

JE VAŠ VID ZAMEGLJEN?



VZROKI ZA ZAMEGLJEN VID

Zamegljen oz. nejasen vid je izguba ostrine vida. Posledično so predmeti, proti katerim usmerimo naš pogled, motni in neostri.

Vzroki za nastanek zamegljenega oz. nejasnega vida so lahko različni. Lahko je to le prehodno stanje, ki se pojavi zaradi utrujenosti, izpostavljenosti soncu¹ ipd. Poglavitni vzroki za zamegljen oz. nejasen vid so lahko dioptrijske napake – kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem in presbiopija. Naš vid je lahko zamegljen oz. nejasen tudi zaradi suhih oči, migren, motnjav v očesu, kapljic za oči in drugih zdravil, predolge uporabe kontaktnih leč, zamegljen vid se lahko pojavi zaradi modrovijolične svetlobe, ki jo oddajajo digitalne naprave, prav tako se lahko z zamegljenim oz. nejasnim vidom spopadajo ženske med nosečnostjo.

¹ Na naši spletni strani www.dobervid.com (glejte rubriko Prenosi) si lahko preberete članek z naslovom *Zaščita pred UV-žarki*, ki govori o tem, kako lahko zaščitite vaše oči pred UV-žarki, ki smo jim vsakodnevno izpostavljeni.

V nadaljevanju bomo vzroke za zamegljen oz. nejasen vid podrobneje predstavili.



KRATKOVIDNOST je najpogostejša očesna napaka, ki povzroči, da so zamegljeni predmeti v daljavi. Kratkovidnost lahko popravimo z nošenjem očal, kontaktnih leč ali operacijo. Še posebej moramo paziti na kratkovidnost pri otrocih, saj jim ta lahko povzroča težave v šoli in posledično pri učenju, npr. otrok ne vidi na tablo ipd.

DALJNOVIDNOST je očesna napaka, pri kateri so predmeti v daljavi izostreni, oči pa ne zmorejo ostriti predmetov v bližini. Tudi daljnovidnost lahko popravimo z nošenjem očal, kontaktnih leč ali operacijo.

ASTIGMAZITEM nastane, kadar sta površina očesa (roženica) ali leča za njo nepravilne oblike. Ta nima oblike kroga, ampak bolj spominja na obliko žoge za ragbi. Posledično se svetloba na mrežnici ne izostri pravilno in slika je zamegljena. Gre za zamegljen vid na vseh razdaljah, ne glede na to, koliko je predmet oddaljen od našega očesa. Astigmatizem se tako kot kratkovidnost in daljnovidnost odpravlja z očali, kontaktnimi lečami ali operacijo.

PRESBIOPIJA ali **STAROSTNO POSLABŠANJE VIDA** se lahko pojavi po 40. letu starosti. Težave se pokažejo npr. med branjem majhnega tiska, npr. časopis, knjiga, telefon ... Čeprav so simptomi presbiopije enaki kot pri daljnovidnosti (zamegljen vid na blizu, občutek obremenitve v očeh med branjem), presbiopija ni posledica okvare vida zaradi same oblike očesa kot pri daljnovidnosti, temveč je vzrok zanjo zmanjšana sposobnost ostrenja bližnjih predmetov zaradi otrdevanja leče v očesu.

Starostno poslabšanje vida doleti skoraj vsakega. Pomagamo si lahko z bralnimi očali in posebnimi dvožariščnimi bifokalnimi ali večžariščnimi progresivnimi stekli.

SINDROM SUHIH OČI povzroči zamegljen vid in občutek premikanja predmetov pred našimi očmi. Pomagamo si lahko z umetnimi solzami (kapljice ali gel). V naprednem stanju pa lahko suhe oči potrebujejo tudi predpisano zdravljenje s strani zdravnika.

Zamegljen vid se lahko pojavi tudi pred začetkom t. i. **MIGRENSKEGA GLAVOBOLA**. Kaže se v utripanju svetlobe, pred očmi se nam lahko pojavijo cikcakasti vzorci ipd.

MOTNJAVE V OČESU se pojavijo kot kratkotrajne pike, ki plavajo znotraj našega vidnega polja. Motnjave nastanejo kot posledica vedno bolj tekoče steklovine (želatinasta snov v očesu). Znotraj steklovine začnejo mikroskopsko majhni delci tkiva prosto plavati in senčiti mrežnico. Čeprav so motnjave popolnoma normalen starostni pojav, lahko večje število motnjav privede do raztrganja oz. odstopa mrežnice. Zraven motnjav je lahko znak odstopa mrežnice tudi bliskanje v očesu. Ob odstopu mrežnice morate nemudoma stopiti na urgenco, saj lahko odstop mrežnice povzroči delno ali popolno izgubo vida.

KAPLJICE ZA OČI IN ZDRAVILA lahko dražijo oči in posledično povzročijo zamegljen vid. Znano je, da lahko suhe oči in zamegljen vid povzročajo npr. zdravila proti alergiji.

PREDOLGA UPORABA KONTAKTNIH LEČ povzroči, da se na njih začnejo prekomerno nabirati beljakovine in drugi ostanki, ki povzročijo zamegljen vid. S tem se povečuje nevarnost za vnetje oči. Da se temu izognemo, je pomembno, da leče uporabljamo v skladu z njihovim rokom uporabe ter ob tem poskrbimo za njihovo higieno.

Zamegljen vid se lahko zaradi hormonskih sprememb pojavlja tudi med **NOSEČNOSTJO**. O vsakršni motnji vida med obdobjem nosečnosti se posvetujte s svojim zdravnikom, saj je lahko zamegljen vid tudi pokazatelj visokega krvnega pritiska ali povišanega sladkorja v krvi.

V današnjem času lahko zamegljen vid povzroča tudi **MODROVIJOLIČNA SVETLOBA**, ki jo oddajajo digitalne naprave, npr. televizija, računalnik, telefon itn. Vdiranje modrovijolične svetlobe lahko preprečimo z izbiro ustreznega antirefleksnega nanosa na naših očalnih steklih. O tem se lahko posvetujete z vašim optikom, ki vam bo predstavil prednosti tovrstnih antirefleksnih nanosov.

Pomembno je, da se ob vsaki spremembi vida posvetujete s svojim zdravnikom, saj lahko te spremembe vodijo tudi do resnejših bolezni.