

MAJA MAGAZIN

Godišnje izdanje

Januar - Decembar, 2019.

18 /

DR MARKO ZLATANOVIĆ
MOJA ATINA

34 /

STRABIZAM

62 /

DR MAJA ŽIVKOVIĆ
OCT ANGIOGRAFIJA I DOPRINOS

ISKUSTVO I STRUČNOST

KAO TEMELJ POVERENJA
NAŠIH PACIJENATA

PROF. DR GORDANA ZLATANOVIĆ
OFTALMOLOG

10 /

MAJA
OČNA KLINIKA

GODINA
25

66 /
HUMANOST
BESPLATAN PREGLED OČNOG
DNA U TC FORUM



OČNA KLINIKA
M A J A

Očna bolnica "Klinika Maja"

e-mail: info@klinikamaja.rs
www.klinikamaja.rs

Vizantijski bulevar 33
18000 Niš, Srbija

Ordinacija za očne bolesti
"Maja"
Bulevar Nemanjića 25a lok 78
Tržni centar „Zona 3“
18000 Niš, Srbija

Telefon:[018] 533 - 036
[018] 537 - 267
[018] 530 - 541
[063] 399 - 494

Fax:[018] 533 - 035

Kontakt osoba:
dr Vesna Stojković
063 822 22 63

AdverCity
creating brand AuthentiCity

Dizajn i priprema "Adver City"

Tiraž: 5000 komada





25 GODINA

Dragi naši,

Pre 25 godina, tačnije 12. septembra 1994. počeli smo sa radom u relativno skromnim uslovima, otvorivši optiku u čijem je sklopu radila i ordinacija koja je predstavljala osnovu na kojoj se razvijala današnja "Klinika Maja".

Ordinaciju je vodila prof. dr Gordana Zlatanović zajedno sa svojim suprugom, dipl. inž. elektronike, Ljubišom Zlatanovićem. U to vreme mladi docent na Medicinskom fakultetu u Nišu, dr Gordana je svojim izuzetnim potencijalom i entuzijazmom težila ka razvoju i praćenju savremenih trendova u oftalmologiji, iako se početak rada ordinacije poklapao sa po našu zemlju teškim vremenima.

Pacijenti su prepoznali napor i znanje koje je ona ulagala u unapređenje rada i lečenje pacijenata, te se iz potrebe da se izade pacijentima u susret rodila ideja o osnivanju samostalne ordinacije koja će pratiti razvoj oftalmologije i tehnologije iz ove oblasti, što je bila profesorkina velika želja. Tako je iz jedne optike nastao tada savremeni centar za vid "Maja" koji je u svom sastavu imao optiku i specijalističku ordinaciju. Ideja je realizovana uz nezaobilaznu podršku porodice, koja je prepoznaла potencijal u profesorkinoj velikoj energiji i viziji.

VAŽNOST PODRŠKE



Ljubiša Zlatanović
direktor

Direktor Ljubiša Zlatanović, inženjer elektronike po obrazovanju i svojevremeno najbolji student Elektronskog fakulteta, nakon dugogodišnjeg bavljenja u struci, pre 25 godina kada su bila teška vremena za našu zemlju, rešio je da da bezuslovnu podršku svojoj supruzi u osnivanju optike i ordinacije. U početku je podela posla bila ravnopravna: Ljubiša je vodio poslovanje optike, pravio naočare, vodio računa o upravljanju, dok je prof. Gordana imala ulogu u medicinskom delu.

Kako se obim posla širio, tako su i obaveze oko rukovodenja rasle – prvo na nivou ordinacije, a zatim i klinike. Danas je Ljubiša Zlatanović odgovoran što je "Klinika Maja" jedna stabilna ustanova sa kadrom koji je jako zadovoljan načinom upravljanja, postavivši temelj organizacionoj kulturi u kojoj su motiv zajedništva, timski rad i pozitivna atmosfera glavni pokretači u svakodnevnom radu.



Iako je uspeh u rukovodenju klinike očigledan, Ljubiša je i danas ostao na zemlji, te neretko side i u radionicu da napravi neke naočare i samim tim pokaže da ga uspeh nije promenio. Timski duh je najvažniji i nijedan posao nije težak ako su svi složni.

Ključni faktor za uspeh i kontinuiran razvoj "Klinike Maja" je samim tim oduvek bila podrška koju ceo kolektiv pruža, njihovo uključivanje u aktivnosti korporativnog upravljanja i doprinos koji ostvaruju kroz zajedničko zalaganje i želju za napretkom.

Direktor Ljubiša Zlatanović, svojim menadžerskim sposobnostima, dugogodišnjim iskustvom u poslovnom upravljanju i pozitivnim stavom prema novim idejama i težnji zaposlenih da unapređuju svoj rad i znanje, od samog početka motiviše kolektiv i brine o usklađenosti rada "Klinike Maja" sa najvišim svetskim standardima.

Centar za vid "Maja" se od početka zasnivao na marljivom i predanom radu od jutra do mraka, bez pomoćnog osoblja i uz veliki entuzijazam. U to vreme nije bilo mnogo mogućnosti za oglašavanje i marketing, te su jedina reklama ordinacije bile preporuke pacijenata koje su bivale sve brojnije.

Kako je vreme odmicalo i broj pacijenata rastao, javila se potreba za proširenjem prostora i zapošljavanjem novih mladih ljudi sa izraženim potencijalom. Naši osnivači su jednako cenili iskustvo koje su imali doktori starijih generacija, kao i energiju i ambicije mladih, smatrajući da je to spoj koji donosi najbolje rezultate.

Već nakon nekoliko godina za ordinaciju na bulevaru Nemanjića u Nišu počelo se pričati i po drugim gradovima širom Srbije, a mogla su se čuti i brojna pozitivna iskustva pacijenata. Ordinacija je vremenom dobijala sve savremeniju opremu, a spisak usluga se širio.

Lista pacijenata je bivala sve duža, kolektiv sve brojniji, a javljale su se i nove mogućnosti za osavremenjavanjem i napretkom tehnologije i naših usluga. Ordinacija se u više navrata širila, te je u jednom trenutku postalo neophodno pronaći adekvatniji prostor na nekoj novoj lokaciji. U to vreme ordinacija je već počela da funkcioniše kao savremena očna bolnica, te su se iskristalisale ideje i potreba za osnivanjem klinike.

Definitivnu viziju nove klinike profesorka Zlatanović je dobila prilikom posete jednom američkom kongresu u Atlanti, gde je jednog jutra kroz prozor svoje hotelske sobe ugledala



veliku privatnu očnu bolnicu. Prepoznavši to kao znak, zadala je sebi cilj da u narednih nekoliko godina sličnu kliniku osnuje u svom gradu i tako našim ljudima podari mogućnost za lečenje u savremenim uslovima.

S obzirom na sjajan primer koji je davala deci i mladima oko sebe, uvek omiljena među studentima, profesorka je najbolje od njih uvrstila u svoj tim šireći ga na taj način iz godine u godinu. To je medicinskom osoblju bio dodatni podstrek za usavršavanje, pratili su se kongresi, seminari i naučni skupovi. Lekari i osoblje su išli u inostranstvo na usavršavanje i razmenu znanja, upoznavale su se nove metode, te je Niš vremenom postajao osovina razvoja moderne oftalmologije.

Ključni period za dalji razvoj ordinacije i konačno ostvarenje profesorkinog sna o modernoj klinici je predstavljala 2010. godina kada se u oftalmologiju znatno više uključuju i njena deca: Dr Maja Živković, najbolji student Univerziteta u Nišu i najbolji student medicine proglašen od strane srpskog lekarskog društva, kao i njen sin, dr Marko Zlatanović.



Kako su se nove snage pojavile u kolektivu tako se i veliki broj novih procedura i modernih saznanja u oftalmologiji implementirao u rad ordinacije. Klinika Maja, a u to vreme još uvek ordinacija, prva je na ovim prostorima uz dr Maju Živković počela s laserskim skidanjem dioptrije. Veliki uspeh i trud omogućio je pacijentima sa juga Srbije da se reše naočara i sočiva. Dr Marko Zlatanović je od 2014. godine u "Kliniku Maja", a i na jug Srbije, uveo i savremene metode operacije očnog dna, te se najteži oftalmološki pacijenti mogu lečiti sada u "Klinici Maja".

Razvoj ordinacije krunisan je 2015. godine kada je otvorena "Klinika Maja".

Danas možemo da se pohvalimo da smo jedina klinika na ovim prostorima koja pored katarakte, glaukoma, kao i već pomenutog laserskog skidanja dioptrije, radi i hirurgiju očnog dna, sa timom lekara na čijem čelu je dr Marko Zlatanović.

Pored dijagnostičkih procedura, "Klinika Maja" poseduje laser kabinet sa najsavremenijim laserima koji se koriste u oftalmologiji, kao i operacionu salu za lasersko skidanje dioptrije. Dve najmoderne premljene operacione sale mogu da odgovore na potrebe čak i najzahtevnijih pacijenata. Pored toga, u sklopu "Klinike Maja" postoji 5 ordinacija, dečiji kabinet, kompletno opremljena dijagnostika sa svim najmodernijim uređajima, a sve to ide u prilog rangiranju "Klinike Maja" kao najmoderne oftalmološke ustanove koja stoji rame uz rame kako sa evropskim, tako i sa svetskim klinikama.

Direktor Ljubiša Zlatanović o svojoj firmi kaže:

"Iz godine u godinu rastemo, trudimo se da izademo u susret i pomognemo svima koji imaju problema sa vidom. Naša klinika funkcioniše kao jedna velika porodica, a samo sa takvim stavom i neprestanim ulaganjem u međuljudske odnose možemo zadržati standarde po kojima smo poznati. Rast i razvoj klinike svako od nas doživjava kao sopstveni uspeh, a sve u cilju što boljeg kvaliteta usluga koje pružamo svojim pacijentima."

HVALA VAM NA UKAZANOM POVERENJU."





Kao u dobra stara vremena

**Bez katarakte, uz prijatelje
iz mladosti i osmeh na licu!**





DIJAGNOSTIKA

4 Klinika Maja omogućava pacijentima kompletну dijagnostiku sa najsavremenijim aparatima i medicinskom opremom.



5 Svakoj dijagnozi pristupamo sa maksimalnom pažnjom i odgovornošću:

- Glaukom
- Senilna degeneracija makule
- Dijabetesna retinopatija
- Uveitis
- Fluoresceinska angiografija
- Kontaktologija
- Ultrazvučna dijagnostika
- Optička koherentna tomografija
- Kompjuterizovano vidno polje
- Keratokonus
- Strabizam
- Vitreoretinalna oboljenja



SPOJ ISKUSTVA I MLADOSTI

u najsavremenijoj očnoj bolnici u regionu



Prof. dr Gordana Zlatanović
oftalmolog



dr Aleksandra Hristov
Lekar na specijalizaciji



dr Jovica Mršić
medicinski direktor



dr Mladen Brzaković
Lekar na specijalizaciji

Za uspeh Klinike Maja, pored iskustva i stručnosti lekara koji već dugi niz godina prate razvoj oftalmologije, ali i doprinose istom, zaslužni su i mlađi lekari kojima se pružaju potpuna podrška i mentorstvo iskusnijih. Mlađi lekari su svojevrsna pokretačka snaga, donose sjajnu energiju i pokazuju spremnost i želju da napreduju. Stoga želimo da predstavimo rad "Klinike Maja" kao spoj iskustva (prof. dr Gordana Zlatanović i dr Jovica Mršić) i mladosti (dr Mladen Brzaković i dr Aleksandra Hristov), iz njihovog ugla.



