

focus

newsletter

broj 29

Zima 2018-2019.



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

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



DOBRO JE DA ZNATE

NAVIKE KOJE UGROŽAVAJU OČI

Šta je važno da činimo
kako bismo svojim očima
pomogli da duže ostanu
zdrave i da imamo dobar vid

IZVOR: <http://freshpress.info/magazin/zdravlje/>

Neke svako-
dnevne
navike koje
radimo rutinski, mogu
da nam ugroze oči.
Ako želite da sačuvate
vid i oči održavate
zdravim izbegavajte:

▶ **GLEĐANJE FILMOVA NA LAPTOPU ILI TABLETU**

Iako je praktično i zabavno, gledanje filmova, serija ili dugo čitanje s laptopa ili tableta je vrlo štetno za vaš vid. Blizina ekrana koji je tek 20 do 30 centimetara udaljen od vašeg lica značajno umara i napreže oči zbog čega se mogu javiti glavobolje. Ako ipak praktikujete ovakvu vrstu gledanja video sadržaja, potrudite se da na svakih pola sata napravite pauzu od pet minuta i gledajte u daljinu.

▶ **ODLAZAK NA SUNCE BEZ SUNČANIH NAOČARA**

Osim što šteti vašoj koži, UV zračenje je opasno i za vaše oči, pa može da izazove razne bolesti. Tokom kasnih proletnih i letnjih meseci, kada je UV zračenje najjače ne zaboravite da koristite sunčane naočare čija stakla imaju adekvatnu zaštitu. Naočare nosite leti čak i ako je poluoblačno vreme.

Nastavak na strani 7 ▶

03 INTERVJU
Savremene metode
korekcije vida

**05 MOJE
ISKUSTVO**
Danica Basta

06 NOVO IZ NAUKE
Kako vide
bebe

AKTIVNOSTI



TIM LASERFOCUSA
sa dr Sanjom Šefić Kasumović



Dr Jankov je kolegama pripremio iznenađenje – koncert. On je pored Medicinskog fakulteta završio i Muzičku akademiju, odsek klasične gitare

19. KONGRES OFTALMOLOGA SRBIJE SA MEĐUNARODNIM UČEŠĆEM

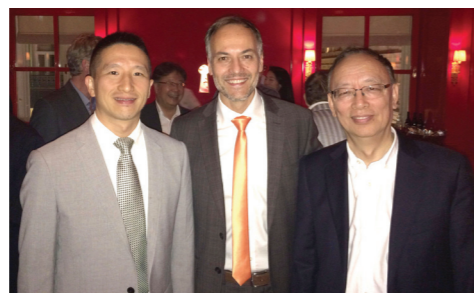
KOPAONIK, 6-9. septembra 2018.

Oko 600 učesnika iz zemlje i inostranstva učestvovalo je na ovom eminentnom skupu domaćih očnih lekara. Kongres je organizovalo Udruženje oftalmologa Srbije. Gosti - predavači došli su iz 12 zemalja, među kojima su SAD, Egipat, Holandija, Švajcarska, Nemačka, Grčka...

Uvodno predavanje kongresa održao je prof.dr Ljubiša Nikolić, što predstavlja izuzetno priznanje i čast. Pored njega iz tima LaserFocusa dr Mirko R. Jankov je imao dva predavanja ["Opcije lečenja visokog astigmatizma i uloga digitalnog markiranja" i "Visoka hipermetropija: excimer laser, fakno ili afakno sočivo?"]. Svoj rad izložili su prof. dr Ivan Stefanović i doc. dr Vesna Jovanović. Prema rečima prof. dr Dragana Veselinovića, predsednika organizacionog odbora Kongresa, većina od ukupno 110 radova obrađivala je oblasti katarakte, glaukoma, refraktivne i vitreoretinalne hirurgije. Simpozijum u organizaciji VMA pod nazivom „Savremeni trendovi u oftalmohirurgiji“ ove godine je prvi put održan u okviru Kongresa oftalmologa Srbije.

