

LEN NA zdravie

Oči o nás takmer všetko prezradia. Minimálne dost na to, aby sa muž, ktorý sa do nich ponorí, zaľúbil, alebo upaľoval smerom k núdzovému východu. Výskumy potvrdzujú, že 70% predstaviteľov mužského pohlavia spočinie pohľadom na ženskej tvári a z očí sa snaží o žene všetko vyčítať. Oční lekári z Očnej kliniky NeoVizia prezradzajú všetko, čo je ukryté v našom pohľade.

OČNÝ MANUÁL

SEXI OČI DETEKTÍVKY

Deväťdesiat percent našich pacientov považuje okuliare za svoj najväčší hendikep. Obmedzujú ich aj vo veciach, ktoré s okuliarmi vôbec nesúvisia. Predstavte si ženu s plus desať dioptriami. Hrubé sklá jej oči extrémne zväčšujú. Krásna tvár je ukrytá pred svetom pod okuliarmi, z ktorých trčí len pár veľkých očí. Má problém nalíčiť sa, nevidí na presné kontúry. Ženu s mínusovými dioptriami trápi druhý extrém – maličké oči stratené v hĺbke za okuliarmi. Mesiac po operácii vidím na kontrole úplne nové ženy – slobodnejšie, sebavedomejšie, spokojnejšie, vyrovnanjšie, vzpriamenejšie. Tím Očnej kliniky NeoVizia v anonymnom prieskume odhalil, že ak sa odvážite zbaviť sa okuliarov a kontaktných šošoviek, k dokonalému zraku dostanete ešte pár bonusov navyše – sexi auru, viac sebavedomia aj komplimentov od opačného pohlavia. 85% všetkých pacientok po laserovom odstránení dioptrií zaznamenalo pozitívne zmeny v osobnom živote.

84% pacientok cíti vyššie sebavedomie a takmer polovica pacientok zaznamenáva zvýšený počet komplimentov,“ prezradza očná lekárka a chirurgička MUDr. Adriana Smorádková.

Po laserovej operácii očí uvidíte aj na 150%

Novodobé zákroky šetrným femtosekundovým laserom dokážu aj sci-fi „zázraky“ – zlepšiť videnie aj na 150%. „Kombinácia precízneho vstupného vyšetrenia a šetrného femtosekundového lasera to skutočne dokáže. Mnohí pacienti vlastným očiam neveria, keď merania po operácii preukážu 120- alebo 150-percentné videnie,“ hovorí primár Očnej kliniky NeoVizia MUDr. Radovan Piovarči. Oční chirurgovia pracujú na základe digitálnej mapy vášho oka, ktorá odhalí každú nedokonalosť na rohovke. Femtolaser ju odstráni s takou mikroskopickou presnosťou, ako to nedokážu žiadne dioptrické okuliare ani kontaktné šošovky.

Dokonalý zrak zlepši vaše výkony pri športe

Takmer tretina ľudí s dioptrickými chybami si kvôli okuliárom netrúfa na odvážnejší dynamický šport. Čo je najsmutnejšie, každý šiesty človek kvôli nim na šport úplne zanevrel. Môže zhoršený zrak skutočne športovca ohroziť? „Nedokonalé videnie a nevhodne skorigované dioptrie sú ako rozbuška. Neviete s nimi poriadne odhadnúť vzdialenosť a môžu spôsobovať problémy s priestorovou orientáciou. Ťažšie zbadáte prekážku a pre rozmazané videnie v ostrom svetle nevidíte na detaily terénu. Časté sú nepríjemné pády a zranenia, ale aj zhoršená výkonnosť,“ vysvetľuje očná lekárka MUDr. Adriana Smorádková.

Aj za padanie vlasov môžu dioptrie

Neskorigované dioptrie nám pritom život vedľa pekne „osladit“... „Ak nedáme svoju zraku potrebnú korekciu, koledujeme si o bolesti hlavy, únavu, horšie sústredenie počas pracovného dňa, padanie vlasov, a čo je najhoršie, zvýšené riziko nehodovosti za volantom,“ vystríha MUDr. Adriana Smorádková. Ak by sme podľa nej podstúpili raz ročne očné prehliadku, vyhlí by sme sa mnohým komplikáciám. „Bez potrebnej korekcie sa zrakové centrá v mozgu snažia rozmazaný obraz takpovediac dokresliť, čo človeka z dlhodobého hľadiska veľmi namáha. To sa prejaví zvýšenou únavou, bolesťami hlavy či inými problémami. Odznejú až vo chvíli, keď začnete nosiť kontaktné šošovky či okuliare poriadne, alebo sa dioptrií zbavíte trvalo – laserovým či vnútroočným zákrokom,“ dodáva lekárka.

