

Nr. 6 Pavasaris 2011

Šajā numurā:

Redzes korekcijas operācija – veids, kā atbrīvoties no brillēm dažu sekunžu laikā!

Redzes korekcijas operācija ir visātrākais un efektīvākais veids, kā ārstēt tādus redzes traucējumus kā tuvredzība, tālredzība un astigmātisms. Dr. Lūkina acu klīnikā operācija tiek veikta ar WAVEFRONT LASIK, TRANS-EPI LASIK vai arī jaunāko mūsdienu metodi FEMTOLASIK, kas nodrošina operācijas laikā drošību, precizitāti un labāko rezultātu.

Grūtniecība un tīklene

Sievietes organismā grūtniecības laikā notiek daudzas pārmaiņas. Tiek ietekmēta katra lielākā orgānu sistēma ķermenī, ieskaitot acis. Biežāk sastopamās izmaiņas var skart acu spiedienu, radzeni un redzi kopumā, kā arī tīklieni.

Katarakta

Katarakta ir acs caurspīdīgās lēcas apduļķošanās (kas atrodas zīlītes centrā), kura var parādīties, gan organismam novecojot, gan arī dažādu slimību ietekmē, un var arī iedzimt.

Datorlietotāju sindroms

Datorlietotāju sindroms rodas, ja redzes sistēma nespēj tikt galā ar veicamo uzdevumu. Bieži redzes problēmas ir īslaicīgas, kas izzūd, beidzot darbu ar datoru. Bet reizēm, piemēram, miglošanos, cilvēks jūt pat tad, kad darbs ar datoru jau pabeigts.

Redzes korekcijas operācija - teicama redze un ietaupījums nākotnei!



Ar prieku paziņojam, ka sadarbībā ar Aizdevums.lv piedāvājam BEZPROCENTU kredītu redzes korekcijas operācijas veikšanai!*

*0% likme tiek piemērota redzes korekcijas operācijas standarta cenām ar atmaksas termiņu līdz 12 mēnešiem. Maksājums no Ls 49 ar atmaksas termiņu uz 24 mēnešiem.

Aizņemies atbildīgi, izvērtējot savas iespējas atmaksāt kredītu.

Tagad tev ir iespēja veikt redzes korekcijas operāciju, maksājot no 49 latiem mēnesī! Nomaksas termiņš līdz 12 mēnešiem ar 0% likmi – tātad par aizdevuma izmantošanu nepārmaksāsi ne santīmu!

Redzes korekcijas operācija – veids, kā atbrīvoties no brillēm dažu sekunžu laikā!

Redzes korekcijas operācija ir visātrākais un efektīvākais veids, kā ārstēt tādus redzes traucējumus kā tuvredzība, tālredzība un astigmātisms. Dr. Lūkina acu klīnikā operācija tiek veikta ar WAVEFRONT LASIK, TRANS-EPI LASIK vai arī jaunāko mūsdienu metodi FEMTOLASIK, kas nodrošina operācijas laikā drošību, precizitāti un labāko rezultātu.

Operācijas efekts ir tūlītējs – brilles vai lēcas vairs nav nepieciešamas, tādējādi pacients iegūst ne vien lielisku redzi, bet arī uzlabo savu dzīves kvalitāti kopumā. LASIK šobrīd ir visvairāk pielietotā ķirurģiskā redzes korekcijas metode pasaulē, vidēji ik gadu to veic ap 4 milj. pacientu. LASIK metode pēdējo 20 gadu laikā ir ļoti attīstījusies, un ir izveidojušās daudz un dažādas šīs operācijas modifikācijas.



Kompānijas Wavelight lāzers *Concerto*

Nedaudz sīkāk par dažām no šīm metodēm:

WAVEFRONT LASIK

Operācijai ķirurgs izmanto specializētu un precīzu instrumentu - mikrokeratomu, lai radītu plānu radzenes audu atloku – "vāciņu", ko ķirurgs paceļ un atšķir uz sāniem kā grāmatas lapu. Procedūras laikā "vāciņš" paliek saistīts ar radzeni. Tad uz radzenes pamatu iedarbojas ar vismodernāko ekscimērtipa lāzeru, kura enerģija tiek aprēķināta individuāli, vadoties no pacienta datiem, kas tika iegūti pirmsoperācijas vizītē. Pēc lāzera darbības beigām radzenes "vāciņu" noloka atpakaļ, pirms tam izskalojot atsegto radzenes pamatni. Pāris stundu laikā radzenes virsmas epitēlijs parasti uzaug pāri "vāciņa" atgrieztajai malai un piestiprinās radzenei.

