



PRAKTICKÉ INFORMÁCIE
PRE PACIENTOV

GLAUKÓM

TICHÝ ZLODEJ ZRAKU



PRÍČINY VZNIKU GLAUKÓMU

ZELENÝ ZÁKAL (glaukóm) je závažná chronická choroba očí. Postihuje približne 1,58 % slovenskej populácie. Ak sa nelieči, môže viesť až k oslepnutiu. Vyskytuje sa u ľudí všetkých vekových skupín, najčastejšie po 40. roku života. Preto by sa mal každý v tomto veku podrobiť preventívnemu vyšetreniu u očného lekára.

Glaukóm je ochorenie očí, ktoré spravidla sprevádza zvýšený vnútroočný tlak, poškodzuje zrakový nerv a pri nedostatočnej terapii môže viesť k výpadku zorného poľa a k oslepnutiu.

V súčasnosti dosahuje počet ľudí, ktorí oslepli pre glaukóm, 8,4 milióna. Očakáva sa, že do roku 2020 tento počet stúpne na 11,2 milióna.

HLAVNÉ TYPY GLAUKÓMU

PRIMÁRNÝ GLAUKÓM S OTVORENÝM UHLOM

Objavuje sa, keď je odtok z prednej očnej komory pomalý, čo spôsobuje zvýšenie vnútroočného tlaku. Je príčinou takmer 90 % všetkých prípadov glaukómu a býva často bez príznakov.

GLAUKÓM SO ZATVORENÝM UHLOM

Objavuje sa pri zúžení uhla medzi dúhovkou a rohovkou, v dôsledku čoho vnútroočná tekutina ťažko odteká a dochádza k náhlemu zvýšeniu tlaku v oku. Príznaky môžu zahŕňať bolesť hlavy, bolesť očí, pocit na zvracanie, videnie dúhových kruhov okolo svetiel v noci a rozmazané videnie.

PRÍZNAKY GLAUKÓMU

Glaukóm je známy ako „tichý zlodej zraku“, lebo sa rozvíja bez akýchkoľvek príznakov. Človek môže prísť až o 40 % zraku skôr, než si čokoľvek všimne.

U väčšiny ľudí sa objavuje len niekoľko príznakov primárneho glaukómu s otvoreným uhlom alebo sa neobjavujú žiadne príznaky.

Prvým príznakom často býva pomalá strata videnia, ktorá môže zostať bez povšimnutia až do okamihu významnej straty zraku.

GLAUKÓMOVÝ ZÁCHVAT

Je typický pre glaukóm s úzkym uhlom. Prejavuje sa bolesťami hlavy a očí, náhlou poruchou zraku, zvracaním, sčervenáním oka.

Chronické ťažkosti ako bolesti hlavy, pocit tlaku v očiach, ťažkosti s videním za šera, farebné kruhy v okolí svetiel sú prejavom glaukómu s otvoreným uhlom. Často prebieha úplne nepozorovane, preto tichý zlodej zraku.



RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU GLAUKÓMU

- **Zvýšený vnútroočný tlak** (tento faktor sa dá ovplyvniť liečbou)
- **Vek:** ľudia nad 60 rokov
- **Rasa:** Afričania a Hispánci sú viac ohrození glaukómom
- **Rodinná anamnéza:** ak sa glaukóm vyskytuje v rodine, riziko ochorenia je vyššie
- **Zdravotný stav:** cukrovka a vysoký krvný tlak zvyšujú riziko vzniku glaukómu
- **Poranenie oka:** úrazy môžu poškodiť odtokové cesty, čo zvyšuje vnútroočný tlak
- **Užívanie kortikosteroidov:** dlhodobé používanie steroidov prispieva k riziku vzniku glaukómu
- **Fajčenie** (spôsobuje zníženie prekrvenia zrkového nervu)



DIAGNOSTIKA

Chorobu treba zistiť čo najskôr, ešte pred vznikom nezvratného poškodenia zrakového nervu.

Na to slúžia moderné vyšetrovacie metódy.

- **Meranie vnútroočného tlaku** – denná tlaková krivka (viac krát denne)
- **Vyšetrenie zorného poľa:** perimeter – počítačové hodnotenie zmien, ktoré sú spôsobené poškodením zrakového nervu
- **Gonioskopia** – vyšetrenie dúhovkovo-rohovkového uhla
- **Pachymetria** – meranie centrálnej hrúbky rohovky
- **Vyšetrenie terča zrakového nervu:**

OCT – TZN (optická koherentná tomografia na vyšetrenie peripapilárnej vrstvy nervových vlákien a gangliových buniek)



Len včasná diagnostika a liečba môžu zamedziť ďalšiemu pokračovaniu ochorenia a následnej strate zrakových funkcií.

