

# f focus

newsletter

BROJ 23

ZIMA 2015



Centar za mikrohirurgiju oka

Cara Nikolaja Drugog 25, Beograd, Srbija  
tel/fax: + 381 (0)11 344 66 26  
mob: +381 (0)62 50 66 26  
info@laserfocus.eu; [www.laserfocus.eu](http://www.laserfocus.eu)

Centar za očne bolesti Miljković & Jankov

Rozino b.b. 85310 Budva, Crna Gora  
tel/fax: +382 (0)33 466 163  
mob: +382 (0)69 038 342  
info@laserfocus.me; [www.laserfocus.me](http://www.laserfocus.me)

AKO STE PREDUGO PRED EKRANOM

## Kvari li monitor oči?

SAVREMENI NAČIN ŽIVOTA DONEO JE I NOVE ZAVISNOSTI, KAO ŠTO JE VIŠESATNO SEDENJE ZA KOMPJUTEROM. KAO POSLEDICA MOGU SE JAVITI ZAMOR I PECKANJE U OČIMA, IRITACIJA, SVRAB, ZAMAGLJEN VID, TEŠKOĆE U FOKUSIRANJU, PROMENE U PERCEPCIJI BOJE, POSPANOST, LOŠA KONCENTRACIJA, BOLOVI U LEĐIMA, GLAVOBOLJA

Pripremila: Emina Ćirić

**R**ačunar je ušao u sve sfere života. Ali, uporedo sa sve većom upotrebom kompjutera, povećao se i broj ljudi koji imaju problema sa vidom zbog neprestanog rada pred monitorom. Tegobe nazvane kompjuterski vidni sindrom ima od 25 % do preko 93 % ljudi koji rade na računaru. Od šest pacijenata koji se jave očnom lekaru, jedan to učini zbog tegoba od naprezanja pri radu na računaru. Iritacija, crvenilo, svrab, zamagljen vid jasni su signali da s očima nešto nije u redu. Te simptome ne treba ignorisati, mada većina ljudi to čini. Brojna istraživanja pokazuju da gledanje u monitor toliko napreže cilijarni mišić koji kontroliše oblik očnog sočiva, da to, u ekstremnim slučajevima, može da dovede do kratkovidosti, odnosno pojave "minus" dioptrije.

### U ČEMU JE POMOĆ

Smetnje zbog iritacije oka pred ekranom samo 14% ljudi podstakne da traže pomoć

› nastavak na strani 5



“ AKO CEO DAN NA POSLU PROVODITE ZA KOMPJUTEROM, NASTOJTE DA KOD KUĆE IZBEGNETE GLEDANJE U MONITOR I DA ODMARATE OČI OD GLEDANJA NA BLIZINU



AKTIVNOSTI

➔ XVI Kongres oftalmologa Srbije sa međunarodnim učešćem

Subotica, 24.-27. septembra 2015.

Organizator XVI Kongresa domaćih oftalmologa bila je Klinika za očne bolesti „Prof. dr Ivan Stanković“, KBC Zvezdara u Beogradu. Prikazani su rezultati i dostignuća, razmenjena iskustva i promovisane nove ideje. Predavači su bili i inostrani eksperti po pozivu i domaći ugledni oftalmolozi. U okviru kongresa održana je i Akademija ESCRS, po prvi put u Srbiji. Dr Vesna Jovanović i dr Mirko R. Jankov su predstavili rezultate i novosti u primeni Ultra B (Cross-Linking) metode zaustavljanja keratokonusa.



➔ 15. Sastanak Akademije ESASO Retine 2015

Barcelona, 22-24. oktobra 2015.

Petnasti tradicionalni sastanak Akademije Evropske škole za napredne studije iz oftalmologije se održao u Španiji, u kongresnom centru Palau de Catalunya. Po prvi put na tradicionalnom sastanku je obavljena operacija retine oka od strane Instituta za Mikrohirurgiju oka (IMO).

➔ Samit inovacija iz oftalmologiji

Las Vegas 12. novembra 2015.