ISKUSTVO I STRUČNOST

PROF. DR GORDANA ZLATANOVIĆ
OFTALMOLOG

KAO TEMELJ POVERENJA NAŠIH PACIJENATA

Danas, prof. dr Gordana Zlatanović je definitivno jedan od najuspešnijih oftalmologa i lekara u Srbiji i pionira hirurgije katarakte sa ugradnjom intraokularnih sočiva. Ali, kako je sve to počelo?

Rođena je u selu pored Prokuplja. Još od ranog detinjstva je postavljala visoke ciljeve, zdušno podržavane i od strane roditelja.

Sve vreme školovanja i bavljenja medicinom pokazuje u kojoj meri je ispred svog vremena. Želeli smo da čujemo njenu priču koja stoji iza fenomenalnog uspeha koji je postigla.



Poštovana profesorka, zašto medicina i zašto baš oftalmologija, kada smo mogli da čujemo da Vam je i pisanje poezije izuzetno dobro išlo u mladosti?

Na putu od kuće do gimnazije "Bora Stanković" koju sam pohadala, Medicinski fakultet je bio usputna stanica koja je možda bila znak kojom profesijom treba da se bavim. Šalu na stranu, medicina mi je velika ljubav od kada znam za sebe, te je došla kao logičan izbor. Znate, najbolji daci su tada uglavnom odlazili na Medicinski ili Elektronski fakultet, a medicina je bila moj prvi izbor.

Granu oftalmologije povezala sam sa poeziom koju ste maločas pomenuli. Oko je nepresušna inspiracija za sve pisce, slikare, pesnike, te je izučavanje oka i lečenje vida za mene i dan-danas poezija.

Da li nam možete reći koliko se oftalmologija kao grana menjala tokom vremena, kakva je bila nekada, a kakva je sada?

Imala sam tu sreću ili nesreću da tokom karijere prođem kroz sve značajne razvojne stupnjeve oftalmologije, od najklasičnijih operacija, gde je oko trebalo seći, a sočivo zamrznuti, do današnje moderne operacije ultrazvukom i laserima.

Moje mišljenje kao profesora i edukatora je da je ovo grana medicine koja se najbrže razvija. Čini mi se da se prethodnih 10 godina značajno izmenilo gledanje na očne bolesti i omogućilo nam da lečimo na brži i efikasniji način znatno veći broj oboljenja.

Da li to znači da morate neprestano da se edukujete i sada?

Tokom karijere, oftalmolog, ali i svaki lekar i čovek koji teži napretku, mora da radi na sebi i da se prilagodava i edukuje o aktuelnim trendovima iz izabrane oblasti, a to bez velikog rada i truda nije moguće postići.

Međutim, ne posmatram to kao neku veliku obavezu, jer me ljubav prema ovoj profesiji neprestano podstiče na izučavanja i sticanje novih znanja.

Da li znate tačan broj operacija i pregleda koji ste do sada obavili?

Tačnu brojku Vam ne mogu reći, a za 32 godine, koliko sam oftalmolog, prošlo je mnogo pacijenata. S obzirom da sam u poslednjih desetak godina radila oko 1000 operacija godišnje, mogu reći da je broj pacijenata koje sam pregledala između 20000 i 25000. To je dosta visoka brojka koja se sve brže uvećava.

Da li ste se za to vreme, u toliko bogatoj i uspešnoj karijeri, posebno vezali za nekog pacijenta?

Naravno, nemoguće je ne saživeti se sa mnogim pričama jer je jedino dobar čovek dobar i kao lekar.

Da li možete da nam ispričate neku zanimljivu anegdotu iz dosadašnje karijere?

Anegdota ima puno, ali jednu vrlo šaljivu i simpatičnu često prepričavam studentima. Sada već davne 1995. godine, kada smo počeli s ugradnjom prvih intraokularnih sočiva i nakon jedne uspešne operacije, starija pacijentkinja mi se zahvalila i dodala: "Doktorka, tek sada vidim koliko je moj Milorad ružan, nadam se da deca neće povući na njega".

Profesorka, u kojoj meri i na koji način Vam znači sama titula profesora?

Kako sam tokom studija bila student generacije, akademska karijera je bilo nešto o čemu sam oduvek maštala i što je bio moj cilj. S obzirom na to da sam bila najmladi docent i profesor na Medicinskom fakultetu u Nišu, dugogodišnje bavljenje edukacijom mi je dalo mogućnost da utičem na izbore i odluke mlađih, a pomoći njima u edukaciji i napretku je više nego plemenito. Mogu slobodno reći da mi to pruža najveću satisfakciju.

Za kraj, da li biste mogli da nam kažete koliko je timski rad bitan u medicini i da li biste mogli da date neki savet mlađim kolegama?

Timski rad je od najveće važnosti za posao, jer se ovde ne radi o uspehu pojedinca, već o uspehu tima. Dalje, gledati pacijenta u celini, a ne samo oko, je najvažnije. Odatle se i kaze da je oko ogledalo duše, a glavni, a možda i najbolji odgovor na oba pitanja će vam dati citirajući Ernesta Hemingveja.

*"Nijedan čovek nije ostrvo, samo po sebi celina;
svaki je čovek deo Kontinenta, deo Zemlje;
ako grudvu zemlje odnese more, Evrope je manje,
kao da je odnelo neki Rt,
kao da je odnelo Posed tvojih prijatelja ili tvoj;
smrt ma kog čoveka smanjuje mene,
jer ja sam obuhvaćen Čovečanstvom.
I stoga nikad ne pitaj za kim zvono zvoni:
ono zvoni za tobom. "*



DR JOVICA MRŠIĆ

**MEDICINSKI
DIREKTOR
"KLINIKE MAJA"**



Dr Jovice, odnosno, kako Vas svi oslovljavaju - dr Joco, da li možete da nam kažete koliko se oftalmologija razlikuje nekada, kada ste počinjali karijeru, i sada kada ste na rukovodećoj poziciji ovako velike oftalmološke ustanove?

Razlike su neverovatno velike, kako u dijagnostici tako i u terapijskom pristupu. Pogotovo mislim na oblast zadnjeg segmenta oka, kada smo pre trideset godina posmatrali očno dno i komentarisali ga svako na svoj način, koristeći po malo maštu pogotovo kod detalja na očnom dnu. Danas zahvaljujući OCT-u i novoj tehnologiji, detalji se sami prezentuju. Što se tiče terapije, neke bolesti kao što je senilna degeneracija makule, nisu mogle adekvatno da se leče, a danas postoji uspešna terapija i za takvu vrstu bolesti.

Šta Vama znači rad sa mladima i mogućnost da im prenosite svoje dugogodišnje iskustvo i znanje?

Volim da radim sa mladima, jer se i sam osećam mlađim. Oduševljen sam njihovim znanjem, elanom, pozitivnom energijom i stalno ih upoređujem sa specijalizantima iz mog vremena, od pre 30 godina. Mogu da kažem da su današnji specijalizanti na neuporedivo višem nivou znanja.

Da li je rad kao direktora u ovako velikoj očnoj bolnici povećao nivo odgovornosti i kako se nosite sa obavezama?

Svakako da jeste, obaveze su ogromne, pogotovo što su za mene zakoni i ostali propisi do skoro bili nepoznato polje rada, osim onoga što sam bio obvezan da poznajem kao lekar. Kad se uhvatim sa nepoznatim u koštač, ipak... pobedujem.

S obzirom da ste jedan od pionira u lečenju dijabetesne retinopatije u Srbiji, kažite nam kakve su prognoze, da li je danas situacija bolja na našim prostorima nego što je bila?

Da, prognoza je daleko bolja, obzirom na to da su uvedene nove terapijske mogućnosti, u prvom redu hirurški tretman zadnjeg segmenta oka. Pre trideset godina jedini vid lečenja patologije očnog dna kod dijabetesa bila je intervencija laserom i davanje saveta.

I za kraj recite nam još ovo: koliko je za Vas bitan timski duh koji vlada u Klinici Maja i koji je Vaš savet Mladim oftalmolozima za dalje napredovanje?

Timski rad omogućava veliki uspon u radu ovako visoko rangirane zdravstvene ustanove. Trudimo se da zauzmemosmo lidersku poziciju među specijalnim bolnicama za oftalmologiju u Srbiji i na najboljem smo putu da ostvarimo taj cilj. Bez obzira na užu specijalnost i vrhunsko znanje u pojedinim oblastima bolesti oka, konsultacije sa kolegama su redovne i ja sam pristalica one poslovice "Četiri oka više vide".



DR MLADEN BRZAKOVIĆ

LEKAR NA SPECIJALIZACIJI

"Ako se kaže da je lepota u očima posmatrača, onda se da zaključiti da je upravo oko ono koje može dati sud o nečijoj lepoti. Kako onda možemo komentarisati oftalmologiju koja se bavi izučavanjem tog vrhovnog sudije? Šta sve čini oko onakvim kakvo jeste – savršeno, te ono ima tako delikatnu ulogu: da mi prikaže svet, vodi kroz život, a ujedno i pokaže ono što se ne vidi, unutrašnji svet mašte?

Kako se prelama svetlost kroz tako mali organ i pada na tačno određeno mesto gde se odredena slika stvara i prenosi do mozga? Da li svi na isti način doživljavamo tu plavu boju neba ili je ona nama zavisno od raspoloženja uvek drugačijih nijansi? Kako se taj impuls prenosi od oka do mozga i šta na njegovom putu utiče da baš mi vidimo to kraljevsko plavo? Da li zaista jednim tankim stakлом na naočarima ili mekim kontaktnim sočivom mi možemo da vidimo da ispred nas nije žbum već pas, da razaznamo bolje boje u mraku ili nešto treće? Kako bolest jednog organa u stomaku može dati promene na očnom dnu? Zašto svi imamo različitu boju očiju i da li možemo da utičemo na nju?

Sve su to činjenice koje me oduvek zanimaju. Želeo sam da znam iz kojih delova se sastoji oko, kakvu ulogu ima svaki od njih i kako oni svi zajedno stvaraju sliku. Ako tako funkcioniše kada je zdravo, kako da izlečimo sve one smetnje koje se javljaju. Puno činjenica, mnogo detalja koji zahtevaju jaku posvećenost, veliku želju da ljudima koji Vam se obrate pomognete i ukažete na sve lepote i čari života. Prosto rečeno, učinite da mogu da vide i imaju bolji pogled na svet!