Pacientom odporúčame pravidelné preventívne prehliadky u oftalmológa.

NAVRHOVANÁ FREKVENCIA VYŠETRENÍ:

Vek 35 – 39 rokov

každé 2 až 4 roky

Vek 40 – 54 rokov

každý 1 rok až 3 roky

Vek 55 – 64 rokov

každý 1 rok až 2 roky

Vek 65 rokov a viac

každých 6 až 12 mesiacov

Strata zraku v dôsledku glaukómu je nezvratná!

LIEČBA MÁ 3 ZÁKLADNÉ CIELE

- **Zabrániť progresii poškodenia** zrakových funkcií
- **Znížiť hodnoty vnútroočného tlaku** na „cieľový tlak“
- **Minimalizovať vedľajšie účinky** a komplikácie liečby

Pacienti s glaukómom podstupujú dlhodobú liečbu očnými kvapkami, ktoré ovplyvňujú vnútroočný tlak. Dôležité je podávať kvapky pravidelne. Nevyhnutné sú tiež pravidelné kontroly u očného lekára. Ak táto liečba nepostačuje, je nutná operácia (invazívna, alebo neinvazívna pomocou laseru).

VNÚTROOČNÝ TLAK

Je jediným jednoznačne liečebne ovplyvniteľným faktorom vzniku a progresie glaukómu.

VNÚTROOČNÝ TLAK ZVYŠUJÚ:

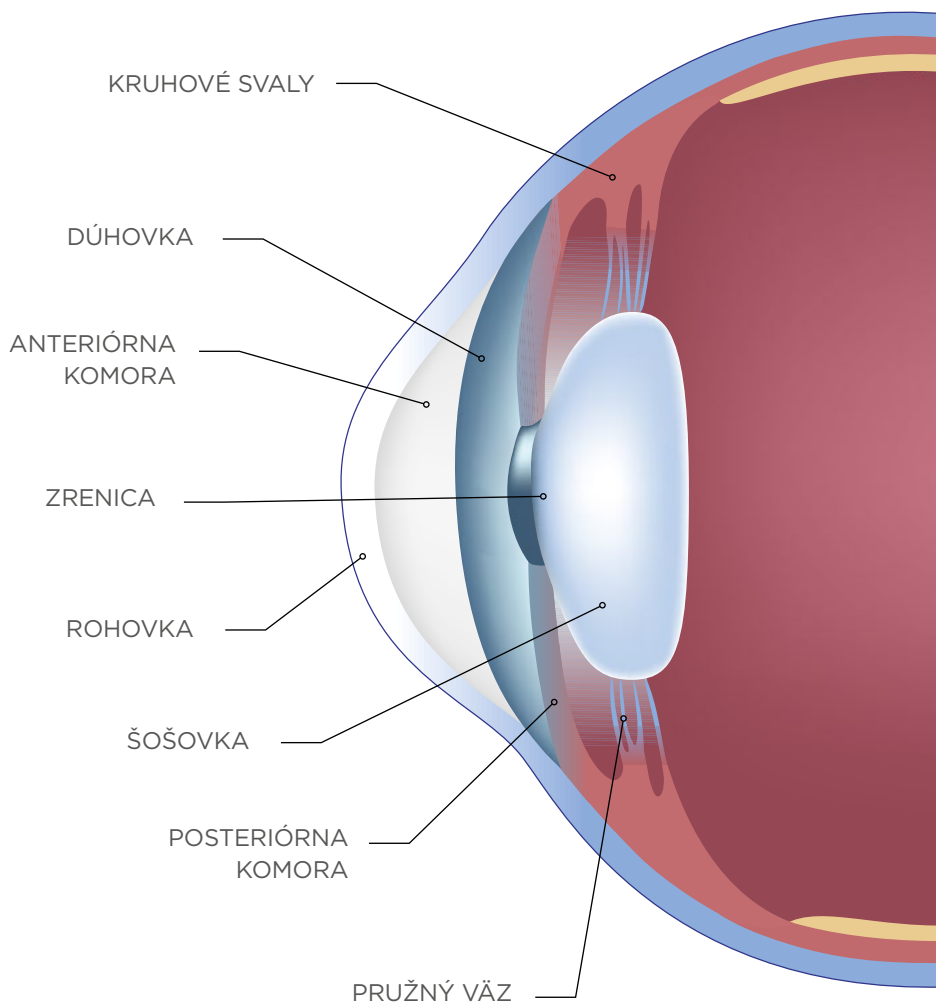
- Kortikoidy
- Kofeín, tabak
- Potápanie s okuliarmi
- Jóga
- Kravata, tesne zopnutá košeľa
- Pohľad očí nahor, žmúrenie, široké otvorenie mihalníc
- Posilňovacie cvičenia
- Zmena polohy zo sedu do ľahu

