

DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?



Widzenie

Dobry wzrok jest kwestią kluczową dla jakości naszego życia. Jako jeden z podstawowych zmysłów definiuje naszą percepcję otaczającego świata. To, że dobrze widzimy, uważamy za coś naturalnego. Problemy z widzeniem, które często rozwijają się stopniowo, mogą z początku pozostać niezauważone.

Niektórzy ludzie mogą ignorować oznaki pogarszającego się wzroku tłumacząc sobie: „Nie jest jeszcze tak źle, widzę wystarczająco dobrze...” albo: „Noszenie okularów mnie nie interesuje!”. Później idąc ulicą nie rozpoznają znajomych, biegną do złego autobusu, prowadzą samochód, stwarzając zagrożenie dla siebie i innych oraz osiągają gorsze rezultaty w sporcie. Mają też gorsze wyniki w nauce, ponieważ nie widzą wyraźnie tablicy. Cóż, chyba nie chciałbyś być jedną z tych osób, prawda?

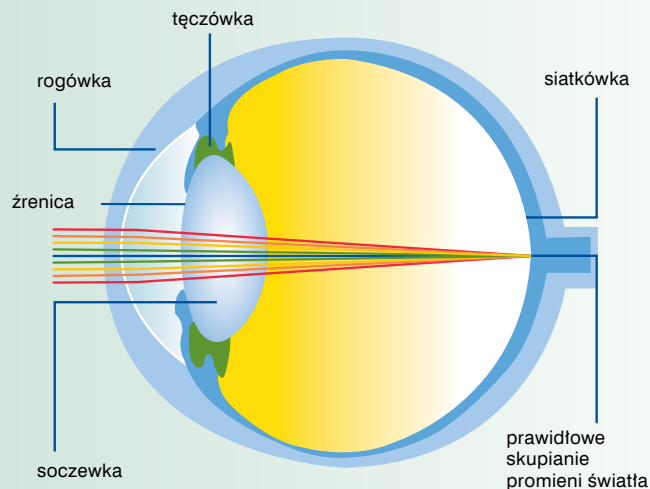
Istnieje kilka mitów dotyczących wzroku i jego korekcji. Czy kiedykolwiek słyszałeś: „Okularów nie powinno się nosić cały czas”? „Okulary powinny być trochę słabsze niż faktyczna wada wzroku”? albo „Oczy muszą się trochę wysilać”? Cóż, nic z tego nie jest prawdą.



Oko i jego funkcje

Oko ludzkie to kompleksowy organ, który dostarcza informacje do mózgu w postaci bodźców wzrokowych. Wielu nazywa oko „peryferyjną częścią mózgu”. Oko przekształca promienie światła w impulsy nerwowe, które są następnie przekształcane w naszym mózgu i w ten sposób otrzymujemy kompletny obraz otaczających nas obiektów.

Przednia powierzchnia oka to przezroczysta refrakcyjna warstwa – zwana rogówką. Światło wpadające do oka przechodzi przez rogówkę i źrenicę. Rozmiar źrenicy zmienia się w zależności od warunków oświetlenia: przy jasnym oświetleniu źrenica zwęża się, by zredukować ilość światła dostającego się do oka, natomiast przy słabym oświetleniu/w ciemności - rozszerza się, by przepuścić jak najwięcej światła.



Struktura oka

DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

Promienie światła przechodzą przez soczewkę i skupiają się na siatkówce. Tu właśnie powstaje obraz, który jest przekazywany za pomocą nerwu wzrokowego do mózgu, dzięki czemu widzimy otaczający nas świat. Jeśli jednak promienie świetlne skupiają się przed lub za siatkówką, nie jesteśmy w stanie widzieć wyraźnie. Błędy refrakcyjne takie jak krótkowzroczność lub dalekowzroczność (nadwzroczność) koryguje się za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych.

Czym jest dobre widzenie?

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów, gdyż w istocie oczy przekazują nam 80% informacji o otaczającym nas świecie. To jeden z najistotniejszych powodów, dla których powinniśmy badać wzrok regularnie i w razie potrzeby wybierać najlepsze metody korekcji, kierując się wskazówkami i rekomendacją specjalisty.



Ostrość wzroku jest badana przez specjalistów w przychodniach i salonach optycznych. Wynik 1,0 (100%), 6/6 lub lepszy oznacza dobre widzenie.

Dlaczego nie każdy widzi dobrze?

Wyraźne widzenie jest możliwe w momencie, gdy promienie światła skupiają się w jednym punkcie na siatkówce oka.

