**4 dažniausiai pasitaikančios akių ligos ir kaip jų išvengti**

*Informacija žiniasklaidai, 2020.01.16*

**Greitas gyvenimo ritmas, dažnas stresas darbe ir, žinoma, naujosios technologijos, be kurių mes sunkiai įsivaizduojame savo dieną, dažnai paskatina įvairių ligų vystymąsi vis jaunesniame amžiuje. Nors daugelis jau yra pratę sveikatą tikrintis bent kartą per metus, deja, apie išsamią akių patikrą akių specialistai to pasakyti negali. Patiems pastebėti pirmuosius akių ligų simptomus yra gana sudėtinga, o jų ignoravimas gali sukelti itin rimtų problemų ateityje, todėl „Vision Express“ optometrininkė Božena Kuftin atskleis, kokios akių ligos dažniausiai kankina žmones, kaip pastebėti pirmuosius simptomus ir į ką svarbu atkreipti dėmesį, norint turėti sveikas akis.**

„Reguliarus regėjimo patikrinimas – tai galimybė anksčiau pastebėti pirmuosius akinių ligų simptomus. Patikrą galima atlikti ir optikos salonuose, kuriuose dirbantys optometrininkai ar gydytojai oftalmologai, pastebėję įtartinus signalus, būtinai klientams rekomenduos atlikti papildomus tyrimus“, – teigia B. Kuftin.

Glaukoma – viena iš akių ligų, kurios apie save ankstyvojoje stadijoje išduoda gana retai, todėl pačiam žmogui ją pastebėti yra labai sudėtinga. Jau ne vienerius metus Nacionalinis akių institutas sausio mėnesį skelbia glaukomos mėnesiu ir skatina nelikti abejingiems, atkreipti dėmesį ir tikrintis.

Be paslaptingosios glaukomos yra dar kelios ligos, kurių susirgimų pastaruoju metu vis daugėja. Kokios jos ir kaip jų išvengti pataria „Vision Express“ optometrininkė B. Kuftin.

1. **Glaukoma**

Glaukoma – viena iš klastingiausių akių ligų. Visų pirma, ji sunkiai pastebima. Antra, jos negydant ir ignoruojant simptomus – galimas apakimas, o jis glaukomos atveju, yra neišgydomas, nes liga pažeidžia regos nervą ir tinklainės nervines ląsteles. Higienos instituto duomenimis, šia liga 2018 metais Lietuvoje sirgo virš 75 tūkst. žmonių.

„Glaukoma vystosi tada, kai padidėja spaudimas akies viduje, ima atrofuotis regos nervas, taip pradeda silpnėti regėjimas. Nors ši liga paprastai būdinga vyresnio amžiaus žmonėms, dėl paveldimumo ar kitų akies ligų gali išsivystyti ir jaunesniems“, – perspėja optometrininkė.

Glaukomos pirmieji simptomai – nepastebimi. Gali kiek susilpnėti akys ir prastėti regėjimas, tačiau žmonės tai dažnai supainioja su trumparegyste. Optometrininkė pataria, jog geriausias būdas identifikuoti glaukomą – reguliariai matuoti akispūdį:

„Normalų akispūdį užtikrina pusiausvyra tarp akies skysčių gamybos ir jų pašalinimo, o tai lemia normalų akies funkcionavimą. Nuo 40 metų susirgimo rizika didėja, todėl tikrintis būtina profilaktiškai bent jau kartą per metus, o jei jūsų šeimoje yra ar buvo sergančiųjų šia liga - tai būtina daryti jau nuo 30 metų“, – perspėja B. Kuftin.

1. **Katarakta**

Jeigu dienos metu kartais atrodo, lyg žiūrėtumėte pro rūko debesį, tamsiuoju paros metu smarkiai pablogėja regėjimas, padidėjęs akių jautrumas ryškiai šviesai ar dvejinasi akyse – tai gali reikšti, jog laikas pasitikrinti akis, nes tai pirmieji sunkios ligos – kataraktos, požymiai.

„Kataraktos ligos vystymosi metu akies lęšiukas pamažu netenka skaidrumo dėl medžiagų apykaitos sulėtėjimo. Lęšiuke formuojasi drumstys, kurios trukdo aiškiai matyti. O tai, deja, pagrindinė aklumo priežastis“, – sako B. Kuftin.