Mr Đorđe Čolaković

36. KONGRES EVROPSKOG UDRUŽENJA REFRAKTIVNE HIRURGIJE I KATARKTE (ESCRS) BEČ, 22-26. septembra 2018.



DR JANKOV SA KOLEGAMA,
ponovni susret sa dr Chen i dr Wang

Ove godine Beč je u septembru bio domaćin Evropskog kongresa iz oblasti refraktivne hirurgije i katarakte. Predavači su bili najveći eksperti ove medicinske oblasti iz celog sveta. Predstavili su inovacije i primere iz prakse. Među brojnim učesnicima ovog eminentnog skupa bili su i članovi tima LaserFocus klinike, na čelu sa dr Mirkom R. Jankovim.

DOBRO DOŠLI NA MASTERCLASS X BEOGRAD, 3. novembra 2018.

Deseti u ciklusu „MASTERCLASS“ kurseva, održaće se u Beogradu, u subotu, 3. novembra 2018. godine, sa početkom u 9 časova u hotelu Metropol Palace. Biće to nova prilika za oftalmologe iz cele Srbije, ali i iz zemalja u okruženju, da od uglednih domaćih i stranih lekara (najavljeni su: prof. dr T. Seiler, prof. dr I. Pallikaris, dr E. Coskunseven, dr J. Lake, doc. dr S. Šefić-Kasumović, dr F. Barbosa de Assis, ing. S. Lemonis, prof. dr Đ. Koruga, prof. dr Lj. Nikolić, prof. dr I. Stefanović, prof. dr M. Jankov i doc. dr V. Jovanović) saznaju novosti u medicinskoj praksi keratokonusa, kontaktnih sočiva, katarakte, faknih i afaknih sočiva i refraktivne hirurgije. Kao i do sada, organizator ovog stručnog skupa je Centar za mikrohirurgiju oka LaserFocus, koji ove godine obeležava desetu godišnjicu rada. I ovaj Masterclass je akreditovao Zdravstveni savet Srbije, a donosi bodove i predavačima i polaznicima.

REFRAKTIVNA HIRURGIJA

Da nam oko bolje vidi



Ljudi oduvek na razne načine pokušavaju da poprave kvalitet vida naočarima, kontaktnim sočivima, a od skora i operacijama na oku



DR MIRKO R. JANKOV, DR SCI



DOCENT DR VESNA JOVANOVIĆ

Princip korekcije vida je uvek isti: dodatnim sočivom promeniti dioptrijsku moć oka (dodavanjem ispred ili ugradnjom u samo oko), ili modifikovati jedan od refraktivnih elemenata oka (rožnjača ili sočivo).

PRILAGOĐAVANJE ROŽNJAČE

Danas je egzajmer laser metod izbora u većini centara refraktivne hirurgije gde je indikacija za LASIK ili PRK postavljena u oko 90 odsto slučajeva, naročito zbog širokog dijapazona refraktivnih mana koje može korigovati: od oko -10 do oko +6 dioptrija, kao i astigmatizam do oko 6 dioptrija.

ZAMENA PRIRODNOG SOČIVA

Sočivo se može ukloniti fakoemulzifikacijom (PHACO) i ugraditi veštačko intraokularno sočivo (IOS). Kod mladih pacijenata, koji su tipični kandidati za refraktivnu hirurgiju, to nije idealno rešenje, pa čak i ugradnja modernih multifokalnih ili akomodativnih intraokularnih sočiva takvim pacijentima ne pruža zadovoljavajuću nezavisnost od naočara istovremeno i za daljinu i za blizinu. S druge strane, dijapazon refraktivnih mana koje se mogu rešiti ovom metodom je širi od laserskih indikacija: od oko -15 do oko +8 dioptrija.



prof dr Fernanda Florentino Fernandez Jankov
Direktor LaserFocus centra za mikrohirurgiju oka