WAVEFRONT LASIK ir uzlabota LASIK metode, kas ķirurgam ļauj pielāgot operāciju katrai acij atsevišķi. Šīs metodes pamatā ir precīzas optiskās sistēmas 3 dimensinālas kartes veidošana, ņemot vērā radzenes nevienmērību. Tādējādi WAVEFRONT LASIK nodrošina vēl precīzākus mērījumus, kas sekme vislabāko operācijas iznākumu.

FEMTOLASIK

FEMTOLASIK ir redzes korekcijas metode, kuras laikā radzenes "vāciņš" netiek veidots ar mehānisku asmeni, bet gan, izmantojot femtosekunžu lāzeru. Tas nodrošina vēl ātrāku acs sadzīšanu un mazāku diskomfortu operācijas laikā. FEMTOLASIK metode ir iespēja uzlabot redzi pacientiem, kuru plānā radzene liedz veikt redzes korekciju ar WAVEFRONT LASIK.

TRANS – EPI LASIK

TRANS-EPI LASIK ir metode, kur redzes korekciju veic, nepielietojot nedz mehānisku asmeni (mikrokeratomu), nedz femtosekunžu lāzeru, jo netiek veidots radzenes „vāciņš”. Šī ir „bezkontakta” metode, kur tiek izmantots lāzers, lai ļoti precīzi un vienmērīgi noņemtu radzenes virsējo slāni (epitēliju). Uzreiz pēc epitēlija noņemšanas tiek veikta redzes korekcija. Pēc operācijas uz dažām dienām acīs tiek ievietotas ārstnieciskās kontaktlēcas, kas pasargās acis un veicinās sadzīšanas procesu. TRANS-EPI LASIK pēcoperācijas acs dzīšanas laiks ir ilgāks, kā, piemēram, WAVEFRONT LASIK gadījumā, taču pastāv mazāks infekcijas vai ar radzenes vāciņu saistītu iespējamo komplikāciju risks.

Populārākie "mīti un patiesības", kas saistīti ar redzes korekcijas operācijām

1. Pēc redzes korekcijas operācijas sievietēm dzemdības ir iespējamās tikai ar ķeizargriezīenu.

Tas ir mīts, kas balstās uz citu padomju laiku mītu, ka sievietēm ar lielu tuvredzību ir nepieciešams ķeizargriezīens. Šie abi tiešām ir mīti, jo ne redzes korekcijas operācija, ne liela tuvredzība nevar būt par iemeslu ķeizargriezīenam. Viedoklis, ka lielas tuvredzības gadījumā ir nepieciešams ķeizargriezīens, bija izveidojies tikai bijušajā Padomju Savienībā. Vienīgais, kas šīm pacientēm ir jāparbauda pirms dzemdībām, ir acs tīklenes stāvoklis, jo reizēm cilvēkiem ar lielu tuvredzību var būt plānāka tīklene, kas savukārt paaugstina risku tīklenes plīsumiem. Šie tīklenes plīsumi, netiekot savlaicīgi ārstēti, var novest pie tīklenes atslāņošanās, un teorētiski nevar izslēgt, ka dzemdību laikā šāds plīsums var attīstīties par tīklenes atslāņošanu.

2. Pēc redzes korekcijas operācijas nevar celt smagas lietas.

Atkal tikai un vienīgi mīts, jo smaguma celšana (ja runa ir par ļoti lieliem svāriem) teorētiski var paaugstināt asinsspiedienu, bet asinsspiedienam nav ietekmes uz acs iekšējo spiedienu.

3. Pēc 10 gadiem būs nepieciešama atkārtota operācija.

Atkal mīts. Redzes korekcijas operācija tiek veikta radzenes audos, kas neatjaunojas, tāpēc operācijas rezultāts ir paliekošs un nemainīgs.

Acu ķirurgs
Dr. Fēlikss Lūkins



Uzzini, cik Tu vari ietaupīt, atbrīvojoties no kontaktlēcu nepieciešamības!* Varbūt labāk nopirkt automašīnu vai aizbraukt eksotiskā ceļojumā?