Danas je razvoj oftalmologije, poput i drugih nauka, dosta ubrzani i olakšan zahvaljujući digitalnim sredstvima komunikacije i razmene informacija. Putem interneta možete naći veliki broj naučnih tekstova, knjiga u eletronском formatu i što je još važnije puno slika, animacija i atlasa koji vam mogu pokazati ono što se ranije rečima objašnjavalо. Svako ima pravo i mogućnost da sebe iskaže i na najbrži način objavi ono što je saznao. Razmeni sa ostalim kolegama. Dosta je olakšavajuće što nakon jednog temeljnog teoretskog savladavanja jedne vrste oboljenja, imate priliku da sve to vidite na praktičnim primerima, na slikama slučajeva širom sveta i iz više uglova

čujete terapijski pristup starijih kolega, a vrlo često i diskusiju istih na temu koja vas interesuje. One primere koje u knjizi možete naći pod fusnotom – za koje mnogi lekari dožive penziju ne videvši takav slučaj – vi danas jednim klikom možete videti na desetine njih detaljno razjašnjenih. Ta nesebična razmena iskustava u današnje vreme nekome ko zaista želi da nauči i istraži mnogo znači. Prilika je koja vam olakšava put do postavljenog cilja, odnosno do toga da saznate sve što već postoji i date svoj doprinos tako što ćete nadograditi sve to nekom svojom skromnom idejom i podeliti to sa kolegama.

Naravno, od svega toga je najbitnije je da pored vas bude neko ko želi i ima strpljenja da vam ukaže gde možete naći sve što vas interesuje i na koji način da to savladate. Da vam objasni i pomogne da razumete. Tu mislim na naše mentore, profesore, učitelje koji su bez obzira na tehnologiju koja danas umnogome doprinosi razvoju nauke ipak stub obrazovanja. Ipak je ta svaka rečenica protekla iz ljudskog uma i on je najbolje razume.

Meni od svega najviše znači iskustvo i pomoć mojih uslovno rečeno malo starijih kolega, mentora celog medicinskog tima Klinike Maja za koje mogu reći da mi svojim primerom, znanjem i željom da razmene to znanje put oftalmologije čine savršeno pravim, širokim i bez prepreka. Čini mi se da se podjednako svi radujemo svakom mom novom usvojenom znanju i naučenoj lekciji. Imati za svoje mentore takav tim dobrih ljudi i vrhunskih stručnjaka, na čelu sa prof. dr Gordanom Zlatanović koja je zaista profesor koji svoj poziv obavlja zato što ga voli, jeste najveća prviilegija koju mladi lekar željan znanja može imati!"





DR ALEKSANDRA HRISTOV
LEKAR NA SPECIJALIZACIJI

„Ko bi verovao da u tako malom prostoru mogu biti sadržane slike univerzuma!“, rekao je još davno Leonardo Da Vinci. Nekoliko vekova posle, ne mogu reći da je ta fascinacija okom nešto manja.

Oftalmologija je verovatno san većine devojaka koje upisuju Medicinski fakultet. Prefinjena, čista, otmena grana medicine. Omogućiti nekome da ponovo vidi svet oko sebe, intervencijom koja traje svega 5 minuta, skoro je ravno magiji. Zar je potreban veći motiv?

Biti izabrana između stotine vršnjaka i postati deo tima „Klinike Maja“ bila je privilegija, ali i pravi izazov jer je trebalo opravdati očekivanja. Tek kada zaviriš u svet oftalmologije shvatiš da je ona mnogo više od katarakte, glaukoma i propisivanja naočara. Poput one prave ljubavi, jer što je više upoznaješ, više se zaljubljuješ. A tu ljubav je prvo potrebno pronaći. Postoji dosta raznovrsnih oblasti koje mogu odgovarati različitim tipovima ličnosti lekara (za one koji vole rad sa laserima - refraktivna hirurgija, za one koji vole rad u mračnoj atmosferi - zadnji segment oka, za one najvedrije - rad sa decom, za one malo manje vedre - onkologija, za one baš znatiželjne - neurooftalmologija, i dr...).

Ulaganje u mlade i njihovu edukaciju u inostranstvu pokazalo se kao odličan recept za uspešnost Klinike, a rezultati mladih (sada već) specijalista, uveliko su vidljivi. Na početku mog rada u „Klinici Maja“ refraktivna hirurgija je tek počela da osvaja region. Posle samo nekoliko meseci rada dobila sam priliku da sa dr Majom Živković boravim na klinici u inostranstvu kako bismo se upoznale sa metodama koje nas, za samo par sekundi rada lasera, zauvek oslobođaju nošenja naočara. Danas, „Klinika Maja“ je jedina u jugoistočnoj Srbiji koja se bavi ovom vrstom hirurgije i vodeća je u regionu.

Na početku specijalizacije, stipendiju Evropskog udruženja mladih oftalmologa koristim za posetu prestižnoj očnoj klinici u Grčkoj. Tamo nailazim na dosta sličnosti sa klinikom u kojoj radim - timski duh, porodična atmosfera, pristup pacijentu, savremena dijagnostika, najnoviji protokoli lečenja... I shvatam da kolege sa kojima radim, iako dosta mlade, mogu da pariraju najvećim svetskim imenima iz oblasti oftalmologije.

Pisanje naučnih radova, učešće na projektima, članstvo u evropskim oftalmološkim udruženjima, kao i posete svetskim kongresima iz različitih oblasti oftalmologije omogućene su svakom mlađem lekaru „Klinike Maja“.

Velika je odgovornost naučiti nekoga nečemu. Pružiti svoje znanje, otkriti svoje iskustvo, znati da će taj neko primeniti to što ste mu pokazali i na svoj način nadograditi. Danas je to uz najsavremenije dijagnostičke aparate, pre svega mogućnost vizualizacije tih finih, mikronskih struktura, dosta olakšano, ali svakako glavnu reč vodi vaš mentor, u mom slučaju prof.dr Gordana Zlatanović. Ona je ta koja nas vodi kroz svet oftalmologije. Podrška i nesobično pružanje znanja mlađih specijalista dr Maje Živković i dr Marka Zlatanovića dodatno motivišu i daju vetar u ledu.

Na početku sam napomenula da je oftalmologija verovatno san svake devojke koja upisuje Medicinski fakultet. San žene koja je na završnoj godini specijalizacije, koju od prethodno spomenute devojke deli 10 godina učenja i na čijem se stolu sada pored knjiga nalazi i par zvečki i flašica, jeste da zaista voli i uživa u onome što radi, okružena dobrim ljudima. Srećna sam što živim taj san.



MOJA ATINA



dr Marko Zlatanović
oftalmolog

"Svako sledeće saznanje uvlačilo me je u vrtlog novih pitanja i entuzijazam je bivao sve izražajniji, do trenutka kada sam shvatio da sam na pravom putu."



Bajkovite sage iz grčke mitologije su svima nama u detinjstvu golicale maštu i ispunjavale snove. Da li maštali o ljubavi, moru, mitskim bićima, božanstvima, brodovima, ratnicima, lepoticama, svi smo uspevali da se pronademo u nekoj od mitskih grčkih priča i poistovetimo se sa herojima i heroinama.

A gde bi mogla da počne moja oftalmološka mašta, ako ne u Atini, u gradu Aristotela, Apolona, Perseja, ali naravno i Asklepija, Boga medicine i prvog hirurga.

Iako je majka kao oftalmolog i najveći uzor pokušavala da me zainteresuje i usmeri ka oftalmologiji, ja sebe za vreme studija medicine u toj njenoj grani nisam pronalazio.

Čak i kada je sestra odlučila da se bavi oftalmologijom, bio sam siguran da to nije prava oblast za mene. Osim katarakte i uveitisa (jer je majka pisala knjigu o tome) nisam poznavao niti jedno drugo očno oboljenje. Ne, ja nisam taj koji će pacijenta prilikom pregleda da zapitkuje da li bolje vidi ovako ili onako, nisam mogao



da zamislim sebe kako prepisujem sočiva ili naočare, jednostavno nisam to bio ja.

Kao i u svemu u životu, prilikom izbora profesije najvažnije je da volimo ono što radimo i da na posao dolazimo puni entuzijazma i želje za napredovanjem. Da, baš to je ono što sam želeo u svojoj profesiji.

Tada mi je delovalo kao splet okolnosti, ali danas razumem da je sve potpuno bilo s ciljem... jer moja majka je znala da je potrebno naći nekoga ko će mi prikazati čari oftalmologije i naučiti me koliko je ozbiljna i teška hirurgija očnog dna. I pronašla je tog nekoga ko će me inspirisati da se zaljubim u ovu granu medicine.

Tek kada sam dobio širu sliku, krenulo je da raste i moje interesovanje. Svako sledeće saznanje uvlačilo me je u vrtlog novih pitanja i entuzijazam je bivao sve izražajniji, do trenutka kada sam shvatio da sam na pravom putu. Do trenutka kada sam spoznao da oftalmologija jeste nešto čemu u potpunosti želim da se posvetim.

Maja i Marko u
Athens Eye Hospital



Odlazak u Atinu je definitivno prekretnica kako na mom putu hirurgije, tako i na mom životnom putu. Tamo sam shvatio šta znači snaga porodice, a upoznao sam i svog hirurškog i doktorskog uzora. Odlazak u Atinu, u Athens Eye hospital, čiji su vlasnici tri nerazdvojna brata edukovana na Harvardu u SAD, pokazao mi je kolika je snaga zajedništva i koliko se vredan i marljiv rad, kao i adekvatna edukacija isplate.

Dr Charalampos Rellatos, neposredan i skroman, a ujedno bezgranično obrazovan i stručan oftamolog, edukovao je moju sestru i mene ne samo u oblasti moderne oftalmologije, već nam je pokazao i kako je uspeo da radi u zajedništvu sa svoja dva brata, koliko je važno pravilno podeliti posao a opet funkcionalisti kao celina i koliko je važno držati se modernih medicinskih postulata. Ljubav prema oftalmologiji i hirurgiji očnog dna je nešto što je vrlo brzo uspeo da usadi u mene.

Počeo sam ovu priču maštajući. Od tog trenutka moja mašta je iznedrila obećanje samom sebi da jednoga dana dosegnem domete hirurške veličine kakav je Dr Rellatos.

Kao što sam već pomenuo, nekada sam mislio da je splet okolnosti, a danas znam da sam u Atini našao svog idola koji mi je pokazao moj pravi put.

Da, zahvaljujući njemu operaciona sala je moje maratonsko polje, a uspešna operacija jedini mogući cilj...



LASERSKO SKIDANJE DIOPTRIJE
PREDSTAVLJA NAJBOLJE
PRIHVAĆENU I NAJUSPEŠNIJU INTERVENCIJU
NA LJUDSKOM TELU.

ZA LEPŠI I JASNiji POGLED NA SVET

LASERSKO SKIDANJE DIOPTRIJE

"Klinika Maja" je prvi centar za refraktivnu hirurgiju u jugoistočnoj Srbiji.

