

Optometrinių įžvalgos: pandemija „padovanojo“ sausų akių sindromą, daugėja vaikų regos sutrikimų

Ilgėjanti gyvenimo ir darbingo amžiaus trukmė bei vis ilgiau leidžiamas laikas prie ekranų sąlygoja regos sutrikimų daugėjimą, prie kurio prisidėjo ir pandemijos sukelti veiksniai. Tarp tokių sutrikimų – sausų akių sindromas, akių nuovargis ir trumparegystė, pasireiškianti vis jaunesniame amžiuje.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, dar iki pandemijos kas trečias Lietuvos gyventojas turėjo regos sutrikimų ir buvo priverstas nešioti akinius, kontaktinius lęšius arba ryžtis chirurginei regos korekcijai. Balandžio pradžioje vykusioje kasmetinėje Lietuvos optometrinių asociacijos konferencijoje „Optometrinių praktikos aktualijos 2022“ atskleista, jog pandemija padarė įtakos ir sausų akių sindromo atvejų padaugėjimui.

„Jau ir iki pandemijos nemažai laiko praleisdavome prie ekranų, o jai prasidėjus, kai dar daugiau gyvenimo persikėlė į nuotolį, tas laikas dar pailgėjo. Dėl tokio ilgo žiūrėjimo į ekranus akys yra linkusios rečiau mirksėti, vadinasi, labiau džiūsta, todėl pradėjo smarkiai daugėti nusiskundimų dėl sausų akių“, – sako Lietuvos optometrinių asociacijos prezidentė Vaida Kačergienė. Ji atskleidžia, jog įtakos šiam sindromui turėjo ir nuolatinis kaukių dėvėjimas: išpučiamas oras paprastai iškeliauja per kaukės viršų, taip sausindamas ir dirgindamas akių gleivinę.

Konferencijoje išryškėjo dar viena aktualija – vaikų trumparegystės paplitimas. Pasak V. Kačergienės, šios problemos mažas visame pasaulyje auga dramatiškai, todėl oftalmologijos, optometrijos ir optikos industrijos sritys yra susitelkusios į paieškas, kaip stabdyti vaikų trumparegystės vystymąsi. Tokią situaciją vėlgi sąlygoja laiko leidimas prie ekranų, kai ilgai žiūrima į arti esantį objektą. „Pagrindinis būdas apsisaugoti nuo trumparegystės progresavimo yra kuo ilgesnis ir dažnesnis buvimas lauke bei žiūrėjimas į tolį – tai viena iš svarbiausių profilaktinių priemonių“, – sako specialistė.

Konferencijoje pažymėta, jog augant regos sutrikimų skaičiams, didėja ir lazerinių operacijų populiarumas: pasak vienos didžiausių Lietuvoje lazerines regos ydų korekcijas atliekančių klinikų, per pastaruosius penkerius metus tokių operacijų populiarumas išaugo dvigubai. Lazerinė regos ydų korekcija yra itin populiari aktyvių, jaunų žmonių tarpe, kuriems akinius nešioti yra nepatogu.

V. Kačergienė atkreipia dėmesį, jog optometrinių profesija lietuviams iki šiol nėra labai gerai pažįstama: kas yra gydytojai oftalmologai paprastai žinoma, o štai optometrinių darbo pobūdis aiškus ne visada. „Esame savarankiškai dirbantys pirminės akių ir regos sveikatos priežiūros specialistai, efektyviai papildantys gydytojų oftalmologų komandą, kaip tai yra priimta daugumoje pažangių pasaulio ir Europos šalių“, – aiškina V. Kačergienė.

Lietuvos optometrinių asociacija didelį dėmesį skiria ne tik turintiems regos sutrikimų, bet ir jų praradusiems – bendradarbiauja su Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga (LASS) bei Lietuvos aklųjų biblioteka. „Mūsų tikslas – ne tik padėti žmonėms, kuriems reikalinga regos korekcija, tačiau nepalikti nežinioje ir tų, kuriems regos korekcijos galimybės yra labai ribotos, o regos likučiai yra itin nedideli. Jei mes nebegalime padėti, stengiamės šių žmonių nepalikti be pagalbos – informuojame apie galimybę jungtis į LASS bendruomenę bei poreikį skaityti patenkinti naudojančios Lietuvos aklųjų bibliotekos garsinėmis ELVIS knygomis“, – sako V. Kačergienė.

Kontaktai žiniasklaidai:

Vaida Kačergienė

Tel. nr. 8 686 84452

El. p.: vaida.kacergiene@gmail.com