

vita

ΑΣΚΗΣΕΙΣ
για σέξι σώμα!

Ακατάστατος
Μπαίνει σε τάξη;

STARS
ΟΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΤΟΥΣ

ΟΙ Ένοχοι
της ανεξήγητης
κούρασης

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Δίαιτες
ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ ΣΤΑ ΣΙΓΟΥΡΑ

ΦΑΡΜΑΚΑ
Ένοχα για αλλεργίες;

Διαλογισμός
Το ταξίδι του νου

BODY
COCOONING
Τέλεια περιποίηση
για το δέρμα

LIFE GUIDE

36
τρόποι
για να ζήσουμε
καλύτερα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Flow, η τάση που
φέρει την ευτυχία





Από τον κ. **Σπύρο Νίκα**, MD, FEBO, χειρουργό οφθαλμίατρο, site: www.medifeye-institute.gr.

Απαλλαγείτε από τη μυωπία

Στα μέσα του αιώνα που διανύουμε ένας στους δύο κατοίκους του πλανήτη θα έχει εμφανίσει μυωπία. Δυστυχώς, το 10% εξ αυτών θα εμφανίσει υψηλή μυωπία, η οποία μπορεί να συνοδεύεται και από άλλους κινδύνους για τα μάτια, όπως είναι το γλαύκωμα και ο καταρράκτης.

ΑΥΤΗ Η ΑΥΞΗΣΗ συνδέεται με την όλο και μεγαλύτερη χρήση της όρασης στην κοντινή απόσταση σε τάμπλετ και «έξυπνα» τηλέφωνα, ειδικά από τις νεαρές ηλικίες, καθώς και με τη συνεχή προσπάθεια των μαθητών για καλύτερη απόδοση στο σχολείο, που οδηγεί σε πολύωρη μελέτη βιβλίων. Το αποτέλεσμα είναι να τίθεται σε λειτουργία ο μηχανισμός προσαρμογής του οφθαλμού, που ενισχύει τη δημιουργία της λεγόμενης ψευδομυωπίας. Κάποιες έρευνες υποστηρίζουν επίσης ότι η αύξηση της μυωπίας οφείλεται στην όλο και μειωμένη επαφή των ανθρώπων με το εξωτερικό περιβάλλον. Επιπρόσθετος λόγος θεωρείται η διατροφή των παιδιών, που ολοένα και απομακρύνεται από τα υγιή πρότυπα. Το λεγόμενο δυτικό διαιτολόγιο, που περιλαμβάνει πολλά λίπη και απλούς υδατάνθρακες, καθώς και η έλλειψη στη διατροφή φρούτων, λαχανικών και σύνθετων υδατανθράκων, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη συγκέντρωση σακκάρων και ινσουλίνης στο αίμα, οδηγούν, σύμφωνα με την άποψη κάποιων οφθαλμιάτρων, στην ελλιπή ανάπτυξη του σκληρού χιτώνα (το άσπρο του ματιού), ο οποίος παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και στη διατήρηση του σχήματος του οφθαλμού, καθώς και στη δημιουργία μυωπίας.

Λείζερ: Η επανάσταση στη θεραπεία της μυωπίας

Επανάσταση στην αποκατάσταση των διαθλαστικών ανωμαλιών έφερε η εισαγωγή του λέιζερ, που μετέτρεψε τη διαδικασία σε μια ολιγόλεπτη επέμβαση χωρίς πόνο και επιπλοκές. Η αντιμετώπιση της μυωπίας με

λείζερ παρέχει στους ασθενείς πολλές δυνατότητες:

Απαλλαγή από τα γυαλιά: Χάρη στην επέμβαση με λέιζερ, τα γυαλιά οράσεως και οι φακοί επαφής δεν είναι πλέον απαραίτητα στη ζωή ενός μύωπα.

Πιο εύκολη καθημερινότητα: Οι υποβαλλόμενοι σε διόρθωση μυωπίας ασθενείς δεν είναι εξαρτημένοι πλέον από γυαλιά οράσεως ή φακούς επαφής. Είναι συχνές οι περιπτώσεις που τα γυαλιά σπάνε και ο μύωπας ασθενής χρειάζεται άμεση αντικατάσταση, κάτι που δεν είναι πάντοτε εύκολο. Επίσης, οι χρήστες φακών επαφής δυσκολεύονται στην πραγματοποίηση διαφόρων αθλημάτων, όπως είναι η κολύμβηση, καθώς είναι υποχρεωτική η αφαίρεσή τους από τους οφθαλμούς πριν από την επαφή αυτών με το νερό. Δυστυχώς, ο κανόνας αυτός δεν τηρείται πάντοτε και είναι πολλές οι περιπτώσεις κακής χρήσης φακών επαφής, που αυξάνει την πιθανότητα λοιμώξεων στον κερατοειδή χιτώνα του οφθαλμού.

Καλύτερη ποιότητα ζωής: Το καθημερινό πλύσιμο των φακών επαφής με τα ειδικά υγρά πριν από τον ύπνο είναι επίσης ένας παράγοντας που δυσκολεύει πολλούς χρήστες. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που ασθενείς ξέχασαν να βγάλουν τους φακούς τους πριν κοιμηθούν. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, η έλλειψη του βλεφαρισμού εμποδίζει την ελεύθερη κίνηση των φακών επάνω στον κερατοειδή, καθώς και την ύγρανσή τους, με αποτέλεσμα πολλοί μύωπες να ξυπνούν με έντονη ερυθρότητα και ενόχληση στα μάτια, που μπορεί να οφείλεται σε επιφανειακούς τραυματισμούς του επιθηλίου του κερατοειδούς. Η κατάσταση αυτή απαιτεί θεραπεία και αποχή από τη χρήση φακών για εύλογο χρονικό διάστημα.

Ολική επαναφορά

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι οι δυνατότητες που προσφέρει σε έναν μύωπα η διόρθωση του διαθλαστικού του σφάλματος με λέιζερ είναι τεράστιες. Από τη μακρόχρονη πείρα λόγω της υποειδίκευσής μου στη διαθλαστική χειρουργική σε μεγάλα κέντρα, όπως και πλέον στο δικό μας Medifeye-Institute, είμαι σε θέση να διαβεβαιώσω ότι οι αντιδράσεις των ασθενών μετά την επέμβαση είναι εντυπωσιακά θετικές. Είναι τόσο μεγάλη η χαρά που τους προσφέρει η νέα κατάσταση, ώστε αλλάζει η ψυχολογία τους όχι μόνο ως προς τον τομέα της όρασης αλλά και ως προς πολλές άλλες εκφάνσεις της προσωπικότητάς τους, όπως για παράδειγμα η κοινωνικότητα και ο συναισθηματισμός τους. ●