Dugogodišnji razvoj oftalmologije praćen razvojem tehnike doveo je do usavršavanja procesa laserskog skidanja dioptrije.

Refraktivna hirurgija je u svetu u primeni od 1987. godine, a prva LASIK intervencija je odradena 1990. godine. Neprestane inovacije dovele su do velikog napretka i usavršavanja laserskog skidanja dioptrije. "Klinika Maja" poseduje najsavremeniji i najrasprostranjeniji svetski laser Allegretto Wave® Eye-Q Laser.

LASIK I EPILASIK

LASIK i Epi-LASIK su metode koje predstavljaju kombinaciju mikrohirurške i egzajmer laser tehnike koje se koriste za korekciju kratkovidosti (miopije), dalekovidosti (hipermetropije) i astigmatizma. Kod LASIK i Epi-LASIK operacije koristi se visoko specijalizovani instrument, mikrokeratom, da bi se napravio tanak režanj (flap) u rožnjači.

Egzajmer laser zatim deluje na stromalni deo rožnjače koji se nalazi ispod podignutog flap-a. Kompjuterskim upravljanjem egzajmer laser preoblikuje prednju površinu strome. Flap se zatim vraća i ostavlja se da zaceli. Ušivanje nije potrebno.

BITNE ČINJENICE

Prema istraživanju Evropskog udruženja za refraktivnu hirurgiju (ESCRS) 98% pacijenata koji su se podvrgli laserskom skidanju dioptrije bi preporučilo tu metodu drugima.

Više od 95% ljudi kod kojih je radena refraktivna operacija može da položi standardni test vožnje bez naočara ili kontaktnih sočiva. Zahvaljujući ovoj metodi više od 30 miliona ljudi širom sveta je do sada skinulo svoje naočare.

PRE OPERACIJE!

Pre operacije je neophodno uraditi detaljan oftalmološki pregled koji podrazumeva:

1. Određivanje oštine vida
2. Merenje intraokularnog pritiska
3. Pregled prednjeg dela oka kao i očnog dna
4. Test količine suza (Schirmer test)
5. Određivanje refrakcije na široku i usku zenicu
6. Kornealnu topografiju
7. Određivanje jačine prirodnog sočiva kao i aksijalne dužine oka (IOL master)

U zavisnosti od nalaza potrebno je uraditi i dodatna ispitivanja koja će preporučiti Vaš oftalmolog.

U toku predoperativne pripreme pacijenti koji su nosioci kontaktnih sočiva (GP, meka, torična) potrebno je da ista ne nose određeni broj dana kako bi se dobio adekvatan nalaz kornealne topografije.

Vaš oftalmolog će možda zahtevati od Vas da neko vreme, ne koristite šminku, kreme, losione...

TOK OPERACIJE:

Svaka od navedenih procedura se radi u lokalnoj topikalnoj (kapi za oči) anesteziji, ne traje više od 10 minuta po oku i u potpunosti je bezbolna.

U toku intervencije pacijent leži ispod operacionog mikroskopa sa laserom i prati uputstva hirurga.

Za vreme laserske intervencije potrebno je da pacijent bude opušten i gleda u zeleno svetlo lasera, međutim ukoliko se pogled na kratko malo i pomeri, Allegretto Wave® Eye-Q Laser ima integriran visoko sofisticirani eye tracker sistem koji prati pokrete oka brzinom od 400 pokreta u sekundi.

NAKON OPERACIJE!

Kako bi zaštitio Vašu rožnjaču dok zarasta, oftalmolog može da Vam postavi kontaktno sočivo i preporuči nošenje štitnika tokom noći. Normalno je da osetite peckanje, grebanje, suvoću u oku. Ovakva reakcija obično nestaje za nekoliko sati. Nakon zahvata, ostajete na Klinici još neko vreme (30 minuta) kako bi se ispratio rani postoperativni period. Lekar će dati dalja uputstva i kapi za oči da bi se oko zalečilo i ublažio osećaj peckanja, svraba, suvoće...



*Allegretto Wave® Eye-Q Laser
kako se koristi i u Centru za vid Maja*



AcrySof IQ PanOptix

Ugradnja premium sočiva u "Klinici Maja"

U Specijalnoj bolnici za oftalmologiju „Klinika Maja“ kao najsavremenijoj očnoj bolnici u regionu sa iskusnim timom očnih hirurga, a u skladu sa težnjom da svojim pacijentima kroz stručnost i posvećenost korišćenjem vrhunske medicinske opreme pružimo najsavremeniju dijagnostiku i lečenje, od skoro je dostupna i usluga ugradnje svih tipova PREMIUM sočiva.

PREMIUM sočiva pobošljavaju nesavršenosti našeg oka, a njihovom ugradnjom može se korigovati astigmatizam. Pored toga, dolazi do postepene regulacije sferne aberacije, a pacijentima starijim od 45 godina omogućavaju dobar vid pri gledanju kako na blizinu, tako i na daljinu, čime se nakon izvršene operacije ugradnje sočiva u potpunosti

eliminiše potreba za nošenjem naočara. "Klinika Maja" je jedna od prvih očnih bolnica koja je počela sa ugradnjom PanOptix multifokalnih intraokularnih sočiva, koja predstavljaju jedno od najnovijih dostignuća savremene oftalmologije.

UGRADNJA SOČIVA

Najčešće se ugradnja multifokalnih sočiva obavlja u toku operacije katarakte, koja se u „Klinici Maja“ vrši najsavremenijom ultrazvučnom tehnikom u lokalnoj anesteziji, ali se mogu ugraditi i kod onih pacijenata koji žele da se oslobole naočara - a nemaju kataraktu, gde je obično reč o aktivnim ljudima u četrdesetim godinama koji su u presbiopnom dobu te nose naočare i za daljinu i za blizinu.

Još jedna bitna prednost ugradnje multifokalnih sočiva je ta što se nakon davanja lokalne anestezije ukapavanjem kapi, na samom početku operacije pravi mikrorez na rožnjači od 2,2mm kroz koji se ultrazvučnom sondom eliminiše prirodno sočivo, nakon čega se ugrađuje multifokalno sočivo na mestu gde se nalazilo prirodno. S obzirom na veličinu reza nema nikakve potrebe za stavljanjem šavova, te je i sama procedura za pacijenta potpuno bezbolna.

Neophodno je napomenuti da je u slučaju ugradnje ovakvih sočiva neophodno izvršiti operaciju na oba oka istovremeno.

Za očuvanje oštchine vida

LUTEIN *omega*³

- Štiti oči od štetnog dela spektra sunčeve svetlosti
- Doprinosi očuvanju zdravlja krvnih sudova i očnog živca
- Zadovoljava dnevne potrebe organizma za antioksidansima: bakrom, cinkom, vitaminima C i E



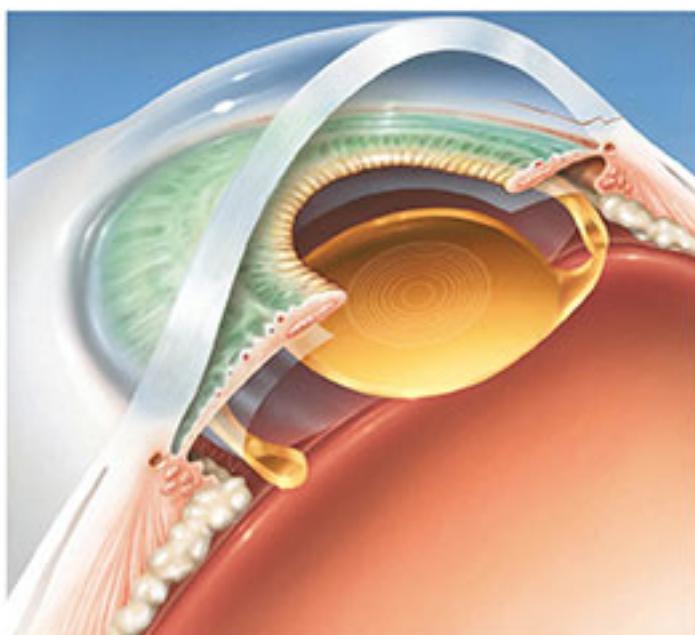
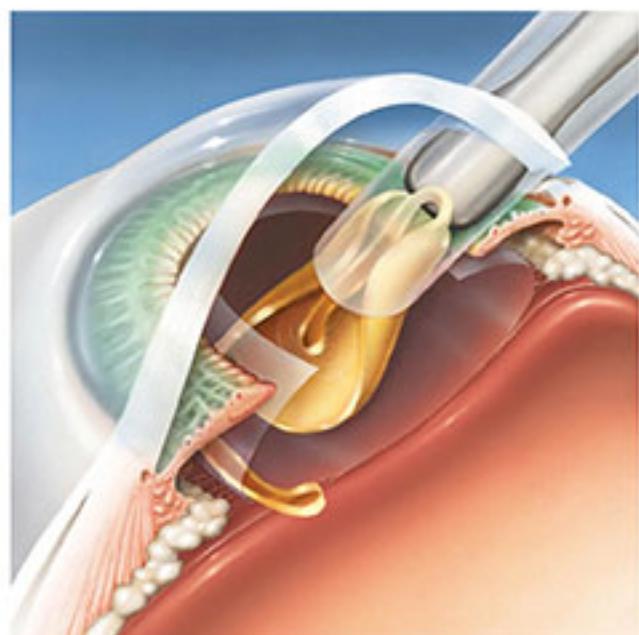
FloraGLO
LUTEIN

AMICUS

Modern Medicine for All

Uvoznik i distributer: AMICUS SRB d.o.o., Milorada Jovanovića 9, 11000 Beograd. Broj upisa u bazu dijetetskih proizvoda Ministarstva zdravlja: 7877/2015 od 02.12.2015.
Reference: 1. Delcourt C et al. Plasma Lutein and Zeaxanthin and Other Carotenoids as Modifiable Risk for Age-Related Maculopathy and Cataract; POLA Study Group. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2016 June; Vol. 47(6) 2. Tekst deklara-

SOOFT.it



Saveti oftalmologa za pravilan odabir naočara za sunce



Naočare za sunce treba da nosite čitave godine, naročito leti na moru, zbog odbijanja svetlosti od vode, kao i na planini gde je zračenje jače.

Kvalitetne naočare za sunce predstavljaju jedinu pravu zaštitu od UV zraka i zato ih nikada ne kupujte na ulici. To što imaju obojena stakla ne znači da vam pružaju dobru zaštitu. Iz godine u godinu lekari neprekidno ponavljaju koliko je važno da koristimo kreme i preparate za zaštitu kože od sunca, ali se zato o pogubnom uticaju sunčevih zraka na oči malo zna. Najveća opasnost ljudskom oku preti od nevidljivog ultravioletnog zračenja (UV), jake i stalne svetlosti, kao i od plavog svetla, a u najugroženije kategorije spadaju deca, stari, osobe koje rade na otvorenom i osobe sa svetlim očima.