Dlaczego tak istotna jest kompleksowa korekcja wzroku? Im dalej od siatkówki skupiają się promienie tym gorzej widzimy - wtedy mierzymy występujący błąd refrakcji.

Wielu ludzi ma problemy z prawidłowym widzeniem. Najczęściej występującymi wadami wzroku są: **krótkowzroczność** - niewyraźne widzenie dalekich obiektów, **dalekowzroczność** (nadwzroczność) - niewyraźne



DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

widzenie przedmiotów z bliska, **astygmatyzm** - niewyraźne widzenie bez względu na odległość.

Z biegiem czasu nasze widzenie może się zmieniać. Dlatego tak ważne jest, by regularnie odwiedzać specjalistę - przynajmniej raz w roku, a jeślinosisz soczewki kontaktowe - dwa razy w roku. Podczas każdej wizyty specjalista sprawdza Twój wzrok i monitoruje zmiany w nim zachodzące, by jak najszybciej móc zalecić odpowiednie metody korekcji. Regularne wizyty umożliwiają także rozpoznanie wczesnych oznak chorób oczu (nawet tych bezobjawowych), które nieleczone mogą prowadzić do pogorszenia widzenia lub całkowitej utraty wzroku.

Specjaliści przypominają, że wielu chorobom oczu można zapobiegać dzięki regularnym kontrolom i wczesnemu ich wykryciu.

Co powinieneś zrobić jeśli masz kłopoty z widzeniem?

By odpowiednio skorygować widzenie powinieneś udać się do specjalisty, który dzięki odpowiednim badaniom, dobierze optymalne dla Twojej wady wzroku okulary lub soczewki kontaktowe. Dzięki nim promienie światła będą skupiać się w jednym punkcie na siatkówce, a obraz przekazywany do mózgu będzie wyraźny.

Każde oko jest inne i tylko specjalista może dopasować właściwe dla Ciebie okulary lub soczewki kontaktowe.

Jeśli więc zauważyłeś, że Twoje widzenie się pogorszyło, skontaktuj się niezwłocznie ze specjalistą.

Czym jest pełna korekcja wzroku?

Korekcja wzroku oznacza noszenie okularów lub soczewek kontaktowych w celu poprawy ostrości widzenia. Te metody korekcji wzroku (tzn. okulary i soczewki kon-

taktowe) umożliwiają promieniom światła skupianie się w jednym punkcie na siatkówce oka, tak by uzyskać 100% ostrość widzenia. By to osiągnąć pełna korekcja wzroku jest niezbędna.

Mylące jest przekonanie, że okulary czy soczewki nie powinny zapewniać pełnej korekcji wzroku, aby oczy mogły „pracować”. Dla przykładu, zamiast nosić przepisane okulary korygujące krótkowzroczność o wartości -3,00 dioptrii, ktoś nosi okulary o mocy -2,00 dioptrii. W tym przypadku promienie światła będą skupiały się przed siatkówką zamiast na niej. Widziane obrazy będą wyraźniejsze, ale nie idealnie ostre! Taka „niepełna” korekcja wzroku może przynieść wiele negatywnych skutków: zmęczenie oczu, bóle głowy, a nawet dalsze



DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

pogorszenie wady wzroku. Dodatkowo, jeśli osoba z astygmatyzmem, do którego korekcji potrzebne są soczewki cylindryczne, nosi okulary lub soczewki sferyczne (zamiast specjalnie zaprojektowanych soczewek torycznych do korekcji astygmatyzmu) taki rodzaj korekcji można uważać za niepełny.

Jakie są skutki niepełnej korekcji wzroku?

Pozytywne znaczenie pełnej korekcji wzroku zostało wiarygodnie udowodnione. Według wielu przeprowadzonych badań pełna korekcja wzroku poprawia jakość życia i może zmniejszać dalsze pogłębianie się wady wzroku. Jest niezbędna dla odpowiedniego funkcjonowania systemu okoruchowego. Pełna korekcja wzroku w dzieciństwie pomaga w odpowiednim ukształtowaniu i rozwoju oczu, a także może pomóc zredukować progresję krótkowzroczności.

Oprócz korzyści z poprawy wzroku w przyszłości, zapewnienie dzieciom wyraźnego widzenia jest niezwykle istotne dla ich zdrowego rozwoju psychologiczno-społecznego. Nieskorygowany wzrok może prowadzić do kłopotów w szkole i poza nią. Może wpłynąć negatywnie na kontakty z rówieśnikami, powodować niezaradność zarówno w sensie fizycznym jak i psychicznym. Dlatego by wspomóc optymalny rozwój dziecięcego wzroku, upewnij się, że przechodzi ono regularne badania wzroku i nie ignoruj objawów, takich jak zmiana zachowania czy pogorszenie wyników w nauce. Wspomniane objawy mogą mieć inne przyczyny, ale równie dobrze mogą one sygnalizować potrzebę korekcji wzroku.

Nasz obecny tryb życia codziennie naraża nasze oczy na zmęczenie spowodowane częstym korzystaniem z komputera, telefonu komórkowego oraz innych elektronicznych urządzeń. Nie jest to tylko kwestia komfortu widzenia. Niepełna korekcja wad wzroku może powodować bóle głowy, zmęczenie oraz napięcie spowodowane



DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

wyężaniem oczu (wzroku). W niektórych przypadkach nieodpowiednia korekcja może zagrażać życiu Twojemu i innych, np. podczas prowadzenia pojazdów.

Prowadzenie samochodu bez w pełni skorygowanej wady wzroku powoduje wiele niebezpieczeństw. Błędne szacowanie odległości, niezauważenie zagrożenia na czas i opóźniona reakcja mogą prowadzić do wypadków. Nie lekceważ znaczenia dokładnego widzenia w trakcie jazdy - może to uratować życie Tobie i innym!

Pełna korekcja wzroku jest pomocna także w innych sytuacjach. Na przykład może pomóc Twoim dzieciom odpowiednio wcześnie zauważyć niebezpieczeństwo i zapobiec nieszczęśliwemu wypadkowi.

pozytywne efekty pełnej korekcji wzroku zauważysz w codziennym życiu. Mogą poprawić się Twoje wyniki w sporcie, zwłaszcza w dyscyplinach wymagających szybkiej reakcji tj. gra w tenisa, piłkę nożną i siatkówkę lub narciarstwo, jazda na motorze czy łyżwach.



Znów będziesz mógł rozpoznawać ludzi po drugiej stronie ulicy, a w tłumie nie stracisz przyjaciół z oczu. Nie przegapisz swojego autobusu, pociągu czy miłości swojego życia...

Czy niepełna korekcja wzroku dotyczy Ciebie?

Nowoczesny i innowacyjny sprzęt dostępny w gabinetach okulistycznych czy optometrycznych zapewnia dokładne diagnozowanie oraz kontrolę zaburzeń i wad refrakcyjnych oczu. Oznacza to, że specjaliści z dużą dokładnością potrafią określić optymalne potrzeby korekcji wady wzroku i przepisać najodpowiedniejsze dla Ciebie okulary lub soczewki kontaktowe.



DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

Udowodniono, że pełna korekcja wzroku może przyczynić się do polepszenia funkcjonowania oka oraz kontroli progresji krótkowzroczności. Dlatego większość specjalistów zmieniła swoje podejście do korekcji wad wzroku i zaleca pełną korekcję wszystkim swoim pacjentom.

Gdzie się udać w celu korekcji wady wzroku?

Zanim kupisz okulary lub soczewki kontaktowe, odwiedź specjalistę. Wzrok możesz przebadać zarówno w przychodni okulistycznej, jak i w większości salonów optycznych wyposażonych w nowoczesny sprzęt, w których pracują wykwalifikowani specjaliści (okuliści i optometryści). W salonie będziesz mógł wybrać odpowiednie okulary lub soczewki od razu po wykonaniu badania.

Zauważ, że recepta na okulary może się nieco różnić od specyfikacji soczewek kontaktowych. Soczewki są umieszczane bezpośrednio na powierzchni oka, dlatego też potrzebne jest określenie dla nich dodatkowych parametrów.

Jakie są zalety soczewek kontaktowych?

- Soczewki kontaktowe zapewniają ostre widzenie tak samo jak okulary, jednak lepsze widzenie peryferyjne daje im przewagę nad okularami. Jak jest to istotne zauważymy zwłaszcza podczas prowadzenia samochodu lub uprawiania sportu.

- Soczewki kontaktowe gwarantują swobodę ruchu. Jest praktycznie niemożliwe, aby soczewka nagle się przesunęła lub wypadła, a w przeciwieństwie do okularów nie może złamać się czy zaparować. Soczewki są idealne zarówno podczas pracy, uprawiania sportu czy w czasie wolnym.
- Soczewki kontaktowe podkreślają naturalne piękno oczu i pasują do każdego stylu.

Które soczewki kontaktowe wybrać?

Soczewki kontaktowe ACUVUE® są idealne dla zdecydowanej większości pacjentów. Są odpowiednie do korekcji krótkowzroczności, nadwzroczności, astygmatyzmu oraz prezbiopii. Dla nowych użytkowników idealne będą soczewki jednodniowe. Są łatwe w użyciu, nie wymagają przechowywania ani stosowania płynu do soczewek. A nowa para soczewek każdego dnia to najzdrowsze



DLACZEGO PEŁNA KOREKCJA WZROKU JEST TAK ISTOTNA?

i najwygodniejsze rozwiązanie. Jednodniowe soczewki z rodziny ACUVUE® zapewnią komfort dla Twoich oczu, na przykład soczewki 1-DAY ACUVUE® TruEye® są tak wygodne, że nie poczujesz nawet, że masz je na oku¹. Dzięki nim masz pewność, że do Twoich oczu dociera niemalże 100% tlenu, jakbyś w ogóle nie nosił soczewek².

Pacjentom z astygmatyzmem polecamy jednodniowe soczewki 1-DAY ACUVUE® MOIST® for ASTIGMATISM oraz dwutygodniowe soczewki ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM. Zapewniają one długotrwały komfort oraz wyraźne i ostre widzenie przez cały dzień.

Wszystkie soczewki z rodziny ACUVUE® posiadają filtr UV chroniący Twoje oczy przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.



Wzrok na całe życie

By zachować zdrowie i ostrość widzenia, pamiętaj o regularnych wizytach u specjalisty. Dzięki temu otrzymasz gwarancję dobrego wzroku na długie lata.

Pełna korekcja wzroku pozwoli Ci w pełni korzystać z życia. Cokolwiek robisz, gdziekolwiek jesteś - ciesz się otaczającym Cię światem widzianym w najdrobniejszych szczegółach!

Podziel się wiedzą

Jeżeli czytając niniejszą broszurę dowiedziałeś się czegoś nowego, jest bardzo prawdopodobne, że również członkowie Twojej rodziny, przyjaciele i znajomi odniosą korzyści z tej lektury. Przekaż osobom, na których Ci zależy informacje zawarte w tej ulotce, bo naprawdę warto.

* Wszystkie soczewki kontaktowe marki ACUVUE® posiadają filtr UV, który pomaga chronić rogówkę i wewnątrz gałki ocznej przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Soczewki kontaktowe z filtrem UV NIE zastępują okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, gdyż nie zakrywają całkowicie oczu i okolic wokół nich. Zaleca się korzystać z okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV zgodnie z zaleceniami specjalisty.

Literatura:

1. Dane firmy JJVC, 2010. Fizjologiczna reakcja osób, które po raz pierwszy zaczęły nosić jednodniowe silikonowo-hydrożelowe soczewki kontaktowe, badanie 1-roczone, randomizowane, równoległe, podwójnie maskowane, wyniki uzyskane po 12 miesiącach, n=48.
2. Poziom konsumpcji tlenu obliczono metodą Brennana, badając poziom metabolizmu tlenu w rogówce przy otwartym oku. Brennan NA. OVS. 2005 June; 82(6): 467-72. Brennan N, Morgan P. CLAE 2009; 32(5): 210-254.

ACUVUE®

BRAND CONTACT LENSES

SEE WHAT COULD BE®



Więcej informacji na temat soczewek kontaktowych marki ACUVUE® dostępnych jest na stronie internetowej www.acuvue.pl

Soczewka kontaktowa jest wyrobem medycznym służącym do korekcji wzroku. Badanie wzroku jest niezbędnym elementem właściwego dopasowania soczewek kontaktowych. Przed rozpoczęciem noszenia soczewek kontaktowych i w przypadku jakichkolwiek pytań lub wystąpienia niepożądanych objawów należy zawsze skonsultować się ze specjalistą. Prosimy uważnie zapoznać się z dostępną w gabinecie Instrukcją Pacjenta i zastosować się do zaleceń specjalisty.

Eye Health Advisor®, ACUVUE®, ACUVUE® 2®, ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®, ACUVUE® OASYS® with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® MOIST®, 1-DAY ACUVUE® MOIST® for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® TruEye® i SEE WHAT COULD BE® są zastrzeżonymi znakami towarowymi na rzecz spółek z grupy Johnson & Johnson.

© Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o. 2014