала цялата терапия. Има алгоритъм на поведение, който не можах да спазя заради извънредната ситуация с коронавируса. Трябваше да отида на контролен преглед в края на април, за да преценят дали да продължат с втори курс инжекции. Но тогава нямаше възможност да се явя на прегледа. Имам и други здравословни проблеми, с които трябваше да се занимавам приоритетно. По тази причина ще отложам контролния преглед за септември. Тогава ще се види в какво състояние е реално окото, на което имаше интервенции. Надявам се много другото ми око да е добре. Защото все още няма дефинитивно лечение, което да премахне напълно заболяването.

- Разбрахте ли каква е причината за макулната дегенерация на окото ви?

- Доста четох за това заболяване, но колегите офталмолози не могат да кажат категорично кои са причините за макулната дегенерация - дали е в резултат на някакви медикаменти, на някакви вредни въз-

действия от околната среда или има наследственост. Не се знае етиологията на това заболяване. Аз имам вероятно фамилна обремененост, защото майка ми в напреднала възраст имаше начална фаза на макулна дегенерация. Разбира се, за фамилност не може да се говори категорично като за рисков фактор.

- Навреме ли е хванато заболяването при вас, защото все пак имате частично връщане на зрението?

- В очната клиника ми казаха, че състоянието на окото ми е гранично - със зрение малко над 20%. Ето защо смятат, че е възможно заболяването ми да е стартирало отдавна. Явно съм се забавила да потърся консултация с очен лекар, защото се заблуждавах, че проблемите ми се

дължат на предшестващите ми очни страдания. Плувах ми разни неща в очите от отлепеното стъкловидно тяло плюс астигматизма ми. Чак когато започнаха да ми връщат отчетите от Касата, защото бъркам цифри, тогава се сетих, че е време да отида на лекар.

- Има ли влияние това, че работите много пред екрана на компютъра?

- Факт е, че в последните 15 години съм пред компютър минимум по 8 часа на ден. Лекарската работа е свързана с много писане. Но не може със сигурност да се твърди, че екранното облъчване и умората на очите е причината за макулната дегенерация. Вероятно те са допринесли за заболяването.

- Върнахте ли се вече на работа?

- В момента имам друг здравословен проблем. Но възнамерявам след месец да се върна в кабинета и да продължа да работя. Имам много пациенти, защото сърдечно-судовите заболявания са много чести. За радост, кардиологията като наука напредна много и мога ефективно да помагам на пациентите си.

**БИЛКИТЕ И ЦВЕТЯТА УСПОКОЯВАТ И ОСИГУРЯВАТ ДОБЪР СЪН**

Установено е, че под въздействието на растенията - цветя, декоративни храсти, се променят и някои жизнени процеси в организма на човека.

Адаптирането към растенията е неделимо от процесите на възстановяването. Известно е, че под влиянието на стимулиращи цветя и техния аромат човек може да извършва работа, която при обикно-

вени условия е непоносима за него.

Тонизиращите билки и цветя могат да допринесат за бързото премахане на умората и да помогнат на добрия сън.

Зрителните впечатления от цветята и храстите подобряват и стимулират биотонуса на централната нервна система. Добър ефект се получава, когато вниманието ни е насочено върху успокоява-

щите и любими цветя и растения, чиито цветове са в желани и обичани тонове - син, светлосин, зелен, жълт.

За спокоен и дълбок сън още от древността са използвали успокояващи аромати, цветя и билки. Те пълнели дюшаците си с мащерка.

За по-бързо заспиване се препоръчва вдишването на орамочта на индрише и стрити лимонени листа.



Във ваните могат да се слагат: хвойна, липов цвят, орехови листа, розмарин или босилек. Слагате 100 грама от една билка в торбичка, запарвате я във вряла вода и добавяте водата във ваната. Вземете си вана, докато водата е с температура 35-37 градуса. Във ваната се престоява 10-15 минути.

**БИЛКОВА  
ВЪЗГЛАВНИЦА**

В много страни са разпространени билковите възглавници, в които се слагат: мъжка папрат, дафинови листа, цветове от безсмъртниче, борови иглички, връхчета или шишарки, хмел, стръкчета от лавандула, мента, розмарин, здравец, риган. Съотношението за пълнене с дафинови листа и папрат е 1:1, дафинови листа, папрат, хмел е 1:2:3, дафинови листа, папрат, хмел, лавандула е 2:3:2:1.

Камелия БЛАГОЕВА