Američki naučnici čak veruju da dugogodišnja izloženost jakim sunčevim zracima povećava rizik od slepila, posebno nakon šezdesete godine.

KAKO DA IZABERETE NAJBOLJE

- * Naočare kupujte u optičarskim radnjama jer ćete tamo dobiti i stručnu pomoć.
- * Zaboravite na naočare koje ne obezbeđuju 100 odsto zaštite od UV zraka.
- * Probajte nekoliko modela i kupite one koje najviše odgovaraju vašoj fizionomiji.
- * Drške naočara ne smeju da se usecaju u slepoočnice i moraju lepo da ležu na uši.
- * Naočare ne smeju da vam budu ni velike ni male.

Test 1:

Stavite naočare, ispružite ruke ispred lica i pognite glavu na dole (kao da hoćete da pogledate u svoja stopala). Ako vam naočare klize ili spadaju, nisu dobre za vas.

Test 2:

Stavite naočare i nasmejte se. Ako vam udaraju u obaze, potražite drugi model.

NIGDE BEZ DOBRIH NAOČARA

Zabluda je da tamne naočare pružaju bolju zaštitu očima. Naročito ukoliko su još i lošeg kvaliteta, odnosno bez adekvatne zaštite od UV zraka, zenica se ispod tamnih stakala još više širi, pa štetni zraci lakše i brže prodiru u oko. Naočare ne treba da budu previše tamne jer sa njima svakako ne može dobro da se vidi.

Stručnjaci američke zdravstvene organizacije „Prevent blajndnes“ (Prevent Blindness) preporučuju siva, braon i zelena stakla, velike modele i naočare za sunce koje su zakrivljene ka slepoočnicama.

Većina ljudi bira naočare s najtamnijim staklima ne znajući da i svetla stakla mogu pružiti stopostotnu zaštitu. Braon, bakarna i boja čilibara smanjuju bleštanje i poboljšavaju kontrast, pa se preporučuju za vožnju, vodene sportove i sportove na snegu. Siva, zelena i maslinasto zelena ublažavaju bleštanost i omogućavaju nam da normalno vidimo, pa njih treba da nose policajci, baštovani, ulični prodavci sladoleda i novina, putnici...

TAMNA STAKLA ZA OŠTAR VID

Zaštitu očiju od sunca posebno je važna za osobe koje nose naočare s dioptrijskim staklima. Njima se svakako preporučuju naočare za sunce sa odgovarajućom dioptrijom jer one pružaju oštar i jasan vid, zaštitu od štetnog zračenja, ali i lep izgled.

Ako ste kratkovidni ili dalekovidni, ne kupujte naočare na svoju ruku već nakon pregleda oftalmologa, koji će vam odrediti dioptriju. Uz njegov predlog i uz pomoć iskusnog optičara izaberite okvir naočara koji vam najviše odgovara i vrstu dioptrijskih stakala. Ukoliko imate dioptriju veću od plus ili minus 4, birajte naočare od plastike.

Naočare čuvajte u futroli, nikad ih ne spuštajte na sto okrenute okularima na dole, brišite ih specijalnom krpicom, držite ih što dalje od izvora toplote, lakova za kosu i nokte, acetona...

Dioptrijska stakla mogu da budu ravnomerno i trajno obojena u željenu boju, ali postoje i ona koja su najtamnija u gornjem delu, a najsvetlijia u donjem delu okulara. Postoje i fotoosetljiva dioptrijska stakla koja u zatvorenom prostoru izgledaju kao standardne dioptrijske naočare i koja potamne kada se izlože svetlosti.



ZAKAŽITE PREGLED SVOJIM NAJBLIŽIMA

Starijim članovima porodice smo mi čitav svet - koliko puta su Vam samo to izgovorili, ali i pokazali?

Bakina sreća leži u tome da ustane pre zore da napravi našu omiljenu pitu kako bi bila vruća za doručak.

Deka jedva dočeka da ga zamolimo da nam popravi nešto po kući ili da napravi nešto u garaži, pa će satima stajati sa alatom u rukama dok nama ne ispunи želju.

A ko brine o njima? Vi, samo vi. Oni su odavno svu svoju brigu, pažnju i ljubav usmerili ka Vama. Ne zaboravite to, njihovo zdravlje je u Vašim rukama. Sa godinama su komplikacije na očnom dnu i problemi sa očima sve češći.

U "Klinici Maja" ljubazno osoblje i stručan tim lekara godinama obavlja operacije i leči oboljenja oka sa izuzetnim uspehom.



BOLESTI OČIJU LEČE SE LAKO

(NE)

Jedna naša profesorka često govori, ako se u današnje vreme treba razboleti od nečeg, onda neka to bude katarakta, otkriva nam dr Marko Zlatanović, specijalista oftalmologije i hirurg očnog dna.

Lečenje te očne bolesti je u današnjevreme dovedeno gotovo do savršenstva. Nema veće sreće za doktora nego kada pacijenat uđe sedam dana nakon uspešno obavljenje operacije u ordinaciju, i po prvi put vidi svog doktora jasno. Razmena pozitivne energije je tada uvek obostrana.

Obzirom na učestalost problema katarakte u stanovništvu i kako lepe reči idu od čoveka do čoveka a i kako u svom tom prepričavanju često bivaju modifikovane, stiče se utisak da je sve očne bolesti vrlo lako moguće lečiti. Nažalost nije sve tako lako, jedno malo oko a milion bolesti koje ga mogu napadnuti. Možda baš zato što je tako savršeno i možda baš zato što nam daruje to čudo da spoznajemo svet oko sebe...

I kao što kažu čuvene reči pesme "Nijedan čovek nije ostrvo, sam po sebi celina ..." tako i oko, boluje kada boluje i ceo organizam.

Šećerna bolest je globalni problem i jedan od najvećih uzročnika pada vidne oštine i slepila.

Dijabetes utiče na sposobnost organizma da koristi i skladišti šećer (glukozu).

Bolest karakteriše previše šećera u krvi, koji može prouzrokovati štetu celom telu, uključujući i oči.

Visoke vrednosti šećera mogu da oštete krvne sudove u mrežnjači, sloj nervnog tkiva unutar oka koje je osjetljivo na svetlo i koje šalje slike mozgu. Oštećenje krvnih sudova u mrežnjači naziva se dijabetesna retinopatija.

Postoje dve forme ovog oboljenja:

Neproliferativna dijabetesna retinopatija, blaža forma oboljenja koja je prisutna kod najvećeg broja pacijenata, i proliferativna dijabetesna retinopatija, ozbiljnija forma oboljenja, ali i manje učestala.

Bolest zahvata pacijente koji boluju od šećerne bolesti i tip 1 i tip 2, a glavni faktori rizika su dužina trajanja bolesti i loša regulacija šećera u krvi.

Pored navedenog problema, pacijenti oboleli od šećera mogu udruženo sa retinopatijom oboleli i od katarakte, glaukoma, otoka žute mrlje, odvajanja mrežnjače usled stvaranja jakih membrana u oku...

SIMPTOMI

Osnovni simptomi koje osećaju pacijenti oboleli od dijabetesne retinopatije su:

- zamagljenje vidne oštine
- pojava flotersa (mušica) u vidnom polju
- problem sa noćnim vidom
- nedostatak dela vidnog polja
- nagli gubitak vida

Veoma često osobe obolele od dijabetesne retinopatije nemaju nikakve simptome i prvo javljanje oftalmologu im je kada dođe do krvarenja u oku i naglog gubitka vida usled pucanja loših novoformiranih krvnih sudova.

To je jedan od osnovnih razloga zašto svako ko boluje od šećerne bolesti bi trebalo da poseti svog očnog lekara na svakih 3-6 meseci. Kako u svetu tako i kod nas neki očni lekari se specijalizuju za lečenje bolesti očnog dna, bilo bi idealno za pacijente koji boluju od šećerne bolesti da imaju svog izabranog očnog lekara koji će brinuti o njihovom vidu i na vreme ih slati na odgovarajuće kako laserske tako medikamentozne ili hirurške tretmane.



LEČENJE

Kao što smo već naveli, vrlo često lečenje nije potrebno, ali svakako učestale posete očnom lekaru su obavezne.

Ukoliko Vaš doktor na pregledu primeti nove krvne sudove, ili otok u žutoj mrlji, lečenje je tada obavezno.

LEČENJE LEKOVIMA

Ukoliko Vaš lekar primeti otok u žutoj mrlji, injekcija anti - VEGF leka koja se ubrizga u oko može sprečiti dalji gubitak vida i dovesti do povlačenja otoka. VEGF je neophodan oku da stvori nove krvne sudove i primena anti-VEGF leka izaziva regresiju ovih osetljivih patoloških krvnih sudova.

Ponekad je moguća upotreba i kortikosteroida u lečenju otoka u žutoj mrlji.

INTERVENCIJA LASEROM

Intervencija laserom se preporučuje ljudima koji pate od proliferativne dijabetesne retinopatije.

Kod proliferativne dijabetesne retinopatije, laser se centriра na sve delove mrežnjače osim na žutu mrlju. Ova metoda se zove panretinalna fotokoagulacija i izaziva skupljanje novih patoloških krvnih sudova i najčešće ih sprečava da se razvijaju nadalje. Takođe, smanjuje mogućnost pojave krvarenja u staklastom telu i odlubljenja mrežnjače.

Ponekad je neophodno uraditi intervenciju laserom u više navrata.

HIRURŠKO LEČENJE

Kod uznapredovalog stadijuma proliferativne dijabetesne retinopatije, Vaš oftalmolog može preporučiti operaciju koja se naziva Vitrektomija. Kod ove mikrohirurške metode, koja se obavlja u operacionoj sali, staklasto telo ispunjeno krvlju se uklanja i zamenjuje providnim rastvorom. Vaš oftalmolog može sačekati nekoliko meseci i videti da li će se krvarenje spontano povući pre nego što obavi vitrektomiju.

Vitrektomija najčešće sprečava dalja krvarenja tako što otkloni patološke krvne sudove koji izazivaju krvarenja. Ako se mrežnjača odvojila, vitrektomijom može da se vrati na svoje mesto. Ovakva operacija bi trebalo da se obavi pravovremeno jer deformacija žute mrlje ili odvajanje mrežnjače mogu da dovedu do trajnog gubitka vida. Što je duže žuta mrlja deformisana ili van svog položaja, to je gubitak vida teži.

Ako patite od dijabetesa, važno je da znate da u današnje vreme, uz pomoć naprednih metoda dijagnostike i lečenja, mali procenat ljudi obolelih od dijabetesne retinopatije ima ozbiljne probleme sa vidom. Pravovremeno otkrivanje dijabetesne retinopatije je najbolji način da se spreči gubitak vida.