Tavs vecums	Mūža izmaksas, lietojot mēneša kontaktlēcas, Ls	Mūža izmaksas, lietojot dienas kontaktlēcas, Ls
20 gadi	7680	16320
30 gadi	5760	12240
40 gadi	3840	8160

Ja veic Wavefront LASIK redzes korekcijas operāciju (Ls 985)

Tavs vecums	Tavs ietaupījums, Ls	Tavs ietaupījums, Ls
20 gadi	6695	15335
30 gadi	4775	11255
40 gadi	2855	7175

* Aprēķini veikti, par pamatu ņemot vidējās mēneša (Ls 12) un dienas (Ls 30) kontaktlēcu cenas vienam mēnesim, kā arī uzglabāšanas šķīduma vidējās izmaksas mēnesī (Ls 4). Aprēķinā pieņemts, ka kontaktlēcas tiek lietotas līdz 60 gadu vecumam, un tam ir tikai informatīva nozīme.

Grūtniecība un tīklene



Sievietes organismā grūtniecības laikā notiek daudzas pārmaiņas. Tiek ietekmēta katra lielākā orgānu sistēma ķermenī, ieskaitot acis. Biežāk sastopamās izmaiņas var skart acu spiedienu, radzeni un redzi kopumā, kā arī tīkleni. Būtu labi šīs lietas akcentēt, apmeklējot arī optometristu, nepieciešamības gadījumā nozīmēt sertificēta oftalmologa un tīklenes speciālista acu pārbaudi.

Tīklenes stāvokļi grūtniecības laikā tiek dalīti divās kategorijās:

- iepriekš bijušās izmaiņas, kas grūtniecības laikā var pasliktināties;
- patoloģiskas izmaiņas, ko izraisa tieši grūtniecība.

Iepriekš eksistējošas problēmas

Diabētiska retinopātija (cukura diabēta izraisītas izmaiņas acīs)

Grūtniecība ietekmē diabētiskas retinopātijas dabisku gaitu. Diabētiska retinopātija var progresēt grūtniecības laikā. Pēcdzemdību uzlabošanās, kas atsevišķos gadījumos ir iespējama, faktiski ir ļoti grūti prognozējama. Ja diabētiska retinopātija ir smagākā pakāpē, tad vislabākā profilakse ir iepriekšēja tīklenes lāzerkoagulācija jau grūtniecības plānošanas laikā.

Pirms grūtniecības precīzi jānosaka tīklenes bojājuma pakāpe riska ierobežošanai. No tā ir atkarīgs tīklenes speciālista apmeklējumu biežums, un jāatceras, - jo sliktāks stāvoklis tīklenē pirms grūtniecības, jo sliktāka ir prognoze grūtniecības laikā.

Gestācijas diabēts –

diabēts, kas attīstās grūtniecības laikā, neasociējas ar diabētiskas retinopātijas attīstību.

Tuvredzība

Grūtniecības laikā var pastiprināties tuvredzība (iemesli nav zināmi). Apmēram 2 mēnešus pēc dzemdībām nepieciešama kontrole pie acu ārsta, redze atgriežas iepriekšējā līmenī. Grūtniecības laikā var mainīties acs refrakcija (redze tuvumā un tālumā), kā arī var būt pastiprināta sausuma sajūta acīs.

Dzemdību laikā nav rekomendētas kontaktlēcas, jo tās var radīt diskomforta sajūtu un traucēt.

Tuvredzība palielina tīklenes atslāņošanās risku. Pacientēm ar tuvredzību, kurām anamnēzē ir tīklenes plīsumi ar vai bez atslāņošanās, tīklenes perifērijas distrofijas, ieteicams apmeklēt oftalmologu, lai izslēgtu augsta riska stāvokli tīklenē. Ieteicama arī lāzeroftalmologa konsultācija. Dabiskas dzemdības pie tuvredzības ir atļautas.

Hroniski acs iekaisumi

Imūnās sistēmas novājināšanās grūtniecības laikā var izraisīt esošās hroniskās saslimšanas paasinājumu (piemēram, acu toksoplazmoze). Acīs esošo hronisko iekaisumu perēkļu reaktivācija nav bīstama auglim.