VNÚTROOČNÝ TLAK ZNIŽUJÚ:

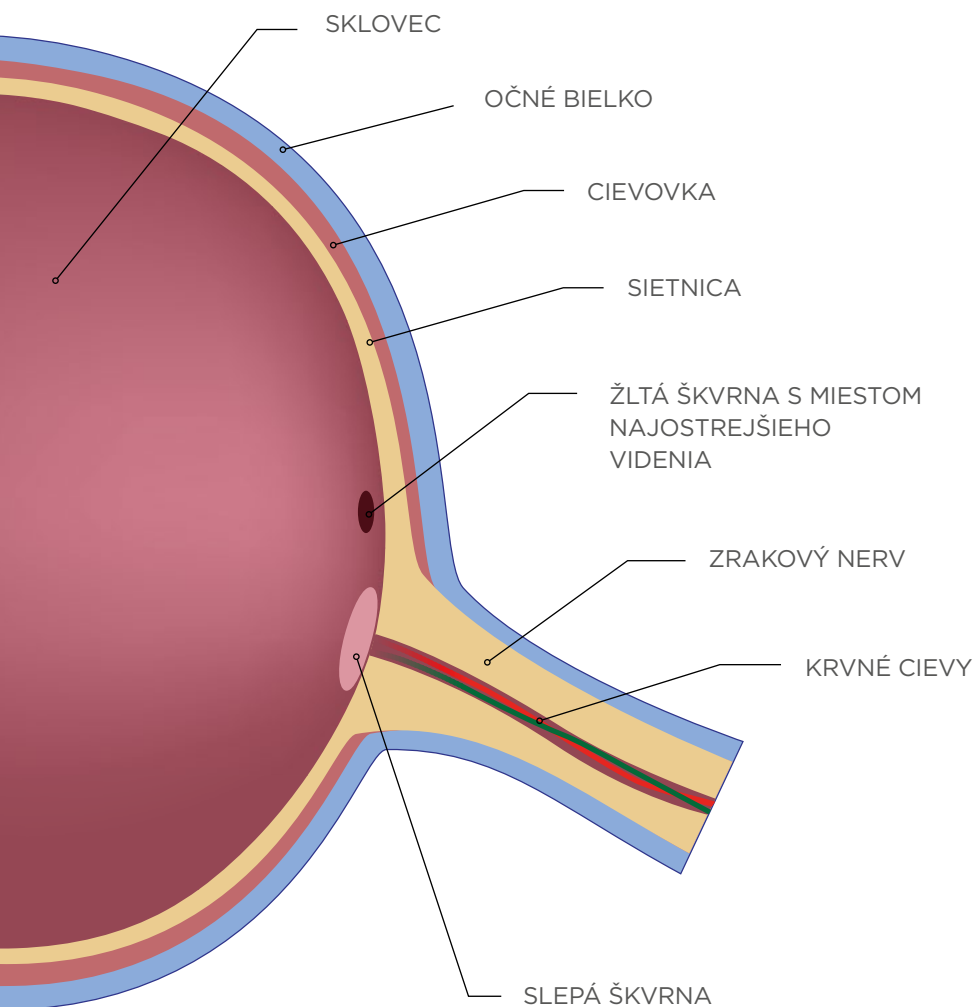
- Celkové anestetiká
- Zápal dúhovky
- Odlúpenie sietnice
- Dlhodobá námaha – aeróbny šport (beh)
- Sauna

STAVBA OKA

Oko je významným orgánom ľudského organizmu. Z praktického hľadiska je oko najdôležitejším zmyslovým orgánom, lebo stelesňuje najvýznamnejší zo všetkých zmyslov – zrak. Zrak umožňuje vidieť svet v jeho rozmanitosti, rozlišovať svetlo od tmy, rozpoznávať formu predmetov, zistiť rozdielnosť



medzi farbami, vidieť blízke aj vzdialené priestory a pohyb v nich. Oko je guľovitý útvar, ktorého os od predného po zadný pól meria u dospelého človeka priemerne 24 mm.