Uz pomoć savremenih dijagnostičkih aparata koji su obavezni u pregledu pacijenata sa šećernom bolešću, gubitak vida u velikoj meri mode da se spreči. U te aparate spadaju Fluoresceinska angiografija (FA) pomoću koje možemo otkriti postojanje novih patoloških krvnih sudova na vreme i Optička koherentna tomografija (OCT), u narodnu poznatija kao skener žute mrlje, uz pomoć koje možemo na vreme ustanoviti otok žute mrlje.

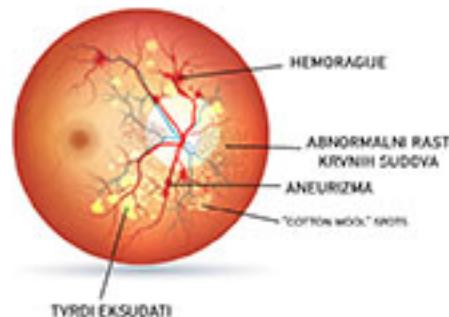
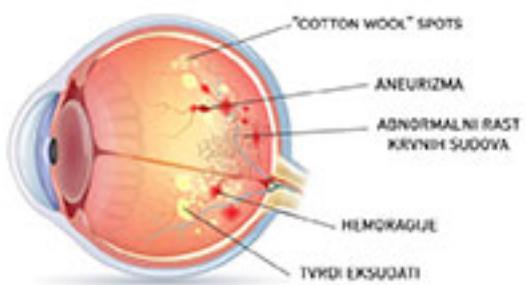
U razvijenim zemljama sveta danas se čovek sa dijabetesom ne smatra bolesnim, jer se smatra da su lečenje i metabolička kontrola ove bolesti veoma uznapredovali.

Bilo bi lepo kada bi sve u oftalmologiji bilo kao katarakta sa kojom smo i započeli ovaj tekst. Tada druženje pacijent - doktor se često već završi tog 7. nasmejanog dana kada nakon prepisane dalje terapije i oporavka vida dotadašnji pacijent se vraća u normalan život i nema potrebe za čestim kontrolama.

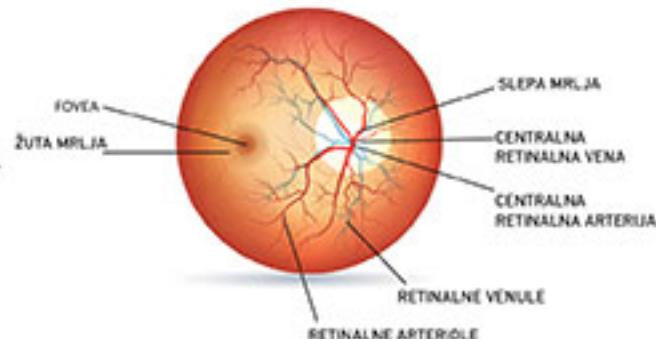
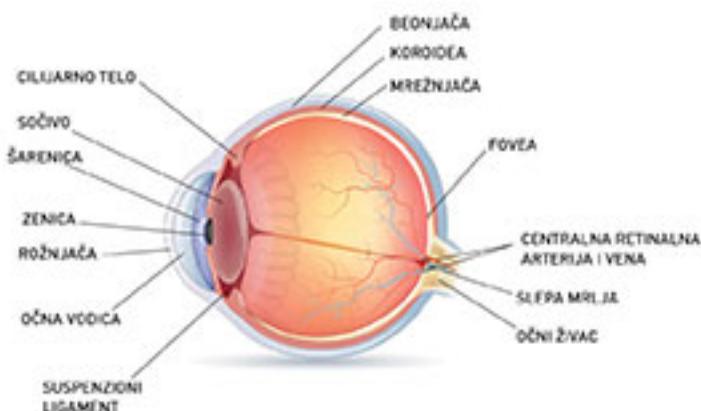
Vi možete zнатно smanjiti rizik od gubitka vida tako što ćete redovno proveravati šećer u krvi, krvni pritisak i odlaziti na preglede kod oftalmologa. Nagle promene šećera u krvi mogu da izazovu promene u vidu kod oba oka, čak i kada nema retinopatije. Pacijenti koji imaju promene na očnom dnu uzrokovane šećernom bolešću potrebno je da dolaze na kontrolne preglede kod oftalmologa na 3-6 meseci. Ima i ovde nasmejanih dana kao kod operacije katarakte, sa tom razlikom što je ovo druženje za ceo život, i kako i život - tako i ovaj odnos, prepleten je srećom, tugom, razumevanjem i pre svega dobrom medusobnom saradjnjom.

I kao što smo rekli na početku ovog teksta ukoliko bolujete od šećerne bolesti mislite na svoj vid mislite na svoje oči jer one boluju, one se raduju, one osećaju sa celim organizmom...

DIJABETESNA RETINOPATIJA



ZDRAVO OKO



PREGLED NAJSAVREMENIJOM OPREMOM

Kako bismo svojim pacijentima pružili što bolji kvalitet usluge, trudimo se da pored stalnog usavršavanja veština i znanja osoblja status najsavremenije očne bolnice na ovim prostorima opravdamo i najnovijom opremom. Sada se u "Klinici Maja" može pregledati kompletno očno dno bez širenja zenice, čime se mogu u ranoj fazi uočiti promene na očnom dnu, što je od posebnog značaja za osobe sa dijabetesom. Fundus kamera Clarus Zeiss 700 koja nam to omogućava jedna je od svega 3 koliko trenutno postoje u Evropi.



stvaramo poznate brendove

AdverCity

creating brand AuthentiCity





Zelene oči

Oči zelene boje se često znaju mešati s očima boje lešnika, no one su različite. Osnovna razlika je u tome što one u sebi nemaju smedih delova. Ova se boja smatra najredom na svetu, a ima je tek oko dva posto populacije. Zelenilo dolazi od male količine pigmenta u oku, no veće nego kod plavih, s kombinacijom zlatno-žutih nijansi, posebno oko šarenice.

Osobine ljudi sa zelenim očima:

Zelena se boja očiju simbolizuje harizmom, inovativnošću, mladošću i zdravljem. Ljude sa zelenim očima opisuju kao ljubitelje avantura i svih vrsta užitaka u životu. Dobri su govornici, snalažljivi su u društvu. Strastveni su ljubavnici, no u ljubavi su ponekad prevrtljivi te ni sami ne znaju šta žele, dok u drugim područjima života to nije tako. Mana im je tvrdoglavost, sklonost manipulaciji i ljubomora.



STRABIZAM

Starbizam (razrokost) predstavlja anomaliju položaja očiju i binokularnog vida. Binokularni vid se formira oko trećeg meseca života, za to je potreban normalan oblik i položaj oka, oko bez refrakcione anomalije uz očuvanu anatomiju i funkciju mišića pokretača oka.

Ako se javi bilo koji poremećaj u ranom detinjstvu, poremeti se binokularni vid, oko koje ne fiksira "beži", "skreće", a ako je prepreka na oba oka javiće se i nistagmus (brzi, nevoljni pokreti očiju) sa dubokom slabovidnošću.

Postoji više podela razrokosti. Jedna od osnovnih je podela na "prateću" (konkomitirajuću) i paralitičku. Bez obzira na uzrok i vreme javljanja razrokost je problem čijem lečenju treba što pre pristupiti. Ponekad je za razrokost odgovorno i postojanje dioptrije. Prepisivanje odgovarajućih naočara problem smanjuje ili u potpunosti rešava.

Često nas roditelj pitaju: Hoće li naočare pomoći mom detetu?

Neka deca imaju unutrašnje skretanje oka (ukrštene oči) i to je striktno zbog dalekovidosti (akomodativna ezotropija). Oni moraju da koriste dodatnu moć fokusiranja kako bi jasno videli. Bez naočara, jedno ili oba oka skreću ka unutra. Korektivna stakla opuštaju ovu moć dodatnog fokusiranja tako da oči ostaju pravo. Kod dece koja imaju povremeno skretanje jednog oka ka spolja, kada su umorna mogu imati koristi od naočara sa minusnom snagom koje im pomažu da zadrže svoje oči pravo.

ŠTA JE AMBLIOPIJA?

Ambliopia ili kako se još ponekad naziva i "lenje oko" ali je više nego samo problem sa očima. Deo mozga zadužen za vid je potisnut i vid se zapravo smanjuje na oku koje se ne koristi. Postoje različiti uzroci ambliopije:

- Neusklađenosti očiju sa jednim okom koje se neispravno koristi
- Potreba za naočarima zbog dioptrijske koja nije korigovana
- Naočare su potrebne jer je jedno oko van fokusa
- Prisustvo katarakte (neprozirnosti sočiva unutar oka) kojom se narušava pravilno fokusiranje svetlosnog zraka na zadnjem delu oka, sprečavajući razvoj dobrog vida za to oko.
- Spušten ili uvećan kapak koji pokriva zenicu i blokira vid u tom oku.

U nekim slučajevima može biti više od jednog uzroka.

KAKO UOČITI PRVE SMETNJE KOD DETETA?

Pažljivim posmatranjem roditelji kod svog deteta mogu primetiti sledeće:

- Glava deteta je stalno nakrivljena.
- Na izletima ili šetnjama ne prepoznae stvari koje mu pokazujete. Najverovatnije je kratkovid.
- Dok crta, približava se papiru. I u ovom slučaju je najverovatnije reč o kratkovidosti.
- Kad gleda TV sve se više približava istom.
- Često se žali na glavobolje, naročito posle igranja sa sitnim predmetima, slaganja slagalice ili gledanja slikovnice.
- Oči su mu crvene i suzne. Ne podnosi svetlost, često žmirka i trlja oči.

Ako je prisutno bilo koje od gore navedenih simptoma obavezno posetite svog oftalmologa koji je jedino stručan da razjasni situaciju i, po potrebi, preduzme odgovarajuće lečenje.

KAKO SE LEĆI AMBLIOPIJA?

Lečenje je teže i manje efikasnije sa decom starijom uzrasta 9 ili 10 godina. Ako se Vašem detetu dijagnostikuje ambliopija, biće organizovan individualni aktivni program lečenja. Taj program može da podrazumeva jedno ili više od sledećeg: naočare, terapija flasterom/okluzija, kapi za oči koje šire zenicu, a u nekim slučajevima i kontaktna sočiva.

Okluzivna terapija/terapija uz pomoć flastera

U cilju poboljšanja vida Vašeg deteta, može vam biti naloženo da stavljate okluziju na oko. Okluzija je uobičajeni metod lečenja različitih tipova ambliopije. Ovaj tip gubitka vida ne može biti korigovan samo uz pomoću naočara ili hirurški. Tretman je efikasan kada primorava dete da koristi "lenje oko" tako što se stavlja okluzija na zdravo oko. Okluzija je najefikasnija kod male dece, ali takođe može pomoći poboljšanju vida u ranim tinejdžerskim godinama. Nelečena, ambliopija se ne može povratiti, a gubitak vida postaje trajan. Jasne instrukcije, razumna očekivanja, strpljenje i doslednost delovi su sveobuhvatnog pristupa lečenja oka Vašeg deteta.