Patoloģiskās izmaiņas tīklenē grūtniecības laikā

Centrāla seroza hotioretinopātija (tūska tīklenes centrālajā daļā)

Raksturojas ar lokalizētu šķidruma uzkrāšanos tīklenes centrālajā daļā. Tiek novērotas redzes un krāsu izmaiņas, līniju kropļošanās, tumšs plankums redzes lauka centrālajā daļā.

Klasiskajos gadījumos izskata jautājumu par lāzertērapiju, tomēr grūtniecēm ieteicama nogaidoša taktika, līdz ir novērojama spontāna šķidruma uzsūkšanās apmēram 1-2 mēnešus pēc dzemdībām. Šī situācija ir izskaidrojama ar hormonālo un asinsrites mehānismu pārmaiņām grūtniecības laikā, t.sk. mainās arī asinsvadu sienīņu caurlaidība.

Progresējoša tīklenes atslāņošanās

Grūtniecēm ar augstas pakāpes tuvredzību (apmēram no - 6.0 D) un tīklenes problēmu diagnozi agrāk spontānas dzemdības saistījās ar risku. Risks nozīmēja jaunu plīsumu rašanos ar iespējamu tīklenes atslāņošanos dzemdes kakla spontānas atvēršanās laikā. Pašreiz pat iepriekš diagnosticēta tīklenes atslāņošanās nav indikācija ķeizargrieziena operācijai. Riska faktoru izvērtēt palīdzēs tīklenes speciālisti, nepieciešamības gadījumā veicot iepriekšēju profilaktisku lāzertērapiju.

Daudzas dažādas organisma sistēmu un acu izmaiņas var tikt dokumentētas grūtniecības laikā. Arvien pastāv risks jaunu slimību vai hronisku procesu uzliesmojumam grūtniecības laikā, piemēram, grūtniecības inducēta hipertoniācija (preeklampsija, eklampsija). Bieži tīklenē atrod serozu tīklenes atslāņošanos bez plīsuma.

Pirmais solis šādos gadījumos: precīza anamnēze, potenciālās grūtnieces izglītošana, ja nepieciešama, ārstēšana - speciālistu konsultācija.

Grūtnieču apsekošanu un novirzīšanu pie speciālista ar redzes sūdzībām ir iespējams sākt jau no optometrista konsultācijas.

Fizioloģiskas acs izmaiņas grūtniecēm (ne visām grūtniecēm)

- mainās radzenes jūtība, izliekums, biezums, izraisot redzes asuma izmaiņas (pārejošas pēc dzemdībām);
- var paaugstināties acs spiediens (pārejošs pēc dzemdībām);
- redzes lauka izmaiņas (pārejošas pēc dzemdībām);
- acs gļotādas asinsvadu izmaiņas (pārejošas pēc dzemdībām);
- pigmentācijas izmaiņas ap acīm (hormonālas; pārejošas pēc dzemdībām).

Lāzertalmologs
Dr. Žanna Artiņa



Katarakta

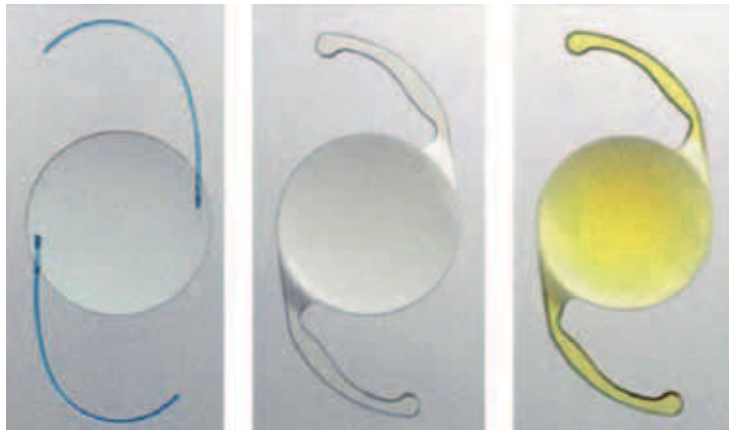
Katarakta ir acs caurspīdīgās lēcas apduļķošanās (kas atrodas zīlītes centrā), kura var parādīties gan organismam novecojot, gan arī dažādu slimību ietekmē un var arī iedzimt. Tautas valodā lēcas apduļķošanos sauc arī par plēvītes uzaugšanu acs priekšā. Lēcas apduļķošanās saistās ar redzes asuma samazināšanos līdz pat gaismas sajūtai vai pat pilnīgam aklumam. Kataraktas sastopamība pieaug līdz ar vecumu. 75-84 gadus veciem cilvēkiem katarakta sastopama pat 90 % gadījumū.