Samit inovacija iz oftalmologije je kreiran da spoji 800 svetskih lidera iz polja razvoja oftalmoloških tehnologija. Organizovan je u Planeti Holivud Las Vegas Resort&Casino. Učestvovali su poslovni ljudi, fizičari, inovatori i glavni ljudi iz industrije oftalmoloških inovacija.

NAJAVE

➔ 10. Kurs Evropskog društva glaukoma

Ženeva, 15-16. januara 2016.

U Centru Médical Universitaire CMU intenzivni dvodnevni kurs će držati vodeći Evropski specijalisti za glaukom. Govoriće o novim hirurškim metodama u lečenju glaukoma, ranoj dijagnostici i terapiji.



➔ Evropsko udruženje iz katarakte i refraktivne hirurgije, zimski sastanak (ESCRS 2016)

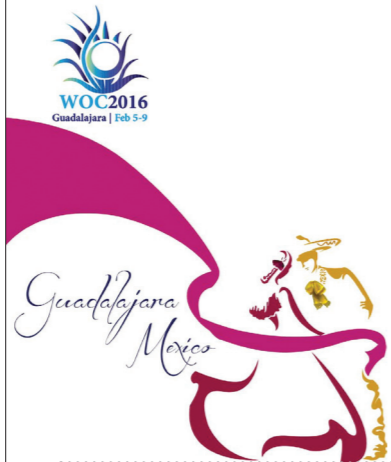
Atina, 26-28. februar 2016.

Evropsko udruženje hirurga iz oblasti katarakte i refraktivne hirurgije sa Grčkim udruženjem organizovaće niz kurseva i predavanja.

➔ Svetski oftalmološki kongres (WOC)

Guadalajara Meksiko, 5-9. februara 2016.

Meksičko udruženje oftalmologa i Pan Američka asocijacija oftalmologije biće domaćini Kongresa na kome će se okupiti lideri oftalmološke hirurgije iz preko 120 zemalja. Ovaj kongres obuhvatiće širok spektar iz ICO inicijative i programa. WOC je najduži kontinualni Internacionalni medicinski skup još od 1857.



➔ Svetski kongres Retine 2015.

San Francisko, 10-12. decembra 2015.

Tema kongresa će biti vitrus-retina i oboljenja makule. Ovo je jedna od najzanimljivijih tema veoma važna za medicinu i razvoj novih tehnologija za lečenje. Kongres će biti održan u San Francisco Marriott Marquis Hotel.



LAKO SE REŠITI KATARAKATE

DA OPET dobro vidite!



KATARAKTA ILI SIVA MRENA JE ZAMUĆENJE OČNOG SOČIVA KOJE IMA SVAKI DRUGI ČOVEK STARIJI OD 65 GODINA



Intervju ///  
dr sci med  
Mirko Jankov

dijabetes. Sve to uzrokuje da se katarakta javi i ranije. Neretko srećem pacijente koji imaju i trideset i trideset pet godina, a već pokazuju znake katarakte.

Čulo vida nam je jako važno i svaku promenu pacijenti brzo zapaze i potraže pomoć lekara. Dva su glavna simptoma katarakte:

➔ nastavak na strani 4

Uklanjanje katarakte i ugradnja novog sočiva danas je u oftalmologiji najčešća i najuspešnija operacija na oku, a jedna od najuspešnijih operacija uopšte na ljudskom telu. Nije hitna intervencija i radi se planski.

KAKO PREPOZNATI PROMENU?

U procesu starenja očno sočivo postaje sve čvršće i čvršće pa je zbog toga zamućenije. Na to utiče korišćenje nekih lekova poput kortikosteroida ili kod osoba koje imaju

INTERVENCIJA  
JE PO PACIJENTA  
KOMFORNA I BEZBOLNA,  
TRAJE DESETAK MINUTA,  
ALI TRAŽI DISCIPLINU,  
POŠTOVANJE PRAVILA  
I PROCEDURE

REČ DIREKTORA

dr Fernanda Florentino  
Fernandez Jankov

direktor LaserFocus centra  
za mikrohirurgiju oka



BLAGO SVAKOG DANA

Svaki kraj je uvek neki novi početak. Opet se bližimo kraju jedne godine i početku nove. Sabiramo i oduzimamo, podsećamo se šta smo učinili, šta smo mogli, a nismo uspešli ili stigli. Za sebe i one koje volimo. Svako od vas dragi naši čitaoci, bili vi pacijenti ili saradnici LaserFocusa, znate da sve u životu može da se postigne, ako se snažno i istinski želi. Sve može bolje i lepše. Samo se sa zdravljem ne mogu praviti kompromisi. Ulaganje u zdravlje nikada nije skupo. Posebno kada se zna da je to trajno rešenje nekog problema.