Detektívny očný rýchlokurz

- **Čo povedia zrenice.** Ak sa pozeráte na človeka opačného pohlavia, oveľa atraktívnejší sa vám zdá vtedy, keď má rozšírené zrenice. Tento trik poznali už aj talianske prostitútky v 17. storočí. Na rozšírené zrenice zväčšené kvapkami lúka klientov.
- **Aj dúhovka mení svoju farbu.** Zjasnie, keď sme pozitívne naladení a prežívame radostné momenty.
- **Kam smeruje pohľad partnera.** Ak počas rozhovoru s druhým človekom blúdila jeho oči smerom vpravo dole, pravdepodobne vám prezradí informáciu týkajúcu sa jeho emócií a pocitov. Ak ubíha pohľadom vľavo dole, pravdepodobne vedie vnútorný monológ a vás počúva „na pol ucha“.

Premýšľate o operácii? Precízne trojhodinové vyšetrenie je najdôležitejší bod, radí očná lekárka a chirurgička MUDr. Miriam Záhorcová, Očná klinika NeoVizia

Zpraxe žiaľ vieme, že niekde trvá vstupné vyšetrenie pred operáciou len tridsať minút. U nás tri hodiny. Za kratší čas nie je možné vyšetrit' desiatky parametrov, ktoré sú v rozhodovaní, či pacienta (ne) operovať, kľúčové. Navyše, podľa najprísnejších svetových štandardov nikdy nevykonávame vyšetrenie a operáciu v jeden deň.

Každé precízne očné vyšetrenie by malo obsahovať rozkvapkanie zrenice. V očnej terminológii hovoríme o vyšetreniach v cykloplégii a v mydriáze. Mydriáza pomáha lekárom odhaliť patologické zmeny vo vnútroočnej šošovke, v sklovci či na sietnici. Bez vyšetrenia v mydriáze vidíme na zrenici len 30% vnútroočného priestoru. Cykloplégia slúži na to, aby ňou lekár dočasne paralyzoval zaoštrovací očný sval. U mladých ľudí býva veľmi svižný, preto ho cykloplégiu dokážeme na krátky čas znehybníť. Nevedome ním môžu totiž kamuflovať veľa dioptrických chýb. Pomocou dočasnej „obrný“ ho doslova vyradíme z funkcie, vďaka čomu dokážeme odhaliť pravú dioptrickú hodnotu, ktorú inak klamlivo prekryva akomodačný kŕč. Bez cykloplégie môžu výsledné merania



dioptrií skresľovať. A to až do výšky dvoch dioptrií.

Takzvaným akomodačným kŕčom trpia približne dve percentá pacientov. Vyskytuje sa častejšie u mladých ľudí, ktorí trávia hodiny prácou s počítačom. Nevyhýba sa ani krátkozrakým typom, ktorí nosia silnejšie dioptrie, ako ich oči v skutočnosti potrebujú. Lekári vám ho môžu diagnostikovať aj vtedy, keď trpíte astigmatizmom, nosíte však slabšie cylindrické dioptrie, ako vaše oči v skutočnosti potrebujú.

Vyznáte sa v laserových metódach?

Premýšľate o laserovej operácii a o tom, aká metóda je vhodná pre váš zrak? Ideálne je vybrať si kliniku, ktorá operuje všetkými dostupnými laserovými metódami. Len tak vám chirurg dokáže ušit' operáciu takpovediac na mieru. „Chirurgovia, ktorí majú k dispozícii dve či tri odlišné laserové metódy, dokážu pacientovi ušit' zákrok presne na mieru. Žiadna technika nie je univerzálne vhodná pre všetkých. Ak klinika ponúka iba jedinú (napríklad iba excimerovú), časť pacientov odlaseruje nesprávne.“

Moderná očná chirurgia rozoznáva tri rôzne chirurgické metódy:

1 **Metóda typu SMILE**, pri ktorej chirurg používa iba femtosekundový laser, sa považuje za laserovú metódu

21. storočia. Ide o najšetrnejšiu bezbolestnú laserovú metódu. Večer v deň operácie už pacient bez problémov funguje, na druhý deň pracuje a do desiatich dní môže opäť aktívne športovať.

2 **Metóda typu femtoLASIK**, pri ktorej chirurg používa kombináciu femtosekundového a excimerového lasera. Operácia touto metódou nebolí, rovnako ako pri metóde SMILE pacient večer v deň operácie bez problémov funguje, na druhý deň pracuje.

3 **Metóda typu LASEK**, pri ktorej chirurg používa iba excimerový laser. Ide o najstarší typ z laserových metód, vhodný najmä pri nižších mínusových dioptriách, pri ktorých chirurg invazívne odstraňuje povrch rohovky. Metóda je prvé tri dni od zákroku bolestivá.