Kataraktu biežāk sastop reģionos, kur ir spēcīga saules iedarbība, kā arī nabadzīgi dzīves apstākļi, nepietiekams uzturs, dehidratācija, piemēram, Āfrikas valstīs. Cilvēku skaits pasaulē, kas paliek akli kataraktas dēļ, ik gadu pieaug par 1 miljonu.

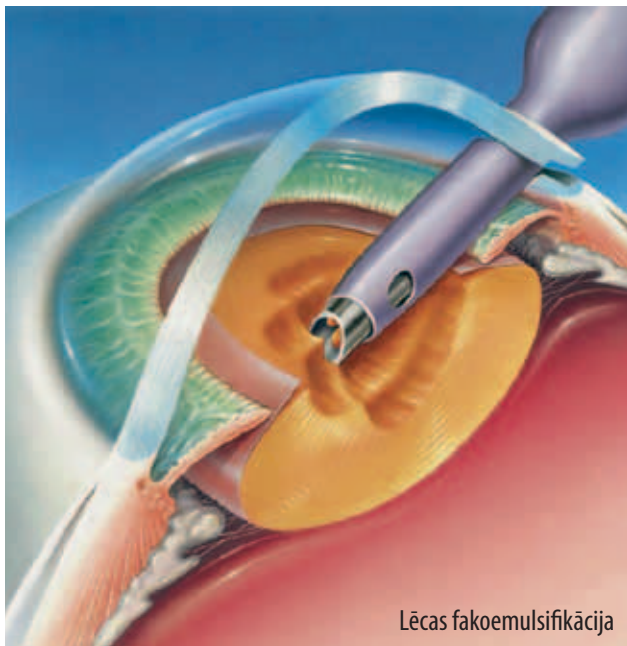
Kataraktas iemesli var būt ļoti dažādi. To var radīt dažādas acu slimības: glaukoma, tīklenes atslāņošanās, traumas, iekaisumi un citas, kā arī vispārīgas slimības: metabolisma un barošanās, piem., cukura diabēts, galaktozēmija, hipokalciēmija un ādas slimības (atopiskais dermatīts). Lēca var apduļķoties arī radiācijas, ķīmisku vielu, dažādu medikamentu iedarbības rezultātā (kortikosteroīdi, antidepresanti). Šādas kataraktas tiek sauktas par komplikētām. Protams, kataraktas attīstības iemesls var būt arī cilvēka vecuma izmaiņas, kā arī tā var būt iedzimta. Un vēl esot atklāts, ka katarakta biežāk attīstās sievietēm nekā vīriešiem.

Kataraktas attīstībā svarīga loma ir bioķīmiskajām izmaiņām acī un tieši pašā lēcā: samazinās kālija, pieaug kalcijs līmenis, palielinās skābekļa patēriņš, kā arī izmainās ūdens saturs. ►►

Vecuma katarakta parasti sāk attīstīties pēc 40 gadu vecuma. Atkarībā no lēcas apduļķošanās veida parādās tuvuma vai tāluma redzes asuma samazināšanās. Pacienti bieži sūdzas par gaismas jūtības izmaiņām, kas izpaužas kā redzes kontrastainības pasliktināšanās, slikta redze tumšā, neliela dubultošānās, skatoties ar katru aci atsevišķi. Cilvēki, kuriem ir bijušas brilles, ievēro, ka nepieciešama diezgan bieža brillu stipruma maiņa. Ja ir nepieciešamas brilles lasīšanai, attīstoties kataraktai, tās var kļūt nevajadzīgas. Var parādīties izmaiņas krāsu uztverē, – tās vairs nešķiet tik spožas, kļūst bālākas.