Samo onaj čovek koji ima neki ozbiljan zdravstveni problem, koji je bolovao pa ozdravio, zna koliko je veliko bogatstvo biti bez bola, bez strepnje i nemoći. Zato je svako lečenje put da se ponovo bude bogat, to jest zdrav.

Svaki novi dan prihvatate kao Božiji dar koji ste dobili. Da li ste svesni koliko je blago to što možete čitati baš ovaj tekst, sedeti na mestu na kome ste, razgovarati s ljudima koji su pored vas. To je u ovom času vaš život, vaše blago. Podelite radost tog blaga s onima vama važnima, onima koji vas okružuju. I čuvajte to bogatstvo. Ničim na svetu se ne može izmeriti, a celom svetu je mera. Zdravlje nema cenu, ali se ceni tek kada nestane.

Imajte u vidu da možete nešto učiniti za to veliko blago. Na tom putu pomoći će vam uticajni i visokostručni ljudi, prijatelji koji cene vaš put zdravlja. I mi smo vaši prijatelji. ■

„Ne zna zdrav koliko je njegovo bogatstvo“

Azerbejdžanska poslovica





> nastavak sa strane 3

jedan je da se rasipa svetlost (najčešće kod mlađih pacijenata) kada se poslepodne ili uveče raširi zenica.

Drugi karakterističan simptom je kod senilne katarakte: pacijenti se žale da im treba mnogo više svetla da bi mogli da čitaju.

**BRZO, BEZBOLNO, EFIKASNO**

Operacija katarakte traje desetak minuta, radi se u lokalnoj anesteziji kapima i potpuno je bezbolna. Pogrešno je mišljenje da se katarakta

uklanja laserom. To nije tačno. Očni hirur napravi milimetarski rez na rožnjači, ultrazvukom usitnjava, a zatim i usisava zamagljeno sočivo i zameni ga novim, veštačkim, koje tu ostaje zauvek. Pred samu operaciju oko se anestetizira kapima i proširi zenica. Tokom intervencije sve vreme pacijent komunicira sa doktorom, čuje šta se dešava oko njega, ali ne oseća nikakav bol. Posle operacije ide kući i dolazi sutradan na kontrolu. Značajno bolje vidi već dan posle operacije, kada je i prva kontrola, a druga je posle sedam dana. Prvih mesec dana potrebno je ukapavati kapi u operisano oko kako bi se osigurao miran i uspešan postoperativni tok. Za oko mesec i po dana oko se u potpunosti oporavi. Posle intervencije pacijent

**IMA LI KOMPLIKACIJA?**

Operacija katarakte ima veliku uspešnost, ali i ona kao svaka druga intervencija može imati i komplikacije. Najčešće postoperativne smetnje su prolazni veći očni pritisak, otok rožnjače, ili zapaljenje, a ozbiljne komplikacije su vrlo retke. Što je hirur iskusniji, procenat komplikacija je manji.



**ČIM KATARAKTA POČNE DA SMETA U POSLU I SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTI TREBA OTIĆI NA OPERACIJU**

može slobodno da obavlja svakodnevne obaveze, ali se mora čuvati od udara u oko, dizanja teškog tereta i ne sme da trlja oko.

**DA LI SE ISTOVREMENO SKIDA I DIOPTRIJA?**

- Da. Uz operaciju katarakte moguće je istovremeno rešiti se izuzetno visoke dioptrije. (do 30 dioptrija).

**KADA TREBA OTIĆI NA OPERACIJU?**

Operacija katarakte nije nikakva hitna intervencija. Odlaganja operacija neće narušiti zdravlje pacijenata. Danas se katarakta operiše u ranom stadijumu, ne čeka se, kako je to bila praksa od pre desetak godina da ona "sazri". Kada u oku postoje i druge bolesti, kao senilna degeneracija makule, promene na očnoj dnu zbog šećerne bolesti, očni lekar predlaže operaciju katarakte i zbog toga što mu ona ometa da prati ozbiljnija stanja u oku.