Sva deca koja stavljaju okluziju imaju slične probleme. Neprijatno je i ponekad teško da se prilagode nošenju flastera. Vaše dete ne može dobro videti u početku, a to može biti zastrašujuće. Međutim, to ne boli, i ne oštećuje normalno oko Vašeg deteta. To je najbolja stvar da sačuva vid za ceo život.

Hirurško lečenje

Razrokost se uspešno leči i hirurškim putem. Operacije se rade u opštoj anesteziji kod dece, a u lokalnoj anesteziji kod odraslih.

Da bi shvatili na kojim principima se zasniva operacija razrokosti moramo znati da svako oko ima šest očnih mišića koji kontrolisu pokrete oka. Da bi oko bilo u pravilnom položaju, da ne bi skretalo, svi oni moraju biti u ravnoteži. Ukoliko je neki od mišića jači ili slabiji dolazi do narušavanja te ravnoteže i pojave razrokosti.

Operacija razrokosti se zasniva na jačanju ili slabljenju određenih očnih mišića koji su u disbalansu kako bi se ponovo uspostavila narušena ravnoteža. Operacijom razrokosti se ne popravlja slabovidost već ima estetski efekat, kao i dovodenje oka u pravilan položaj. Operacija razrokosti može dovesti do gubitka duplih slika ukoliko one postoje.

OPTIKA

M A J A

*Moderni
okyiri*

*najpoznatijih
svetskih
brendova*



D&G
DOLCE & GABBANA



VERSACE

BOSS
HUGO BOSS



JIMMY CHOO

CARRERA
EYEWEAR SINCE 1956

MARC JACOBS

Dior

GIVENCHY
PARIS

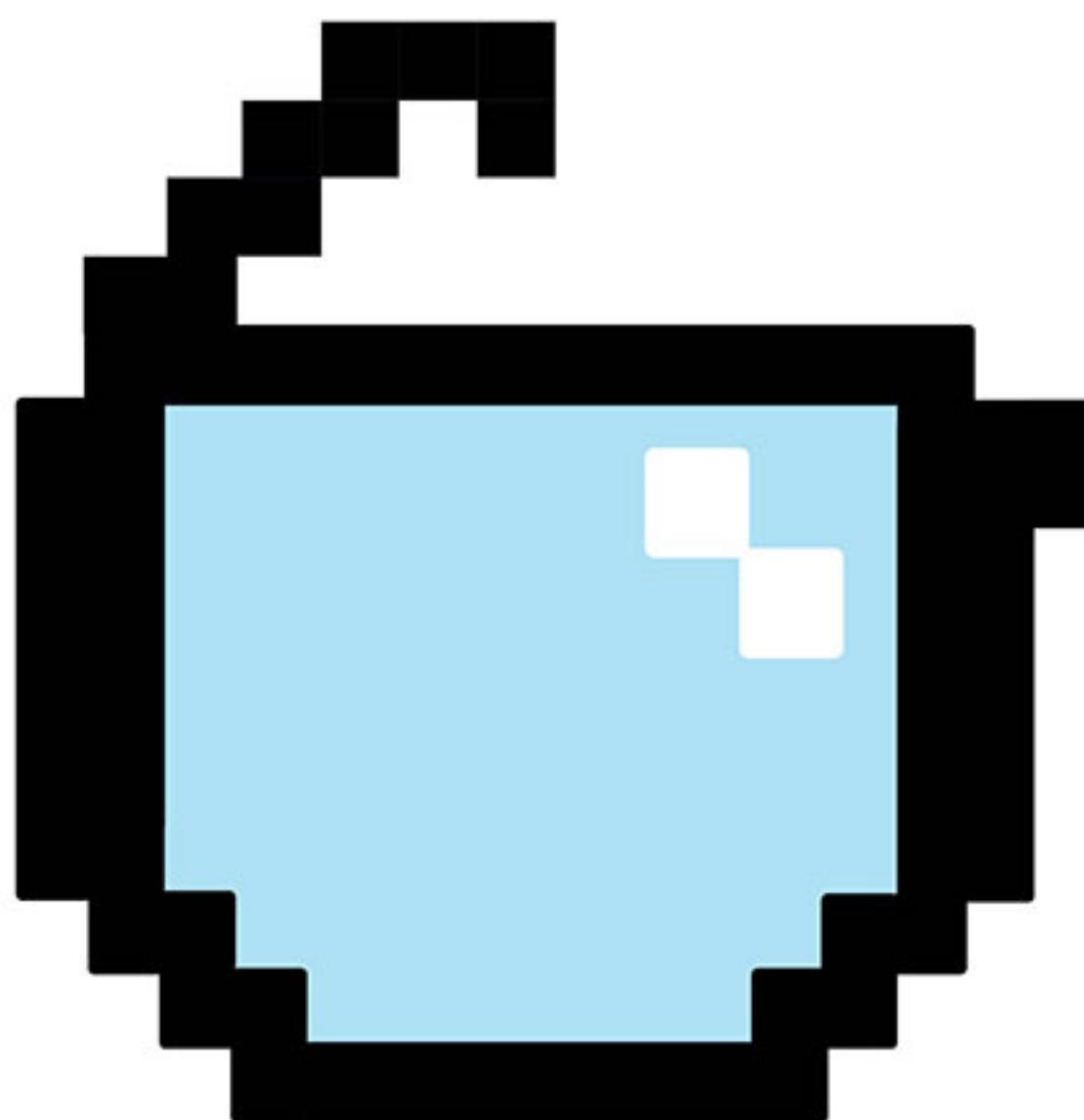
FENDI

MAX&Co.

Bulevar Nemanjića 25a lok 78
Tržni centar „Zona 3”,
18000 Niš, Srbija

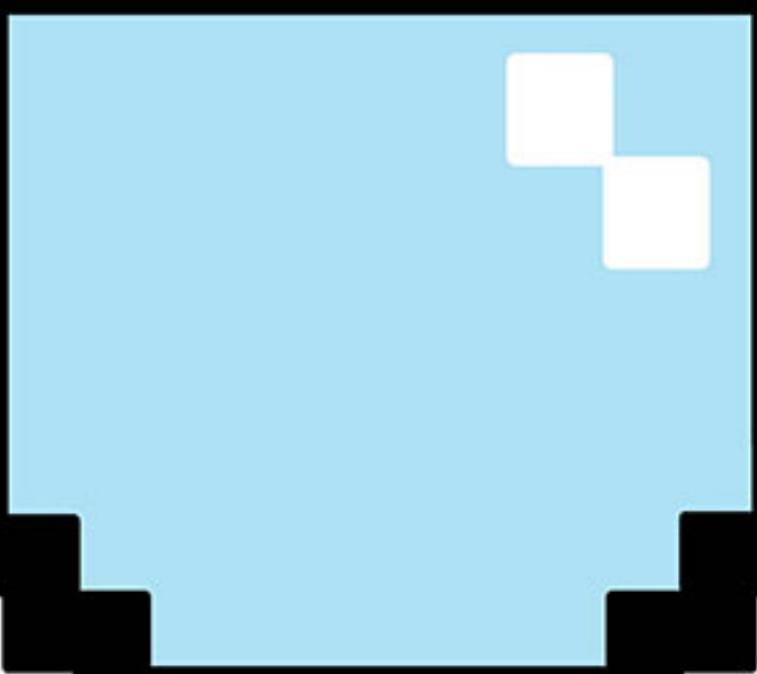


GAME



ZADIO

OVER



PTRITU

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair. She is wearing large, square-shaped glasses with thin metal frames and clear lenses. Her eyes are brown, and she has a neutral expression. She is wearing a yellow, ribbed, V-neck sweater. The background is a soft, out-of-focus grey.

MAX&Co.

world.maxandco.

POGLEDAJTE SVET OČIMA ŽIVOTINJA

Većina životinja, uključujući i većinu Vaših ljubimaca, vide svet malo drugačije nego što ga Vi vidite. Oni neke boje ne vide, dok u nekim aspektima, njihov vid je superiorniji u odnosu na čovekov.

Ljudi praktično vide svet u tri boje. Crvena, zelena i plava. Zahvaljujući određenim fotoreceptorima, ljudi delimično mogu da vide u mraku.

Sa druge strane, neke od životinja su u stanju da vide ultraljubičastu svetlost, dok svi znamo da mačke vide u mraku skoro savršeno.

Iako možemo samo da naslućujemo kako životinje vide, pogledajte ove slike koje će Vam dočarati svet iz njihovog ugla.



MAČKE vide slično kao i ljudi, samo što ne razlikuju zelenu i crvenu boju. Njima je to ista boja. Njihov vid je pomalo zamagljen, u poređenju sa ljudskim. One danju vide i do šest puta mutnije nego ljudi, ali isto toliko puta bolje vide kada padne noć.



ČOVEK



PČELA

PČELE su u stanju da vide ultraljubičastu svetlost. To im je podarila evolucija, pošto pomoću takvog vida lakše uoče nektar koji krije cvet. Naučnici čak tvrde da je njihov vid toliko izoštren da čak mogu da vide više boja ultraljubičastog spektra. Pčele, za razliku od čoveka, nemaju jedno sočivo, nego bezbroj malih sočiva. Svako sočivo stvara jedan "piksel", i kada se oni svi kombinuju, vide svet oko sebe.

PTICE vide četiri boje, za razliku od čoveka koji vidi tri. Oni pored svih boja koje vidi čovek vide i ultraljubičaste boje. Ptice su među retkim životinjama koje imaju oštriji vid od čoveka. Čovek nikada neće razumeti kako vide ptice, pošto mi nemamo receptore u mozgu za ultraljubičastu svetlost. Čak i da možemo da je vidimo, ne bismo je videli.



ČOVEK PTICA

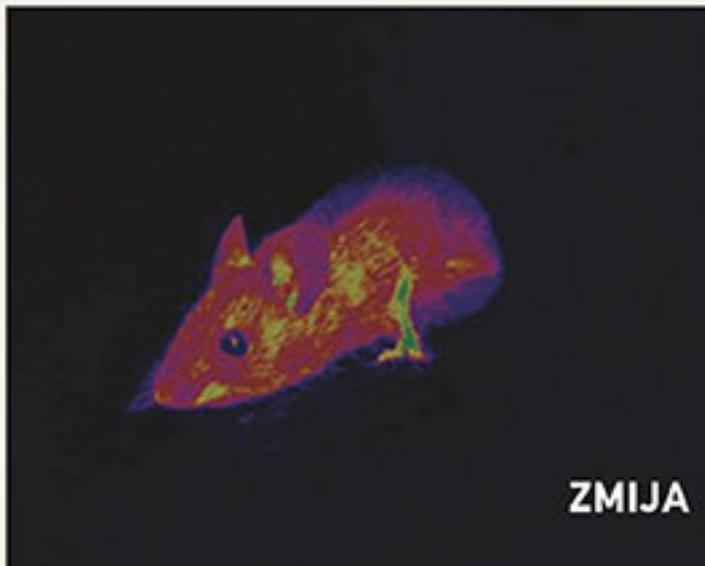


ZVEČARKE

dosta slabo vide danju.