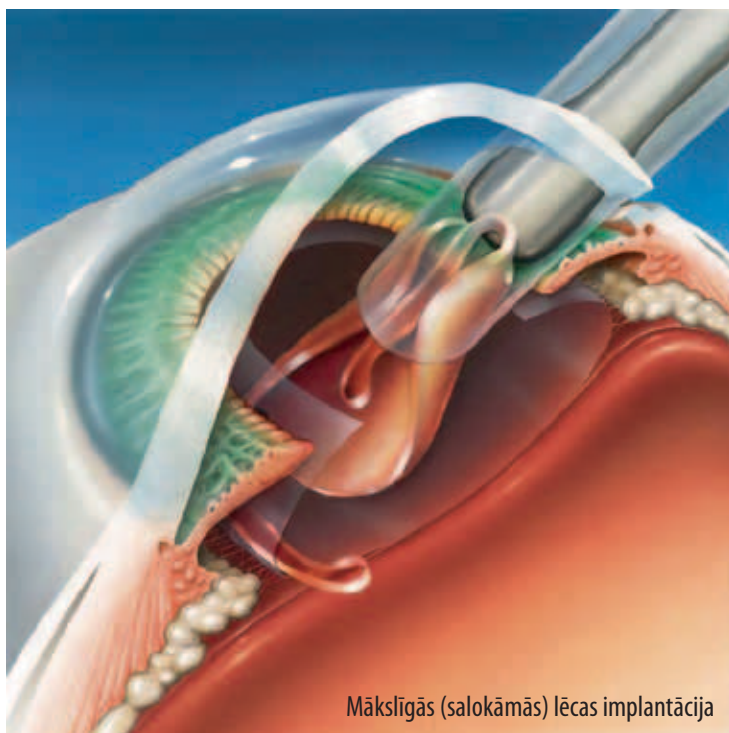


Daži no intraokulārā (mākslīgo) lēcu veidiem

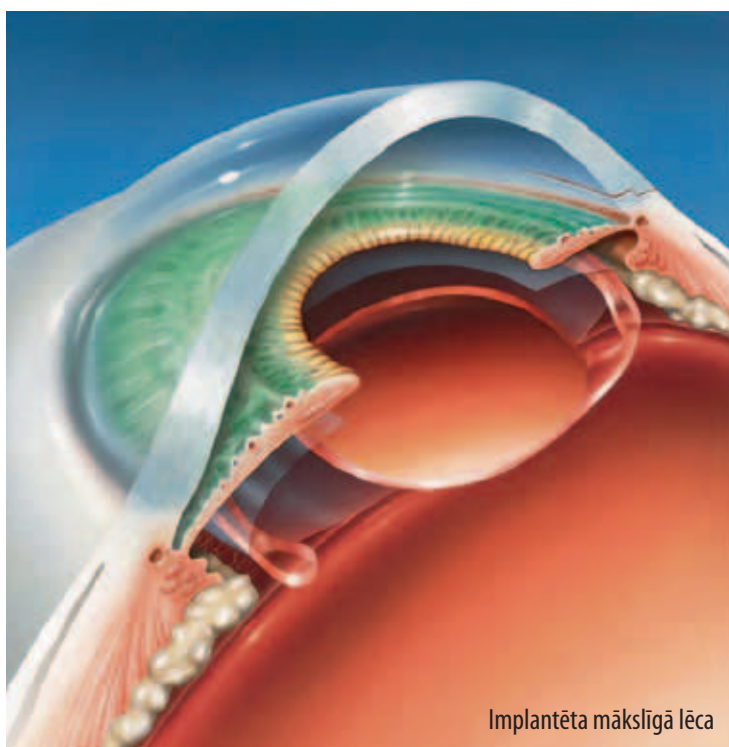


Lēcas fakoemulsifikācija

Kataraktas esamību var noteikt acu ārsts apskates laikā. Acu ārsts noteiks arī kataraktas attīstības pakāpi un sekos tās progresēšanas ātrumu, kā arī nozīmēs kataraktas operācijai. Vienīgā kataraktas ārstēšanas metode ir ķirurģiska. Šobrīd pieejamas arvien jaunākas operāciju metodes, lai veiktu cik vien iespējams mazāku operācijas griezienu. Dabīgā lēca tiek saskaldīta un iesūkta ar ultraskaņas (fakoemulsifikācijas) aparāta palīdzību, nevis izņemta vesela, lai samazinātu griezuma vietu. Mākslīgā lēca, kas tiek ievadīta dabīgās lēcas vietā, arī tiek ievadīta salocīta ar speciāla ievadītāja palīdzību. Vēl viena jaunās kataraktas operācijas priekšrocība ir operācija bez šuvju uzlikšanas. Tādējādi pacientiem atveseļošanās periods ir daudz īsāks. Tiek veikti arī daudz un dažādi pētījumi, lai uzlabotu mākslīgās lēcas īpašības – ievadišanu, stabilitāti, aizsardzību pret UV stariem, vienlaicīgi labu redzi gan tālumā, gan tuvumā u.c.