**DA LI OPERISANA KATARAKTA MOŽE PONOVO NASTATI?**

Ne. Jednom operisana katarakta ne može ponovo nastati. Kod određenog broja pacijenata može se kasnije javiti tzv. sekundarna katarakta, koja dovodi do blagog zamućenja vida. Uklanja se laserom, bezbolnom intervencijom u trajanju od par minuta.

**RADI LI SE U ISTOM DANU OPERACIJA KATARAKTE NA OBA OKO?**

Može da se radi, ali ja više volim kada se napravi pauza od makar jednog dana. Pošto je intervencija bezbolna i komforna po pacijenta, on zna šta ga čeka i lako se reši na drugu intervenciju.

Kada se dugotrajno odlaže operacija, može biti rizičnija usled stvrdnjavanja i potpunog zamućenja sočiva. Retko se događa da prezre la katarakta izazove napad glaukoma ili jako zapaljenje oka što može trajno oštetiti vid. ■

**PRE OPERACIJE KATARAKTE PACIJENT TREBA DA DOBIJE DETALJNO UPUTSTVO KOJE ANALIZE TREBA DA OBAVI PRE, I KAKO DA SE PONAŠA POSLE INTERVENCIJE**

> nastavak sa strane 1

**KVARI LI MONITOR OČI?**

lekara, a ostali ih ignorišu. Smatra se da je dovoljno i dva sata dnevno provesti ispred monitora računara pa da se pojave znaci kompjuterskog vidnog sindroma, a ukoliko neko svakodnevno više sati ili sve radno vreme provodi za kompjuterom, praktično je nemoguće izbeći bar neke od navedenih tegoba. U nekim evropskim zemljama postoje propisi o zaštiti na radu s kompjuterom. Podrazumevaju da svaki radnik koji se koristi računaru pre zapošljavanja i ponovo tokom radnog odnosa mora pregledati vid.

**50 SATI NEDELJNO**

PROSEČNO PROVEDE ODRASLA OSOBA PRED TV EKRAKOM I KOMPJUTEROM

**KAKO ŠTITITI OČI OD MONITORA ?**

- Obavezno idite kod oftalmologa ako imate bilo koju od navedenih tegoba. Može se desiti da imate očno oboljenje koje nema veze sa radom na računaru, a daje iste ili slične tegobe, ili možete imati suvo oko zbog nekih očnih ili opštih bolesti, pa će njihovo lečenje olakšati i tegobe vezane za kompjuterski vidni sindrom. Očni lekar će proveriti vašu dioptriju i ukoliko nosite naočare, a naročito naočare za rad (stariji od 40 godina), prilagoditi dioptriju razdaljini na kojoj je monitor udaljen od vas;
- Pravite pauzu bar na svakih sat vremena, ako je vaš posao vezan za kompjuter šest do sedam sati. Prošetajte, opustite malo oči, zmurite. Neki noviji kompjuterski programi izbacuju svakih sat vremena poruku „odmori se”. Mišić u oku razvlači i opušta sočivo i on nije predviđen da bude stalno aktivan. Može doći do akomodativnog spazma, da se oko zgrči i da se ne opušta više.
- Češće trepćite Svaka osoba normalno trepće 10–15 puta u minutu. Kada ste skoncentrisani, trepćete pet puta manje. To stvori vremenom nelagodnu, a nepotrebno se suši rožnjača. Kada

suze nisu ravnopravno raspoređene vašim očima treba pomoć. Suvoća oka je najčešći problem koji nastaje pri radu na kompjuteru. Trepćanje smanjuje mogućnost iritacije, jer pomaže vlaženju spoljne očne površine. Važno je da se bar nekoliko minuta lagano otvaraju i zatvaraju oči, jer to obnavlja suzni film. Suvo oko u velikom je postotku i kod ljudi starijih od 65 godina, a doprinose mu i hormonske promene, poput trudnoće ili menopauze, neki lekovi kao antidepresivi, kontraceptivi, diuretici...