REČ DIREKTORA NA PUTU DO CILJA

Kada imamo ideju i znamo cilj, naći ćemo načina da do tog cilja stignemo. Sve svoje snage, sva svoja umeća i svu životnu silu okrećemo baš u tom pravcu i nećemo se pokolebati. Iz dana u dan se uveravamo kako je put sve kraći i cilj sve bliži. Prva pokretačka snaga je u ideji. U našim mislima i planovima. Rešimo li da do cilja dođemo svaki trenutak usmeravamo baš na ostvarenje te ideje. Hoćemo određeno obrazovanje na putu do neke profesije? Zar nije logično da se onda posvećujemo učenju i predmetima koji su za taj posao i za tu školu najvažniji? Hoćemo da igramo balet - to znači prvo da se sve što se kosi sa tom virtuoznom umetnošću ostavlja po strani - zarad lepote igre. Vežba, rad, znoj i napor. Hoćemo da kupimo - znači sve je podređeno štednji određene sume koja je za to nužna. Hoćemo zdraviji život - prvi korak je odustajanje od loših navika i poroka. Dakle, svaki cilj znači i odustajanje od drugih pravaca, drugih ideja i navika. Posebno kada je zdravlje u pitanju. Ono se lako naruši, a treba dosta napora i strpljivosti da se koriguje, da se vrati u ravnotežu. Prvo i najosnovnije je uskladiti svoje misli i svoje želje, oformiti cilj kome težimo. I ići, ne pitajući koliko to košta. Koliko trpljenja, odricanja, usmeravanja i napora na putu do cilja. Kada se željeno postigne, nije radost samo u tome što je želja ostvarena, već i u tome što je napor savladan, što su obuzdana spoticanja i prepreke, da su oni koji su verovali u nas videli šta smo kadri, da smo im za primer. Pre svega da smo sebi pokazali koliko su nam važne misli, volja i istrajnost. Na tom putu istrajnosti i osvajanja cilja i mi vas podržavamo. Svim srcem i svom svojom stručnošću i čovekoljubljem.

Vaš LaserFocus tim

Nastavak na strani 4

UGRADNJA VEŠTAČKOG SOČIVA

Napredovanjem tehnologije i razvojem modernih specijalnih biokompatibilnih materijala, ideja ugradnje veštačkog sočiva u skućeni prostor prednje ili zadnje komore uz očuvanje prirodnog sočiva postalo je moguće. Različiti modeli faknih sočiva (fIOS) predviđenih za ugradnju u prednju komoru počivaju na dva glavna principa: sočiva koja se "uklješte" na rub pupile (*iris claw*), kao i klasičnih sočiva koja se podupiru nožicama u uglu prednje komore.

U poslednjih petnaestak godina pojavila su se i ICL (implantable collamer lens) zadnjekomorna intraokularna sočiva, koja se oslanjaju na cilijarni mišić svojom periferijom i fluktuiraju na oko 500 mikrometara ispred sočiva. Takvom svojom lokalizacijom ona su potpuno nevidljiva jer se svojim "nožicama" nalaze iza dužice. Ona samo svojim centralnim delom pokrivaju ceo prostor zenice kao zavesica, s obzirom da je njihova centralna debljina kao ljudska dlaka! Rezultati pokazuju izuzetan optički kvalitet, vrlo brz oporavak vida, izraženu refraktivnu stabilnost već od prvih post-operativnih dana, kao i praktično nepostojeću regresiju, čime je ovaj metod po efikasnosti i sigurnosti nadmašio i laserske metode korigovanja dioptrije.

S obzirom na kritičnu lokalizaciju, te na bliske anatomske odnose i položaj sa sočivom, endotelom rožnjače, kao i sa strukturama oka kroz koje otiče očna vodica, izuzetno je važno obezbediti njen nesmetan protok do komornog ugla. Novi modeli sočiva v4 su napravili pomak u položaju sočiva npr. time što je odaljenije od prirodnog sočiva, smanjujući, na taj način značajno rizik od nastajanja katarakte u kasnijem postoperativnom toku. Taj model je ujedno i odmaknutiji od endotela rožnjače, pa je smanjen i rizik gubitka endotelinih ćelija rožnjače. Model v4c je doneo novinu CentraFLOW, odnosno dodatni centralni otvor za protok očne vodice, uz dva već postojeća periferna otvora. Na taj način nije više potrebna periferna iridotomija koja je bila obavezna do tog modela sočiva kako ne bi došlo do pupilarnog bloka. To se odnosi na miopna sočiva, dok hipermetropna ICL sočiva još uvek nemaju dodatni centralni otvor. Dijapazon refraktivnih mana koje se mogu rešiti ugradnjom ICL faknih sočiva je najširi: od oko -20 do oko +10 dioptrija, kao i astigmatizam do 6 dioptrija. Važno je naglasiti da



