

Osasuna

JABIER AGIRRE

Ikusmen ahulduak badu konponbiderik

45 EDO 50 URTETIK AURRERA denok dugu presbisia edo ikusmen ahuldua, maila handiagoan edo txikiagoan. Baina medikuntzaren aurrerape-nei esker gero eta irtenbide hobeak daude arazo hori zuzentzeko.

Espainiako oftalmologoek iaz egin zuten kongresuan iragarri zute-nez, pare bat urtean ikusmen ahuldua zuzentzeko gaur egun erabil-tzen diren laserrak baino askoz ere zehatzagoak lortuko dira, eta horrek teknikaren eraginkortasuna handituko du kasuen %99,9an. Albiste ona da hori, 50 urtetik aurrera guztiok oker-rago ikusten hasten garela kontuan hartzen badugu.

Zergatik gertatzen da?

Ondo ikusteko, objektuak, hiz-kiak batez ere, urruntzeko pre-mia duzunean, presbiziaren prozesua hasia dela konturatu-ko zara. Urteek aurrera egin ahala, begiko kristalinoa gero eta lodiago bihurtzen da eta elastikotasuna galtzen du; ondo-rioz, ikusten dugun distantziara egokitu eta moldatzeko gaitasuna galtzen du begiak. Bestela esanda, fokatzea kostatzen zaio. Baina zahartzearekin batera agertzen den prozesu horretan urteak ez dira fak-tore eragile bakarrik. Diabetesa eta anemia bezalako trastornoek ere erasaten diote kristalinoaren osasu-nari. Bi gaitz horien aurka preben-tzio egokia eginez gero, presbisia agertzea atzeratu edo prozesuak aurrera egitea saihestuko duzu.

Bestalde, gertuko ikusmena eten-

gabe erabiltzea eskatzen duten jar-dunak (irakurtzen denbora luzea ematea, lanaldi osoa ordenagailua-ren aurrean egitea...) kaltegarriak dira. Egin itzazu atsedendialdiak tarte-ka, begietako tentsioa arintzeko.

Honela konpontzen da

Metodo tradizionala lenteak erabil-tzea da: lente horiek monofokalak izan daitezke –gertuko ikusteko–,



WWW.ALOHALASERVISION.COM

bifokalak –gertutik irakurtzeko eta urrutira ikusteko, adibidez– edo progresiboak –tarteko ikusmena ere hobetzen dute–. Antiojoez gain, lentilla zuzentzaileak erabili ohi dira.

Gaur egun badira antiojoak eta ukipen-lentillak alde batera uzteko modua ematen duten teknika kirur-gikoak. Kristalino artifiziala edo begi barruko lente multifokala ize-neko teknika, kristalinoa bere fun-tzioak egiten dituen lente batekin ordeztetan datza, garunari kasu

bakoitzean fokatzerik egokiena aukeratu edo hautatzeko modua eskainiz. Teknika horrekin ikusme-naren beste akats batzuk ere kon-pon daitezke, miopia, hipermetro-pia edo astigmatismoa kasu. Teknika sinplea da, 10-15 minutu irauten duen ebakuntza kirurgikoa, eta emaitzak oso onak izaten dira behar bezala hautatutako pazienteetan.

Zein faktorek errazten dute presbisia agertzea?

Adina, begirada gehiegi behar-tzea edo anemia nahiz diabetesa bezalako trastornoek gain, ikusi da badirela presbisia agertzea erraztu dezaketen beste faktore batzuk. Esaterako, elikadura deso-rekatua edo kaloria gutxiko dieta hainbat hilabetez mantentzen badi-ra, ikusmenean akatsak ager daitez-ke. Estres gogorreko aldiek ere tras-tornoa agertzea edo areagotzea ekar dezakete.

Botika batzuek presbisia bizkortu dezakete

Badira kristalinoaren malgutasuna murrizten duten medikamentuak. Horrelakoak dira antidepressiboak, antihistaminikoak –alergien kontra erabiltzen dira–, diuretikoak –hiper-tentsioaren kontra–, antiespasmodi-koak –zenbait kasutan ezturen kontra–, baita kortikoideak ere –hanturaren kontra oso erabiliak–. Horietakoren bat har-tzen ari bazara galdetu zure medikuari ea dosia egokitzea komenigarria den. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16