**Dobra rezoluciju na monitoru**

Ekran vam ne sme titrati, a opciju screen refresh bi morali posebno namestiti. Prilagodite sebi poziciju monitora - on treba da je udaljen od vaših očiju oko 50 do 60 cm, a centar ekrana vašeg računara treba da bude postavljen 10 do 15 stepeni ispod očiju, radi udobnije pozicije glave i vrata.

**Podesite osvetljenje**

Previše slabo, ali i jako previše osvetljenje zamara oči, bilo da dolazi spolja od jake sunčeve svetlosti ili je od jakog osvetljenja u prostoriji.

**Kako sedite?**

Kičmi mora biti udobno, jer sedenje u krivom položaju može uklještit vratne mišiće i uticati na slabiji protok krvi, a time slabiju "ishranu" očiju.

**Ograničite vreme** (ako je moguće)

neprekidnog rada za računaru na dva do tri sata dnevno.

**Primenite pravilo 20/20**

Na svakih 20 minuta gledajte u daljinu ili zažmurite 20 sekundi.

**Koristite specijalne filtere** za naočare ili ekran koji smanjuje odsjaj i nelagodnost.

• **Veštačke suze** ukapajte nekoliko puta tokom rada - najbolje su one koje ne sadrže konzervans. Veštačke suze nisu isto što i kapi za smanjenje crvenila oka i njih ne treba koristiti ukoliko ih nije propisao očni lekar, dok se veštačke suze mogu koristiti samoinicijativno.

• **Izbegavajte** da sedite ispod klime.

• **Povećajte vlažnost vazduha** u prostoriji. ■

**NE BOLE SAMO OČI**

Uz očne tegobe često se javljaju i tegobe u mišićno-koštanoj sistemu: bolovi u ramenima, vratu i leđima, umor u celom telu i sindrom karpalnog tunela (bolovi u šaci zbog upotrebe miša).



**DETE PRED EKRAKOM**

Preterano gledanje u kompjuter kod dece može doprineti razvoju kratkovidnosti, jer je mišić unutar oka, koji je odgovoran za gledanje na blizinu, tada stalno u grču. U najvećem riziku su osobe sa poremećajem vida koji nije korigovan, osobe sa neadekvatnim fokusiranjem ili sa smanjenom sposobnošću koordinacije očiju.



## OGLEDALO DUŠE I ZDRAVLJA

Obično kažemo da su oči ogledalo duše. Krvni sudovi u očima često su slika našeg opšteg zdravstvenog stanja

**Prema preporuci Američke oftalmološke akademije svako ko je napunio 40 godina treba da obavi osnovni pregled očiju, jer to može ukazati na razne zdravstvene probleme.**

### VISOK KRVNI PRITISAK

Hipertenzija takođe je poznata i kao tihi ubica, nema nikakve simptome, a može dovesti do srčanog ili moždanog udara. Visok pritisak može biti otkriven zahvaljujući očnim kapilarima koji od njega postaju uski ili naduti.

### STRES

Ne mora dioptrija biti razlog što vam vid više nije kao ranije. Stres može prouzrokovati nakupljanje tečnosti pod retinom, pa posledica može biti mutna slika. Čak 37 posto osoba koje pate od centralne serozne retinopatije



doživelo je pre dijagnoze znatan stres. U takvim slučajevima vid će se normalizovati za tri do četiri meseca.

### NEDOVOLJNO VITAMINA A

Ne vidite najbolje u mraku? Možda je vreme da povećate količinu namirnica s vitaminom A poput šargarepe, spanaća i govedine. To bi trebalo da ojača pigment koji kontroliše kako oko vidi svetlo.

### ZAPALJENJA

Spavate dovoljno, a ipak se danima budite se sa ispucalim kapilarima u očima. Bol i crvenilo možda su znak upale oka. I alkohol može da prouzrokuje slične simptome. Upala očiju takođe može biti znak zapaljenja na nekom drugom mestu, poput psorijaze ili artritisa.

### FUNKCIJA ŠTITNE ŽLEZDE

Ako na fotografijama izgledate više kao životinja pred farovima nego neka popularna zvezda, vreme je za pregled štitne žlezde. Ispupčene oči mogu biti znak autoimune bolesti koja napada mišiće i tkivo oka, a žene su češće žrtve tog oboljenja.

### DIJABETES

Američko udruženje za dijabetes procenjuje da oko 30 miliona Amerikanaca boluje od dijabetesa, ali je on kod samo osam miliona i zvanično dijagnostifikovan. Jednostavan pregled očiju može ukazati na dijabetes. Visok šećer u krvi može se prepoznati u oku i po slabljenju krvnih sudova u mrežnjači koje dovodi do polaganog gubitka vida.

### ALERGIJE

Tamni jastučići ispod očiju ukazuju da možda patite od alergije koja uzrokuje upalu sluzave membrane u nosu. Izazivači su različiti, od polena do životinjske dlake.

### DEPRESIJA

Prema istraživanju iz 2013. godine, osobe koje pate od bipolarnog poremećaja, anksioznosti ili šizofrenije drugačije posmatraju svet oko sebe – pogled im se duže ili kraće zadržava na određenim stvarima.

### NERVNI SISTEM

Oči mogu rano pokazati probleme poput multiple skleroze. Očni nerv takođe je žrtva te bolesti pa zapaljenje nerva deluje i na oči. Zamagljen vid i bol prvi su znak da nešto nije u redu.

### ZNAK (NE)INTELIGENCIJE

Krvni sudovi u očima, prema istraživanju objavljenom 2013. u časopisu "Psychological Science", mogu svojim izgledom ukazati i na koeficijent inteligencije. Uzani kapilari povezani su s boljim pamćenjem i razumevanjem govora, a širi sa nižim koeficijentom inteligencije. ■



Moje iskustvo /// Kristina Savić, prvakinja Pozorišta na Terazijama

## NAJBOLJE ULOŽENI NOVAC U ŽIVOTU

Ljubitelji mjuzikla dobro poznaju Kristinu Savić. Bisernog glasa ona ne samo da peva, već i glumi i gra u mjuziklima Pozorišta na Terazijama. Neguje i solističku pevačku karijeru, a neretko je prateći vokal na koncertima mnogim muzičkim zvezdama, poput Zdravka Čolića. Za scenu pored sjajnog glasa i stasa nužno joj je i oko sokolovo. Za to se izborila pre šest godina.

Prvi problemi sa vidom ustanovljeni su joj još u drugom razredu osnovne škole. Od tada, neprestano je nosila naočare, a u toku studija i kasnije sočiva.

- U detinjstvu naočare su mi bile veliko opterećenje, bile su predmet podsmeha mojih vršnjaka. U pubertetu shvatala sam ih kao modni detalj, a tokom studija kao nužno zlo. Radim u pozorištu, na sceni naočare sam zamenila sočivima, misleći da je to lakša opcija. Ispostavilo se da su sočiva bila još veći problem. Prašina sa pozornice često je bila uzrok infekcije i upale očiju. Ona je 2009. godine saznala za mogućnost laserske korekcije dioptrije.

- Moja draga prijateljica, koja je oftalmolog, najiskrenije mi je preporučila dr Mirka Jankova i kliniku LaserFocus. S obzirom na tako stručnu preporuku nisam imala dilemu da li treba da se obratim baš ovoj klinici i dr Jankovu. Informisala sam se o njegovom radu preko interneta, a moj du-

godišnji prijatelj koji je jedan od vodećih oftalmologa u Ženevi najtoplije mi ga je preporučio, jer je bio upoznat sa njegovim radom. To je bilo dovoljno da odem na prvi pregled u ovu kliniku. Tamo me dočekao izuzetno sinhron tim lekara i medicinskog osoblja. Ljubazni, visoko stručni, predusretljivi, prijatni.

O samoj korekciji dioptrije laserskim putem nisam bila upućena, a pored velike dioptrije imala sam i astigmatizam,

te nisam znala da li ću jednim laserskim zahvatom moći da rešim sve probleme.

Dr Jankov mi je već na prvom pregledu vrlo slikovito objasnio koji problem imam i način na koji ću moći da ga eliminišem, kao i čitavu proceduru tokom intervencije.