MÝTY A FAKTY O TICHOM ZLODEJOVI ZRAKU

MÝTUS:

SKUTOČNOSŤ:

Som mladý.
Stáva sa to len seniorom.

Glaukóm sa môže objaviť u kohokoľvek – od batoliat po seniorov. Ohrození sú všetci.

Glaukóm je vyliečiteľný.

Glaukóm nemožno vyliečiť a strata zraku je nezvratná. Pomocou liečby možno znížiť vnútroočný tlak a oddialiť rozvoj ochorenia. Diagnóza je prvým krokom k zvládnutiu stavu pacienta.

Nemám žiadne varovné príznaky.

Glaukóm sa môže rozvíjať bez príznakov. Pacienti môžu prísť až o 40 % zraku skôr, ako si čokoľvek všimnú.

Glaukóm nie je dedičný.

Ide o dedičné ochorenie. Pravdepodobnosť výskytu primárneho glaukómu s otvoreným uhlom je 4- až 9-krát vyššia, ak sa vyskytol u niektorého blízkeho člena rodiny.

Cvičenie neovplyvňuje očný tlak.

Je preukázané, že pravidelné aeróbne cvičenie, akým je napríklad športová chôdza, džoging, plávanie a jazda na bicykli, vykonávané minimálne 30 minút denne štyrikrát za týždeň, môže znížiť vnútroočný tlak až o 20 %. Skôr, ako začnete s akýmkoľvek cvičebným plánom, poraďte sa so svojím lekárom, pretože cvičenie nemusí mať pri niektorých formách glaukómu na vnútroočný tlak žiadny vplyv alebo ho môže zvýšiť.

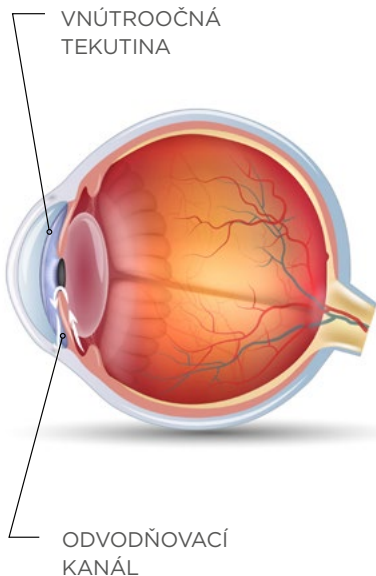


UROBTE SI TEST NA GLAUKÓM

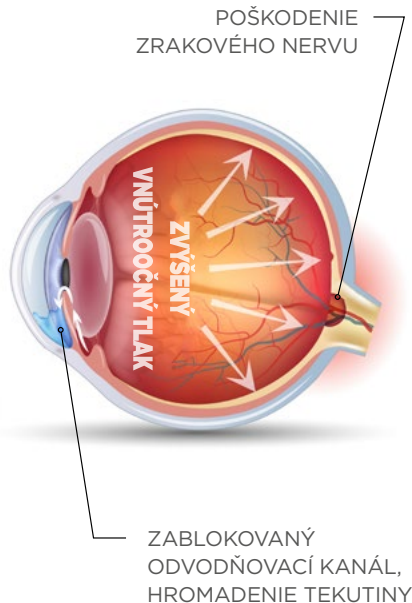
- | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| 1 Má niekto v rodine glaukóm? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 2 Máte viac ako 40 rokov? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 3 Máte nízky krvný tlak? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 4 Ste krátkozraký? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 5 Máte často studené ruky a nohy? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 6 Máte časté bolesti hlavy? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 7 Žijete v permanentnom strese? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 8 Liečite sa na cukrovku? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |
| 9 Liečite sa na vysoký krvný tlak? | <input type="radio"/> Áno | <input type="radio"/> Nie |

Ak vo vašom výslednom skóre testu prevládajú odpovede „Áno“, odporúčame vám navštíviť očného lekára.

ZDRAVÉ OKO



GLAUKÓM



ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- 1) www.primar.sme.sk/c/4116906/zeleny-zakal-glaukom.html
- 2) www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf
- 3) www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf
- 4) www.veselyok.com/glaukom-priznaky-prevencia-liecba
- 5) www.zeleny-zakal.cz/glaukomovy-test
- 6) www.femme.sk/index.php/zdravie/zdravotne-info/item/11099-co-je-glaukom
- 7) www.zdravie.pravda.sk > Zdravie a prevencia

VYPRACOVALA:

Mgr. Jana Barilová

hlavná sestra siete nemocníc Penta Hospitals v odbore oftalmológia

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.