Mākslīgās (salokāmās) lēcas implantācija



Implantēta mākslīgā lēca



Gaidīsim Jūs uz acu pārbaudēm!

Oftalmologs
Dr. Dace Vaganova

Datorlietotāju sindroms

Datorlietotāju sindroms rodas, ja redzes sistēma nespēj tikt galā ar veicamo uzdevumu. Bieži redzes problēmas ir īslaicīgas, kas izzūd, beidzot darbu ar datoru. Bet reizēm, piemēram, miglošanos, cilvēks jūt pat tad, kad darbs ar datoru jau pabeigts.

Visbiežākie simptomi:

- acu nogurums
- sausas, kairinātas acis
- miglaina redze
- redzes dubultošanās vai diplopija
- fotofobija vai palielināta gaismas jutība
- galvassāpes, kakla un plecu sāpes

Simptomus var izraisīt:

- nepietiekams apgaismojums
- nepietiekama mirkšķināšana
- žilbšana no datora ekrāna
- nepareiza skatīšanās distance un sēdēšanas poza
- nekorrigētās redzes problēmas
- visu iepriekšminēto faktoru kombinācijas

Faktori, kas izraisa datorlietotāju sindromu

Pirmkārt, skatīšanās uz datora ekrānu atšķiras no skatīšanās uz drukātu tekstu. Datorā attēls tiek veidots no pikseliem, tādēļ acīm nav viena vienkārša attēla, uz ko fokusēt skatu. Tādēļ akomodācijai ir nepieciešams nepārtraukti strādāt, lai iegūtu skaidru attēlu, kas savukārt nogurdina acis. Turklāt burti uz datora ekrāna nav tik precīzi un asi, burtu un fona kontrasts ir samazināts, kā arī žilbšana no datora ekrāna apgrūtina skatīšanos. Atšķirīgi ir arī skatīšanās attālumi un leņķi, strādājot pie datora ekrāna. ▶▶▶



Datorlietotāju sindroms ir acu un redzes sistēmu komplekss, kas rodas pēc ilgstoša darba ar datoru. Ap 70% datorlietotāju jūt acu diskomfortu un redzes problēmas, ilgstoši skatoties uz datora ekrānu, turklāt, palielinoties pavadītajam laikam pie datora ekrāna, diskomforta līmenis palielinās. Lielāka iespēja iegūt datoru lietotāju sindromu ir tad, ja pie datora pavada vairāk kā divas stundas.

Otrkārt, pat niecīgs redzes refrakcijas defekts var nozīmīgi ietekmēt redzes komfortu darbā pie datora. Nepietiekami izkorigēta vai neizkorigēta redze (neatbilstošas brilles vai brillu neesamība gadījumā, ja tās būtu jālieto) var būt galvenais acu noguruma veicinošais faktors.

Datorlietotāju sindroma ārstēšana

Datorlietotāju sindroma risināšana ir komplekss pasākums. Regulāras acu pārbaudes un atbilstoši darba apstākļi darbā ar datoru palīdz samazināt vai novērst datorlietotāju sindroma radītās redzes problēmas.

Redzes pārbaude

Dažos gadījumos cilvēkam, kam nav nepieciešamas brilles ikdienai, var būt nepieciešamas brilles tieši darbam ar datoru, turklāt arī tiem cilvēkiem, kas jau nēsā brilles. Esošā brillu recepte var nenodrošināt pietiekami skaidru redzi darbā ar datoru. Reizēm nepieciešamas brilles ar speciālu lēcu dizainu, stiprumu, kā arī tonējumu vai lēcu pārklājumu, kas uzlabo redzes komfortu.

Dažiem cilvēkiem ir problēmas ar acu fokusēšanas spēju vai acu koordināciju kustībām, ko nevar novērst tikai ar brillēm vai kontaktlēcām. Tādos gadījumos ir nepieciešams veikt redzes terapiju (acu vingrinājumu kompleksu).

Skatīšanās apstākļi

Lai samazinātu vai novērstu datorlietotāju sindromu, ir jāsakārto sava darba vide – apgaismojums, atbilstošs krēsls, darba materiālu atrašanās vieta, monitora pozīcija, atpūtas pauzes.