Imala sam toliko poverenja u njega da sam apsolutno bez ikakvog straha otišla na intervenciju, objašnjava Kristina.

Više su strepnje imali njeni bližnji, nego ona.



- Posle zahvata koji je trajao ne više od deset minuta, prvih nekoliko sati jednostavno nisam verovala da više neću morati da nosim sočiva i da mi ujutro, kada se budim, prvi pokret više neće biti traženje naočara na noćnom stočiću. Još neverovatnije mi je bilo to što sam sutradan najnormalnije igrala predstavu u pozorištu. Tokom tih prvih nekoliko dana shvatila sam da je ovo verovatno najbolje uloženi novac u mom životu.

Posle mog iskustva svim prijateljima savetujem da se upravo dr Jankovu obrate kada imaju bilo koji problem sa očima, a naročito im preporučujem lasersko otklanjanje dioptrije. I moj suprug, koji je bio prilično skeptičan pre mog odlaska na intervenciju, nije mogao da veruje kako je brzo i glatko sve prošlo. On je posle mene kod istog doktora operisao kataraktu.

Sada posle šest godina ja nemam apsolutno nikakav problem sa vidom, pa zapravo i nemam potrebu da idem na kontrole. Dokle god mogu da bez napora pročitam najsitnija slova na raznim ugovorima ili uputstvima za korišćenje lekova, smatram da ne moram da posećujem oftalmologa. Duboko verujem da će tako i ostati narednih nekoliko godina. ■

## Pitanja & odgovori

### Koliko dugo traju pripreme, koliko operacija katarakte, a koliko opravak?

Operacija traje desetak minuta. Priprema je prilično obimna i detaljna da bi se predupredile komplikacije koje se mogu predvideti pažljivim predoperativnim pregledom. Oporavak zavisi od vrste operativne tehnike i vrste anestezije koja se koristi. U „LaserFocus-u“ koristimo

ultrazvučno otklanjanje katarakte i kapljičnu anesteziju, pa naši pacijenti posle nekoliko sati sasvim korektno vide.

### Koliko često oboleli od dijabetesa treba da kontrolišu oči?

Jednom godišnje, ako lekovima i pravilnim režimom života i ishrane drže nivo šećera na

normalnim ili malo povišenim vrednostima i nemaju nikakve komplikacije. Osobe kod kojih postoji bilo koja vrsta promena treba da se jave očnom lekaru na kontrolu svakih četiri ili šest meseci.

### U kom uzrastu najpre može da se koriguje dioptrija?

Najranije u nekim zemljama dioptrija se koriguje od 18. godine. Ne preporučuje se ranija korekcija dioptrije, jer rast oka nije završen, pa ni dioptrija nije definitivna.



U ZNAK PAŽNJE ZA NOVOGODIŠNJE  
PRAZNIKE LASERFOCUS VAM DARUJE

**POKLON  
VAUČER**

U VREDNOSTI OD

**200€**

  
**laser  
focus**



I U OVOJ NOVOJ 2016.  
ŽELIMO DA STE SREĆNI I  
VESELI, DA PRAZNIČNE ŽELJE  
OSTVARITE, OSETITE SREĆU  
I BLAGOSTANJE ŽIVOTA I  
RADOST BOŽIČA, PRAZNIKA  
NAD PRAZNICIMA.

CENTAR ZA MIKROHIRURGIJU OKA  
Cara Nikolaja II 25, Beograd, Srbija  
tel/fax: + 381(0)11 344 66 26  
[www.laserfocus.eu](http://www.laserfocus.eu)

CENTAR ZA OČNE BOLESTI  
Rozino b.b. Budva, Crna Gora  
tel/fax: +382(0)33 466 163  
[www.laserfocus.me](http://www.laserfocus.me)

POLIKLINIKA „DR SEFIĆ“  
Ferhadija 5/1, Sarajevo, BIH  
tel: +387(0)33 210 212  
[www.sefic.ba](http://www.sefic.ba)

INSTITUTO DE OFTALMOLOGIA DE CURITIBA  
Av. G. Vargas 1500, Curitiba, Brazil  
tel: +55(0)41 3322 2020  
[www.ioc.med.br](http://www.ioc.med.br)