Kandidati za ugradnju ICL sočiva

PACIJENTI IZMEĐU 21 I 45 GODINA, KOJI SU KRATKOVIDI DO -20 DIOPTRIJA, ILI DALEKOVIDI DO +10 DIOPTRIJA, ILI ASTIGMATIZAM DO 6 DIOPTRIJA. IDEALAN KANDIDAT VISIAN ICL NIJE IMAO NIKAKVU PREDHODNU OFTALMOLOŠKU OPERACIJU I NIJE BOLOVAO OD IRITISA, GLAUKOMA ILI DIJABETIČKE RETINOPATIJE, KAO I DA NEMA KARATAKTU."

se ovom operacijom niti istanjuje rožnjača (zato se može koristiti u slučajevima tanke ili bolesne rožnjače), niti se dira prirodno sočivo (tako se čuva akomodacija kod mladih pacijenata), te je jedina reverzibilna metoda ukoliko se iz bilo kog razloga ukaže potreba za uklanjanjem ovog sočiva iz oka. Novi modeli ovih sočiva koji trebalo bi da se pojave krajem ove godine, uvode korekciju presbiopije (staračke dalekovidosti), odnosno pomažu u rešavanju problema čitanja kod pacijenata od oko 40 do 55 godina koji nemaju dioptriju za daljinu, a kojima počinje da slabi vid za blizinu. Na taj način, za razliku

od operacije katarakte, gde mora da se izvadi prirodno sočivo pacijenta da bi se ugradilo multifokalno sočivo, po prvi put može da se reši problem vida na blizinu multifokalnim sočivima, ali uz zadržavanje prirodnog sočiva pacijenta. Ne treba zaboraviti da je moguća i kombinacija intraokularnih i površinskih metoda korekcije dioptrije, odnosno dopuna metoda radi proširivanja indikacija i dijapazona svake od njih. Moderna refraktivna hirurgija rapolaže velikim arsenalom metoda za uspešno korigovanje refraktivnih anomalija oka do stepena i sa kvalitetom kao nikad do sada.

PRVI PUT I KOD NAS

Mogla se i u Nemačkoj uraditi ova vrsta operacije, međutim, tamo je cela procedura drugačija i skuplja.



DRAŽENKA MILOŠEVIĆ
ponovo jasno vidi bez naočara

U LaserFocusu, po prvi put u regionu, ugrađena su Visian ICL centraFLOW sočiva za miopiju i astigmatizam Draženki Milošević iz Nemačke. Oduševljena ovom implantacijom ona kaže: *-Imala sam veliki minus, preko -10 pa još preko jedne dioptrije astigmatizma i loše sam sam videla na oba oka. Nosila sam mekana sočiva i naočare. To mi je bio veliki problem i na poslu i uopšte u životu. Želela sam laserski da skinem dioptriju, ali to kod mene nije bilo izvodljivo, pa sam se odlučila za ovu nadogradnju sočiva i baš sam zadovoljna. Sad vidim fenomenalno i oči su mi super, mnogo bolje nego sa ranijim sočivima. Više mi ne trebaju naočare, vidim sve i mnogo hvala dr Jankovu, zaista je fenomenalan -* kaže Draženka Milošević(35), koja živi i radi u Nemačkoj, zaposlena u „BOSCH“-u.

