

Pět kroků pro zdravé oči

1. Podstupte lékařské vyšetření

2. Nechte si změřit svůj nitrooční tlak

3. Poznejte své rizikové faktory

4. Pokud je vám diagnostikován zelený zákal, nezanedbávejte léčbu

5. Pokud vám byl diagnostikován zelený zákal, navštěvujte pravidelně svého očního lékaře a ujist'ujte se, že se vaše onemocnění nezhoršuje

Zelený zákal je možné léčit a předejít tak vážnému poškození zraku, nebo dokonce slepotě. Protože však první příznaky zeleného zákalu jsou velmi nenápadné, mnoho lidí o svém onemocnění zpočátku vůbec neví. **Pět tipů**, které vám pomohou nemoc včas podchytit – to je pět jednoduchých kroků, které pomohou snížit nebezpečí budoucího poškození zraku na minimum.



1. Podstupte lékařské vyšetření – a to i v případě, že jste nikdy neměli se svými očima problémy. Vyšetření očním lékařem se doporučuje v mladém věku alespoň jednou za čtyři roky, s postupujícími léty pak častěji. Záleží také na vašich rizikových faktorech, jak často byste měli očního lékaře navštěvovat.

2. Nechte si změřit svůj nitrooční tlak – zvýšený nitrooční tlak je hlavním rizikovým faktorem pro vznik zeleného zákalu, proto byste se měli jednou za čas ujistit, že jej máte v pořádku. Nitrooční tlak vám změří oční lékař v rámci pravidelného vyšetření.

3. Poznejte své rizikové faktory – kromě zvýšeného nitroočního tlaku patří mezi rizikové faktory zeleného zákalu vyšší věk (riziko onemocnění prudce vzrůstá po 40. roce věku), dále výskyt zeleného zákalu u někoho z blízkých příbuzných, jiné vady zraku (především silná krátkozrakost), nízký krevní tlak (pozor, neplést si s tlakem nitroočním!) a předchozí poranění oka.

4. Pokud je vám diagnostikován zelený zákal, nezanedbávejte léčbu – mnoho odborných studií dokázalo, že špatná spolupráce pacientů s lékařem při léčbě zeleného zákalu je jedním z nejčastějších příčin neúspěchu léčby. Léčba je dlouhodobá, většinou celoživotní. Často je léčba i komplikovaná, někteří pacienti musí pravidelně aplikovat i více druhů kapek. Přesto léčbu nezanedbávejte. Máte-li pocit, že nastavený program prostě nezvládnete dodržovat, pokuste se domluvit s lékařem, zda by nebylo možné medikaci vhodně upravit.

5. Pokud vám byl diagnostikován zelený zákal, navštěvujte pravidelně svého očního lékaře a ujist'ujte se, že se vaše onemocnění nezhoršuje – i pokud nemáte s dodržováním léčby problémy a kapete své kapky pravidelně, je kontakt s lékařem důležitý. Měli byste podstupovat pravidelná vyšetření, abyste měli jistotu, že léčba zabírá a váš zrak se nezhoršuje.