Kol kas vienintelis žinomas būdas, kaip gydyti kataraktą – mikrochirurginė akies operacija. Ji – sudėtinga, tačiau veiksminga.

„Operacijos metu yra pašalinamas senasis sudrumstėjęs lęšiukas. Į jo vietą implantuojamas dirbtinis intraokuliarinis lęšis (linzė). Nors tai skamba ganėtinai baisiai, tačiau tokia operacija yra viena veiksmingiausių ir saugiausių pasaulyje. Po jos pacientas gali ir vėl aiškiai matyti“, – teigia B. Kuftin.

1. **Konjunktyvitas**

Paraudusios akys, vokų patinimas ir paraudimas, akių niežėjimas ir perštėjimas, svetimkūnio pojūtis akyje, nuolatinis jausmas lyg būtų prikritę smėlio į akis – tai požymiai, kurie byloja apie konjunktyvitą.

„Konjunktyvitą gali sukelti įvairaus tipo virusinės infekcijos, bakterijos, grybeliai, alergenai bei cheminiai reagentai. Nors pats konjunktyvitas žmogaus sveikatai nėra pavojingas, šis uždegimas gali peraugti į kitas ligas, tokias kaip vilkligė, raudonukę, Krono ligą“, – perspėja „Vision Express“ optometrininkė.

„Priklausomai nuo konjunktyvito pobūdžio (virusinis, bakterinis, alerginis), jo gydymą turi paskirti gydytojas oftalmologas, kuris be standartinio akių patikrinimo dar paima ir akių išskyrų mėginį ir nustato priežastis, dėl kurių galėjo atsirasti konjunktyvitas ir paskiria gydymą. Konjunktyvito gydymas gali trukti ilgiau nei savaitę. Vaistai, kuriuose yra antibakterinių komponentų (akių lašai ir tepalai), padeda tik gydant bakterinio tipo konjunktyvitą. Esant virusinei infekcijai specialaus gydymo nėra – tiesiog reikia reguliariai praplauti akį ir rūpintis rankų higiena“, – sako optometrininkė.

1. **Miežis**

Nors miežis yra nepavojinga liga, kurią galima gydyti namų sąlygomis, dažnas jo pasikartojimas gali byloti apie netinkamą higieną ar nusilpusį imunitetą.

„Paraudusi akis, skausmas akyje, kietas iškilimas akies voke, panašus į spuogelį, padidėję limfmazgiai, traiškanotos akys – pagrindiniai miežio simptomai. Nors miežis ir nėra priskiriamas prie rimtų ir pavojingų akių ligų ir pasitaiko dažnam žmogui, į jį vis tiek reikėtų žiūrėti rimtai”, – sako „Vision Express“ optometrininkė.

Išskiriami du pagrindiniai miežio tipai: išorinis ir vidinis. Atsiradus išoriniam miežiui dažniausiai skauda akies voką ir po keleto dienų atsiranda gelsva viršūnėlė, kuri po kurio laiko trūksta ir taip pasišalina pūliai. Vidinis miežis – tai sudėtingesnė akies uždegimo forma, kuri atsiranda vidinėje akies voko dalyje, kai pažeidžiama kremzlės liauka.

„Jeigu miežis kartojasi bent kartą per mėnesį, vadinasi kažką netinkamai darote ar netinkamai rūpinatės akių higiena. Dažnai miežis atsiranda dėl bakterijų nuo pirštų, nešvarų rankšluosčių ar pasenusių kosmetikos priemonių. Todėl reikėtų itin apdairiai prižiūrėti akis, nes tai vienas iš jautriausių mūsų organų. Taip pat dažnai iškylantis miežis yra signalas apie nusilpusį organizmą ir prastą imuninę sistemą, tad patarčiau reguliariai vartoti vitaminus organizmui stiprinti. Jau atsiradus miežiui ant akies geriausias ir veiksmingiausias jo gydymo metodas – šilti kompresai, kadangi šiluma padeda miežiui greičiau susiformuoti, iškilti ir galiausiai pratrūkti, tad kompresus reikėtų dėti ant akies 3-4 kartus per dieną, taip paspartinsite gijimo procesą“, – sako B. Kuftin.

*Daugiau informacijos:*

*Rugilė Cibulskaitė*

*Jaunesnioji projektų vadovė*

*HEADLINE*

*T. +370 65321535*

*rugile@headline.lt*