Datora ekrāna novietojums.

Datora ekrānam jābūt novietotam komfortablā skatīšanās attālumā (50-70cm). Optimālais datora ekrāna skatīšanās leņķis ir 15-20° zem acu līmeņa.

Dokumentu novietojums. Materiāliem jābūt novietotiem virs klaviatūras, bet tālāk par monitoru. Ja tas nav iespējams, tad dokumentu turētājs var atrasties blakus monitoram. Tas nepieciešams, lai nebūtu jākustina galva, skatoties no datora ekrāna uz dokumentiem un otrādi.

Apgaismojums. Datora ekrāns jānovieto tā, lai izvairītos no žilbšanas, jo īpaši no galda lampas vai loga. Labāk, lai logs atrodas no sāniem, nevis aiz datora vai dators atrodas pret logu. Var izmantot žalūzijas vai logu pārklājus, kā arī aizvieto galda lampas spuldzes ar zemākas jaudas lampām.

Sēdēšanas pozīcija. Krēslam jābūt ērti polsterētam un atbilstošam lietotājam. Krēsla augstumam jābūt tādam, lai pēdas atrastos tieši uz zemes. Ja krēslam ir rokturi, tad tiem jābūt pielāgotiem tā, lai rokām rakstot nodrošinātu atbalstu. Rokām rakstīšanas laikā nevajadzētu balstīties uz klaviatūras.

Atpūtas pauzes. Lai novērstu acu nogurumu, ir jācenšas atpūtināt acis pietiekami bieži. Ik pēc 2h acis jāatpūtinā uz 15 minūtēm. Turklāt, strādājot pie datora, ik pēc 20 minūtēm jāatpūtinā acis, skatoties tālumā uz 20 sekundēm.

Mirkšķināšana. Lai mazinātu sausās acs attīstības iespēju, jāmēģina mirkšķināt biežāk, parasti mirkšķināšanas biežums ir samazināts no 16-20 reizēm līdz 6-8 reizēm minūtē. Mirkšķināšana nodrošina acs priekšējās virsmas mitrumu.

Datorlietotāju sindroma risināšana ir komplekss pasākums. Samazināt vai novērst datorlietotāju sindroma radītās redzes problēmas var, vispirms apmeklējot oftalmologu vai optometristu, kas veiks rūpīgu acu pārbaudi. Otrkārt, jānovērtē esošā darba vide un, ja nepieciešams, jāuzlabo tā.

Optometriste
Sanita Melngaile



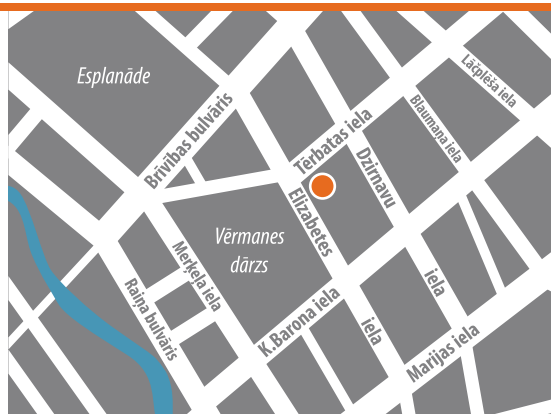
Dr. Lūkina acu klinika piedāvā šādus pakalpojumus Jūsu acu veselībai:

- Redzes korekcijas operācijas ar pasaulē ātrāko lāzeru Concerto – veids, kā iegūt teicamu redzi dažu sekunžu laikā
- Redzes pārbaudes pieaugušajiem un bērniem
- Acu slimību diagnostika un ārstēšana
- Lāzeroftalmologa konsultācijas (īpaši svarīgi grūtniecēm un cilvēkiem, kas slimo ar cukura diabētu)
- Tiklenes patoloģiju ārstēšana ar lāzerfoto-koagulācijas metodi
- Acu ultrasonogrāfija
- Kataraktas operācijas
- Glaukomas operācijas



Dr. Lūkina acu klinika

Tērbatas ielā 4, Rīgā, LV-1050
Tālrunis 67288180
Fakss 67288107
E-pasts info@acuklinika.lv
www.acuklinika.lv



Darba dienās:

9:00 – 18:00

Meklē mūs arī šeit:

