

Kas valida prillid, läätsed või silmaoperatsioon?

Kanda prille, läätsi või kaaluda hoopis silmaoperatsiooni? Uurime optometristilt ja nägemisterapeutilt Karmen Johanssonilt, kuidas teha oma silmade jaoks parim valik.

Tekst: Kairi Prints

Miks tekib lühinägevus ja kuidas valida prille? Kaks-kolm aastakümnet tagasi polnud meil selliseid tervisekaebusi, nagu on tänapäeval: optilise tugevuse sagedane muutus, silmade kuivustunne, sagedane pilgutamine, peavalu, iiveldus, tasakaaluhäired, topeltnägemine, fookusseerimise aeglus, raskused silmade hoidmisel, hämaras nägemise langus jne. Need sümptomid ja tunnused hakkavad segama igapäevast elu, põhjustades ärevust ja vererõhutõusu, halvendades elukvaliteeti.

Keskonna muutumine meie ümber, kus me liigume vähem ja kasutame rohkem ekraane, tingib vajaduse prillide määramisel võtta arvesse aina rohkem silmalihaste seisundit, sest just silmalihaste deskommunikatsiooni tõttu need protsessid alguse saavad. Selle põhjus on silmamuna pikkuse või läätsede kuju muutumises. Silma liigutavad ja pööravad lihased – kui silma pööramise ehk põikilihased jäävad pikalt vaatamisel pingesse, tekivad lihasspasmid.

Ajus on selline koht nagu nägemisala, kust saadetakse närvide kaudu tegevus silmalihastesse: hoida mõlema silma pilti selgena, jälgida, reageerida. Kui silma pilt on udune, võib aju saata lihastesse info: tuleb pingutada ripslihast ja lõdvestada sirglihaseid! Pingutuse tagajärjel hakkavad lihased liigselt silma venitama ning tagajärjeks on miinuse suurenemine ja silmade äravajumine.

Millises suunas toimub äravajumine, oleneb sirglihastest. See on väga oluline põhjus, miks tuleb tänapäeval prillide määramisel võtta arvesse silmalihaste liikumist läbi määratud optilise tugevuse, sest miinusklaa-sidel on silmade sissepoole pööramise mõju, mistõttu võivad nõrgeneda silmalihased, mis pööravad silmi välja-



Optometrist-nägemisterapeut Karmen Johansson.

Foto: Robin Roots

poole, ja tagajärjeks ongi lühinägevuse kasv. Selline muutus vähendab võimalust vabaneda prillidest laserkirurgi abil.

Miinussilmad näevad alati lähedale hästi. Mida suuremaks miinustugevus kujuneb, seda lähemale tuleb lähiala, kus veel selgelt nähakse. Seepärast nõuab prillide õige tugevuse määramine teistsugust lähenemist. Õigesti määratud tugevusega prillidega on mugav olla terve ärkvelolekuaja, ka lugedes. Kui prillitugevus muutub, ei aita sinise valguse blokaatorklaasid. On tehtud mitmeid uuringuid, kus pole leitud kinnitust blokaatorklaaside toest. Osal neist klaasidest on tugev jääkpeegeldus klaaside sisepinnal, mis võib põhjustada silmade väsimust veelgi. Õigesti määratud optikaga paraneb kontrasti- ja sügavustaju, mille abil töötleb

aju nähtavat infot kiiremini ja paraneb ka mistahes lihastöö.

Millised on läätsede kasutamise eelised ja puudused?

Läätsedega on väga mugav vaadata mistahes suunas. Küll aga peab läätsede mõõt vastama silma kumerustele. Nagu eespool oli juttu silma venivusest ja seda just noorte seas, läheb silma-kuju koonusesse, kuhu on keerulisem läätsede sobitada.

Tänapäeval kasutatakse noorte puhul spetsiaalseid läätsi, mis tuleb ööseks silma panna, et sarvkesta taas lamedaks saada. Sellel võib olla mõju, kui vähendada oluliselt ka ekraaniaega, vastasel juhul tuleb miinus tagasi ja püüdlused miinust vähendada ei anna tulemust.

Kui nägemine on korrigeeritud laserkorrektsiooni abil, mil muudetakse

sarvkesta kumerust, ja ilmneb taas, et miinus on tagasi, ei pruugi enam läätsede kandmine võimalik olla.

Millised on silmaoperatsiooni eelised ja puudused võrreldes prillide ning läätsedega?

Silmaoperatsiooni eesmärk on läätsede ja prillivaba elu. Et operatsiooni teha, tuleb silma optika saada püsima. Kui pikaks, oleneb eelnevast nägemisvõime ajaloost.

Meie vastuvõtudele jõuab praegu aina enam inimesi, kellel on miinus tagasi tulnud või silm vastupidiselt plusspoolele läinud. Selleks, et teada, kas silmaoperatsioon õnnestub, tuleks testida silmalihaseid just enne laserkorrektsiooni. Nii on kõik tulemusega rahul.

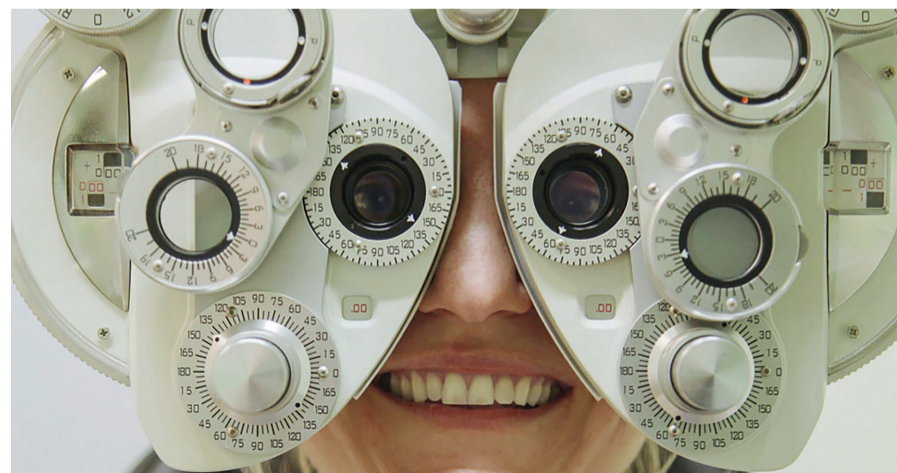
Kas on nii, et erinevatele inimestele sobivad erinevad nägemist korrigeerivad vahendid? Mis mõjutab seda sobivust?

Jah, on küll. Nägemise korrigeerimise väga hea tulemus sõltub eelnevast prillikandmisharjumusest ja silmade optilisest tugevusest. Mõnikord on soovitatav teha eraldi prillid kaugele ja lähedale vaatamiseks, et moonutusi ning ebaselgust vähem tajuda. Suurte tugevuste korral on soovitatav kanda just kontaktläätsi, et moonutused oleksid väiksemad või et võimalikult ruttu teha laserkorrektsioon, hoidmaks miinuse suurenedes ära sirglihaste nõrgenemise.

Kuidas te optometristina aitate inimesel enda jaoks parimat lahendust leida?

Olen kümme aastat silmalihaste anomaaliaid uurinud ja praktiseerinud. Minu esmane ülesanne on leida algpõhjus, mis nägemisvaevusi põhjustab. Et leida silmade õiged optilised tugevused, kasutan mitmeid spetsiaalseid mõõtmisvahendeid ja teste. Eesmärk on saada nägemise muutus püsima. Oleks ju tore, kui pöörduks prillide vahetamiseks nii nagu vanasti, iga 4–5 aasta tagant, mitte nagu tänapäeval, iga kahe aasta tagant.

Lisaks nägemisuuringule annan õiged tehnikad ja harjutused, kuidas ennast testida või aidata, ning veelgi spetsiifilisem on individuaalteeningu, nägemisteraapia läbiviimine, kaasates kõik silmalihased, vestibulaarsüsteemi, mootorika ja koordinaatsiooni.



Silmakontroll

Foto: Riina Varol