Visian ICL CentraFLOW su inovativna sočiva dizajnirana za postizanje najboljih rezultata uz optimalnu udobnost pacijenta. Izrađena su od naprednog materijala Collamera. Pokrivaju široki raspon poremećaja vida od 30 dioptrija od kratkovidosti do dalekovidosti i astigmatizma, što laserska intervencija ne može da reši. Pre nego što je postao dostupan na tržištu, Visian ICL CentraFLOW bio je podvrgnut opsežnom istraživanju i razvoju. Operacijom se ugradi sočivo kroz mikro otvor, unutar oka, iza zenice, ispred prirodnog sočiva oka. Visian ICL CentraFLOW dizajnirano je da ostane na mestu bez posebnog održavanja i nege. To je zato što je Collamer visoko biokompatibilni i napredni materijal, sadrži malu količinu pročišćenog kolagena, ne uzrokuje reakciju u oku i sadrži ultraljubičasti filter koji unutrašnjim strukturama oka pruža svu potrebnu zaštitu. Iako su Visian ICL s sočiva sa CentraFLOW-om trajno ugrađena, ako iz nekog razloga to bude potrebno, mogu se lako ukloniti.

Tekst i foto: mr Đorđe Čolaković



Naočare su postale prošlost

ena dela su deo kolekcija u najprestižnijim muzejima, galerijama i važnim privatnim zbirkama. Poštuju ih i likovna kritika i publika, kao i ljubitelji umetnosti probirljivog ukusa. Slike Danice Baste svi smatraju vrhunskim ostvarenjima. Može se s pravom tvriti da nema domaće antologije ili pregleda domaćeg modernog stvaralaštva unazad nekoliko decenija bez njenog dela. Za slikara koliko je važno da ruka bude vešta i poslušna, toliko je bitno da je i "oko sokolovo". Sa slabljenjem vida slikarka se teško mirila, ali je osećala da joj boje blede, preciznost uzmiče. Navikla da osećanja njenu ruku precizno vode, da geometrijski tačno i određeno prenese na platno boju i formu kako bi ono dotaklo dušu drugih ljudi. -Desetak godina dovela sam sebe u situaciju da sam veoma teško slikala, mada je to moja profesija. Stizalo je polako, ali sigurno sa starošću koja donosi mnoge tegobe. Jedna od njih je

DANICA BASTA, SLIKARKA

U svetu jasnih boja

Danas ponovo na njenim platnima plamte boje, ustrajavaju nemiri i ritmovi. Ponovo su joj, kaže, širom otvoreni prozori stvarlaštva. Samo se seća da je pre nešto više od godinu dana zbog oslabljenog vida manje stvarala, manje izlazila i manje se družila



i popuštanje vida. Dobila sam naočare, dioptrija se povećavala, ali nisam bila zadovoljna. Bolje sam videla, ali ne sasvim jasno, kako mi je trebalo dok slikam.

BRIGA OKO NAOČARA

Kada je trebalo precizno islikati detalje, morala sam staviti jedne naočare, a zatim, da bi se iz daljine video opšti utisak, staviti druge naočare. Sve mi je to znatno komplikovalo proces nastajanja slike, jer sam se morala

baviti još naočarama, umesto da sam sasvim usredsređena na sliku. To stalno manipulisanje oko mojih očiju stvaralo je jednu tenziju. Pre nešto više od godinu dana čula sam za mogućnost da se skine dioptrija. Kada su važne odluke u vezi zdravlja u pitanju čovek teži da sebi obezbedi najbolje stručnjake. Pitala sam ko je najbolji? Tako sam došla u LaserFocus, Centar za mikrohirurgiju oka. Dr Jankov me je posavetovao da uz korigovanje dioptrije skinem i kataraktu, koja se u

međuvremenu formirala. Poslušala sam savet ovog vrsnog lekara, pa su za mene jednom intervencijom rešena oba problema - i katarakta i dioptrija! Moj snažan utisak pre intervencije je bio detaljan i precizan pregled i merenje svih važnih parametara, koji su bitni za intervenciju. Ljubavno i visoko stručno medicinsko osoblje dostojno je rada sa doktorom koga i kod nas i u svetu poznaju i poštuju po visokim normama. Ipak ne mogu reći da nije bilo straha i zebnje

pre operacije. Nisam to pokazivala, ali oni koji su oko mene, osećali su to i hrabрили me. Smatram da je tim oko dr Jankova izvanredan. Blagošću, toplom rečju i smirenošću umeju da čoveku povrate snagu i poverenje. Sve u svemu, priznajem da sam bezbolno prošla kroz ovaj proces.

VRATIO SE KVALITET ŽIVOTA

Već posle mesec dana neuporedivo sam se bolje osećala. Ponovo čitam, slikam kao nekada, ponovo vidim da mogu da hodam. Naime, zbog toga što sam slabo videla teže sam mogla da se krećem, posebno uveče, jer sam gubila orijentaciju. Prestala sam da se družim, da izlazim, kvalitet života se urušio. Mislim da sam ovom svojom odlukom skidanja dioptrije vratila kvalitete svom životu. Nisam ni bila svesna koliko sam slabo videla. Kada pokušam da uporedim ono stanje pre i ovo sada, osećala sam kao da sam sve vreme gledala kroz prijav prozor. Sada se taj prozor otvara širom, ne vidim ni okvir tog prozora, to jest naočari. Vidim jasno, čisto, kristalno, boje doživljavam drugačije. Meni je od katarakte sve bilo žučkasto, a sada boje imaju intenzitet, drugačije su, što mi je za moje stvaralaštvo veoma bitno, objašnjava slikarka koja u tišini svog lepog ateljea kreće u novi ciklus stvaranja, slikanja svojih raskošnih slika.

PRVA 3D ŠTAMPANA LJUDSKA ROŽNJAČA

POČETAK UZBUĐLJIVE ERE

Istraživači na Univerzitetu Njukasl u Velikoj Britaniji stvorili su ljudsku rožnjaču pomoću 3-D štampača i matičnih ćelija

Rezultat dugogodišnjeg istraživanja koje uključuje mešanje matičnih ćelija uzetih sa zdravog ljudskog donatora sa alginatom i kolagenom, je "bio-mastilo" koji se može ekstrudirati (oblikovanje omekšanog ili plastificiranog materijala) kroz 3-D štampač u oblik ljudske rožnjače, objavljeno je u stručnom časopisu "Experimental Eye Research".

-Ovo otkriće se zasniva na našem prethodnom radu u kojem smo održavali ćelije živim tokom nekoliko nedelja na sobnoj temperaturi u sličnom hidrogelu. Sada smo spremni da koristimo matične ćelije sa bio-mastilom koje korisnicima omogućavaju da započnu štampanje tkiva bez potrebe da brinu o uzgoju ćelija odvojeno - kaže dr Che Connon, profesor tkivnog inženjeringa na Univerzitetu Njukasl, koji je vodio istraživanje.

Koncept stvaranja rožnjače, a ne korišćenja ljudske donirane rožnjače, uzbuđljiv je iz mnogo razloga. Prvo, ograničen je pristup donorima rožnjače širom sveta. Iako nema velikih poteškoća u dobijanju rožnjače u Sjedinjenim Američkim Državama, u mnogim mestima na svetu cilj je da se proizvede nešto što bi ljudima omogućilo da lakše i jednostavnije dođu do kvalitetne rožnjače. Bila bi prednost da se napravi rožnjača koja će biti pouzdana i sa manje verovatnoće da će biti odbačena, a da može duže da traje.

3-D štampa bioloških tkiva kao što je rožnjača je istinska prekretnica. To je početak uzbuđljive ere i daleko prevazilazi pomoć primenom matičnih ćelija sa zdravih donora, obećava stvaranja lanca snabdevanja za transplantaciju.

KAKO BEBA VIDI

Šta očekivati prve godine

Napisaao: Kierstan Boyd

Ono što bebe vide prolazi kroz mnoge promene tokom prve godine života. Na redovnoj kontroli pedijatar će proveriti oči deteta, pratiti promene i kontrolisati da li se vid razvija kao što bi trebalo.

Pratite i uživajte u razvoju vida vašeg deteta.

PRI ROĐENJU dete je vrlo osetljivo na jaku svetlost. Novorođenče može videti nešto i perifernim vidom, ali njegov centralni vid se još razvija.

U ROKU OD NEKOLIKO SEMNICA beba može da vidi svetle i tamne predele i predmete. Veliki oblici i svetle boje mogu početi privlačiti njenu pažnju. Dete može početi sa fokusiranjem pogleda na objekat ispred njega.

BEBA OD MESECA DANA može na kratko fiksirati pogled na vas, privlače je vedro obojeni predmeti udaljeni do tri koraka. U ovom uzrastu ona može videti po sobi, ali je uglavnom zainteresovana za objekte koji su joj u neposrednoj blizini.

DVA DO ČETIRI MESECA: fokusira i prati pokretne objekte.

Za prva dva meseca oči bebe često nisu sinhrono, ne saraduju dovoljno dobro. Čini se da oči lutaju u stranu. U većini slučajeva, to je normalno i na kraju se samo ispravi. Ako se jedno detetovo oko stalno okreće ka nosu, ili dalje od nosa, na to treba upozoriti pedijatra.

Šta činiti?

→ Posmatrati i zapažati bilo kakve znakove oka i smetnje vida. To podrazumeva skretanje oka ili značajna kašnjenja u praćenju pogledom pokretnih objekata. O svim zapažanjima upozoriti pedijatra.

→ Bitno je da se bilo kakvi problemi s vidom koriguju što ranije.

→ Od pedijatra treba tražiti savet koje aktivnosti u kom uzrastu možete praktikovati sa svojim detetom da razvija vid

SA DVA MESECA BEBE obično mogu očima da prate objekat u pokretu.

U TRI MESECA oči bebe treba da se sinhrono fokusiraju i prate objekat. Ako primete da se ovo ne događa roditelji treba da o tome razgovaraju sa pedijatom.

SA PET DO OSAM MESECI bebi se u potpunosti razvila sposobnost da vidi jasno objekat, u tri dimenzije, ima predstavu o objektima blizu i daleko. Ima dobar vid u boji, mada još ne u potpunosti kao odrasle osobe.

U ovoj fazi, beba može prepoznati svoje roditelje i osobe koje svakodnevno viđa. Obično se smeši na njih, dajući im do znanja da ih je prepoznala. Može videti predmete i osobe koje gleda kroz prozor. Bebe obično počinju da puze sa oko osam meseci, što poboljšava njihovu koordinaciju.

OD DEVET DO DVANAEST MESECI bebe mogu proceniti udaljenost. Podižu se i stoje. Shvataju prostor i predmete između njihovog palca i kažiprsta.

Oči deteta do devetog meseca dobiju konačnu boju, ali se mogu pojaviti manje izmene kasnije.

SA DVANAEST MESECI većina beba pokušava da hoda. Za koordinaciju u prostoru bitno je da se vid deteta i njegove oči razvijaju pravilno. Smetnje vida mogu da utiču na usporen razvoj bebe.

DOBRO JE DA ZNATE

NAVIKE KOJE UGROŽAVAJU OČI

Nastavak teksta sa naslovne strane »

▶ ČITANJE TOKOM VOŽNJE

Duga vožnja može biti poprilično dosadna, ali umesto čitanja radije pronađite neku drugu zanimaciju. Tokom čitanja u vožnji oči su konstantno u pokretu i trude se da fokusiraju. Ruke se zbog vožnje stalno pomiču, oko se značajno umara i dvostruko više opterećuje nego kod običnog čitanja, zbog čega možete osetiti glavobolju i zamućen vid.

▶ PREMALO TREPTANJA PRED KOMPJUTEROM

Koliko vam se puta dogodilo da se tokom korišćenja interneta, čitanja, igranja igrice ili pisanja na kompjuteru zagledate u ekran i zaboravite da trepnete? Premalo treptanja isušuje oko i izaziva iritacije poput peckanja i svraba u oku. Ako posle korišćenja računara često osećate te simptome, nabavite veštačke suze - koje štite i vlaže oko.



Foto: Burde Colaković

Znamo li dovoljno o tome šta možemo da učinimo kako bi manje svojim svakodnevnim aktivnostima umarali oči i kako da odmaramo i čuvamo svoj vid

▶ NEDOVOLJNO SNA

Nedostatak sna može da izazove tamne i naduvane podočnjake, a šteti vašim očima. Tokom noći, oči se regenerišu i odmaraju. Prekratak san oku ne dozvoljava da se odmori, a može uzrokovati suvoću oka i pucanje njegovih kapilara.



PITANJA I ODGOVORI

» Da li su za lasersko skidanje dioptrije potrebne posebne pripreme?

Pred intervenciju je neophodno da se uradi detaljan pregled, kako bi se tačno utvrdilo stanje oka, mogućnosti i metode za skidanje dioptrije. Nužno je da pacijenti koji koriste meka kontaktna sočiva, prestanu da ih nose dve nedelje pre operacije, a tvrda i polutvrda sočiva od četiri do osam nedelja.

» Postoji li mogućnost da se dioptrija koriguje laserom i pre osamnaeste godine?

U mnogim zemljama uobičajeno je da se intervencija ne radi pre 18. godine, dok se u nekim to ne čini pre 21. godine. Ne preporučuje se ranija korekcija dioptrije sve dok se rast oka ne završi i dioptrija ne bude definitivna.

» Koliko vremena posle operacije katarakte ne smem da putujem avionom?

Operacija katarakte nije smetnja za putovanje avionom.

» Koliko maksimalno dioptrija može da se koriguje hirurški?

Nešto laserski, nešto ugradnjom sočiva, može se korigovati do -20 i do +10.



Zahvaljujem se celom timu LaserFocusa što posle 27 godina ponovo dobro vidim. Posebno sam fascinirana ljubaznošću i profesionalizmom svih zaposlenih, jer, uz veliki strah od same intervencije, uz njihovu podršku, sam sve lako prihvatila i podnela. Ostanite uvek tako ljubazni, savesni i profesionalni.

Marija Šefer, LASIK, Beograd

Posle operacije katarakte na oba oka, koja je protekla bez i najmanje neprijatnosti, čini mi se da nikada ranije nisam bolje video.

Milinko Radević, KATARAKTA, Beograd

Došla sam kod vas sa puno poverenja, ali i straha. Izašla sam presrećna, jer ništa nije bolelo. Hvala svima na izuzetnoj ljubaznosti: hvala doktoru na strpljenju i stručnosti i svim lepim bojama koje ponovo vidim, a za koje sam već bila i zaboravila da postoje.

Biljana Šećerov, KATARAKTA, Novi Sad

Od pete godine, kada sam pala sa velike visine, živela sam sa velikom dioptrijom i strabizmom, sa naočarima koje nisam volela, a kasnije sočivima koje nisam podnosila. Nije lako odlučiti se posle više od 50 godina za skidanje dioptrije. Odlučila sam se za Laser Focus zbog stručnosti dr Jankova i njegovog tima i osećaja dubokog poverenja. Ne samo da verujem, već znam da ću uskoro gledati kao ono dete u meni pre pada sa velike visine. Hvala ti Mirko Jankov!

Dragica S. Jovanović, LASIK, Beograd

Podelite svoje utiske sa drugima:
focus@laserfocus.eu

Broj priredila: Emina Ćirić

Vaučer
možete iskoristiti
od novembra
2018.
do kraja februara
2019. godine

10 godina sa Vama

Srećna Vam Nova 2019. godina

Kao znak pažnje za novogodišnje praznike

LaserFocus Vam daruje

POKLON VAUČER u vrednosti od

200 €



Broj mesta je
ograničen

Doneti vaučer na
dan intervencije

Vaučer nije
kumulativan i ne
može se zameniti
za novac

Vaučer važi
za operacije
katarakte,
intervencije
laserskog
skidanja
dijoptrije i
keratokonusa

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

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

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

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