Ali noću, oni su pravi infracrveni skeneri.

Njihov vid je odličan i u stanju su da vide sve što se kreće oko njih, a najbolje svoj plen.

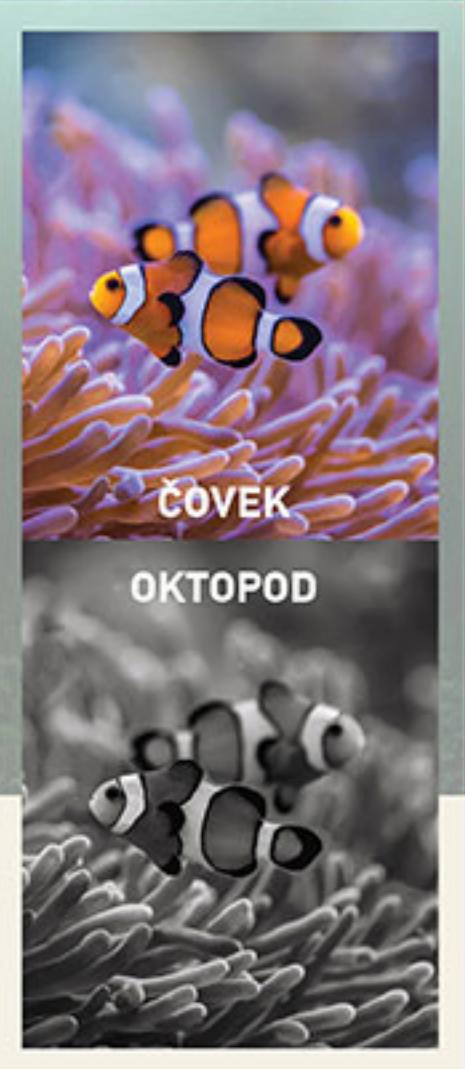


ZMIJA ČOVEK





OKTOPODI I LIGNJE vide svet daleko drugačije nego ljudi. Oni recimo nemaju "crnu mrlju" odnosno, njihov vid je savršen i nema slabost. On je razvijen kako bi one bile što efikasnije dok love plen. Ipak, njihov vid je donekle zamagljen. Takode, oni vide stvarnost u sivom tonu. Nisu u stanju da vide boje, tako da je sve oko njih kao crno-beli film.



Ray-Ban





KATARAKTA

Katarakta predstavlja zamućenje sočiva koje dovodi do pada vidne oštine. Vid postaje nejasan i postepeno dolazi do potpunog slepila. Katarakta se može javiti u bilo kom periodu života, ali se najčešće javlja kod starijih ljudi usled poremećaja metabolizma sočiva. Kod mladih osoba je posledica povrede, upotrebe lekova ili pak posledica opštih ili očnih oboljenja.

Stepen i model zamućenja unutar sočiva mogu da variraju. Ako zamućenje nije blizu centra sočiva, možda nećete ni biti svesni da je katarakta prisutna.

Najčešći simptomi katarakte su: bezbolan i postepen gubitak vida, slab vid noću, potreba za jačim osvetljenjem tokom čitanja, duple slike na jednom oku i boje koje izgledaju isprano ili požutelo.

Takođe, jako često se javlja kao komplikacija šećerne bolesti, kada je neophodno operaciju izvršiti što pre kako bi se mogle pratiti promene na očnom dnu i ukoliko je to neophodno na vreme uraditi laserska intervencija.

Lekovi kao što su kortikosteroidi koji se upotrebljavaju kod hroničnih bolesti (uveitisi) mogu izazvati zamućenje zadnjeg dela sočiva.

Zračenje i dugoročna izloženost sunčevoj svetlosti su takođe predisponirajući faktori za razvoj katarakte.

Jedini način lečenja katarakte je operacija, tj. uklanjanje zamućenog sočiva i ubacivanje veštačkog sočiva na isto mesto.

Operacija se vrši u lokalnoj anesteziji, u potpunosti je bezbolna, radi se pod mikroskopom i zajedno sa davanjem anestezije traje dvadesetak minuta.

Postoje dva načina operacije katarakte:

1. Ultrazvučna operacija katarakte sa malim rezom i ugradnjom savitljivog sočiva. Takva vrsta operacije ide sa brzim oporavkom pacijenta jer nema stavljanja konaca.

2. Operacija sa većim rezom gde se ugrađuje tvrdo sočivo i stavlja se 5 konaca koji se za 2-3 meseca sami resorbuju.

Operacija katarakte je jedna od najuspešnijih operacija na ljudskom telu danas. Nakon operacije katarakte najveći procenat pacijenata ima odličnu oštinu vida i vrlo brzo se vraća svojim normalnim radnim i životnim obavezama.

ZDRAVO SOČIVO



SOČIVO SA KATARAKTOM



DA LI POSTOJI RIZIK?

Nemoguće je nabrojati sve rizike i komplikacije koji se mogu javiti prilikom bilo koje operacije, pa to važi i za operaciju katarakte. Komplikacije tokom operacije katarakte su retke i javljaju se u 1-2 % slučajeva.

Rešavaju se najčešće kapima ili drugim lekovima, ali nije isključena ni potreba za nekom naknadnom intervencijom ili operacijom.

U ozbiljne komplikacije operacije katarakte koje mogu ugroziti vid spadaju: zamućenje rožnjače, odvajanje mrežnjače (ablacija retine) do kog dolazi u oko 1% slučajeva, teška unutrašnja krvarenja u oku (1-2 na 1000 slučajeva), infekcija, endoftalmitis (1 na 1000 slučajeva).

Takođe su mogući: promena oblika zenice, oštećenje dužice, promena položaja kapaka, nastanak glaukoma, dislokacija intraokularnog sočiva, ili pak bolovi ili druge neprijatne senzacije u oku. U postoperativne komplikacije spadaju i neinfektivne zapaljenske reakcije, kao i otok u žutoj mrlji.

Posle nekoliko meseci ili godina od operacije moguće je slabljenje vida vezano za proces stvaranja ožiljka na zadnjoj kapsuli koja drži veštačko sočivo u oku (tzv sekundarna katarakta). Ovaj proces zavisi od sklonosti organizma ka stvaranju ožiljka i reakcije na strano telo koje veštačko sočivo predstavlja.

Problem se jednostavno rešava otvaranjem kapsule YAG laserom, za nekoliko minuta i vidna oštRNA se obično vraća na nivo postoperativne.



RIZICI ZBOG ODLAGANJA I ODUSTAJANJA OD OPERACIJE KATARAKTE

Standardna katarakta nije hitna indikacija za operaciju i ona se planira u zavisnosti od stepena oštećenja vida i potreba svakog pojedinačnog pacijenta. Pa ipak, u slučaju dugotrajnog odlaganja moguće je da operacija postane komplikovana i rizičnija usled stvrđnjavanja i potpunog zamućenja sočiva.

Retko se može desiti da zastarela katarakta izazove napad glaukoma ili jako zapaljenje oka što može dovesti do trajnog oštećenja vida.

ŠTA TREBA URADITI NA DAN OPERACIJE?

1. Okupati se i oprati kosu
2. Obući laganiju odeću koja se napred kopča
3. Ne šminkati se
4. Popiti svoje lekove

Na dan operacije ostaćete na klinici približno 4 sata, pre operacije ćete dobiti kapi koje vam šire zenicu i lokalnu anesteziju.

Sama operacija traje 15 minuta. Nakon operacije oko će Vam biti vezano da bi se sprečila infekcija ili moguća povreda, gazu ne skidati do prve kontrole koja je sutradan.

Nakon odmora u prijatnom ambijentu istog dana idete kući.

UČEŠĆE



- Vrhunski hirurzi sa iskustvom i znanjem stečenim u zemlji i inostranstvu
- Najsavremenije svetske metode
- Najkvalitetnija sočiva
- Najpovoljniji uslovi plaćanja

NA
12
RATA

SA
12
ČEKOVA

PO
5.000
DINARA

OPERACIJA KATARAKTE

A	J	A	M	A	K	I	N	I	L	K	Y
D	I	J	A	G	N	O	S	T	I	K	A
M	X	E	M	O	K	U	A	L	G	K	S
S	I	T	I	E	V	U	J	U	Y	X	T
S	U	N	O	T	O	K	A	R	E	K	A
H	I	R	U	R	G	I	J	A	W	K	N
A	J	I	R	T	P	O	I	D	Q	I	D
G	O	L	O	M	L	A	T	F	O	S	A
M	A	Z	I	B	A	R	T	S	U	A	R
P	O	V	E	R	E	N	J	E	U	L	D
A	J	I	T	A	P	O	N	I	T	E	R
F	A	T	K	A	R	A	T	A	K	S	I

DIAGNOSTIKA
NEURGIJA
KLINIKAPASA
POVERENJE
STRABIZAM

OPTIČKA
KATARAKTA
LASEK
RETINOPATIJA
UVETITIS

GLAUKOM
KERAKOTONUS
OFTALMOLOG
STANDARD



OČNA KLINIKA
M A J A

BLUgel A

kapi za vlaženje i negu oka

Korak više
u terapiji
suvog oka





OKO „IGRA” ZBOG UMORA I NEISPAVANOSTI

Ako se titranje kapaka dogodi prilikom obavljanja posla, poželjno je prekinuti rad, žmuriti malo u zamračenoj prostoriji i staviti mlake obloge na oči.

Jedan od problema koji ljudi iritira je pojava iznenadnog igranja oka.

Ovo titranje, treperenje, podrhtavanje očiju je veoma čest i na sreću – retko ozbiljan medicinski problem.

Stručno se zove miokimija i predstavlja spontano grčenje malih grupa mišića očnih kapaka. Češće se javlja na donjim, rede na gornjim kapcima oba oka, ali nikada istovremeno. Kod ljudi može da izazove osećaj nelagodnosti, jer postoji ubedenje da pomeranje kapka mogu da primete i ljudi u blizini. Zapravo, to može ponekad da primeti samo osoba koja se nalazi na udaljenosti do jednog metra i direktno gleda u čoveka koji ima problem.

Interesantno je da su za ovu pojavu vezana i verovanja mnogih naroda. I naši preci su vezivali igranje oka za predviđanje budućih lepih ili ružnih događaja, zavisno od toga da li igra desno ili levo oko. U slučaju igranja levog oka, predanje kazuje da će se osoba obradovati, dok nakon treperenja desnog sledi neki tužan događaj ili loša vest.

Miokimija predstavlja nevoljno i iznenadno treperenje mišićnih vlakana dela gornjeg ili donjeg kapka, koje se obično spontano povlači i ne izaziva oštećenje, niti gubitak vida. Ipak, trebalo bi znati da u malom procentu igranje oka može da bude i manifestacija nekih značajnih poremećaja centralnog nervnog sistema.

Najčešći uzroci igranja oka mogu da budu sasvim banalni. Najrasprostranjeniji je zamor, odnosno preopterećenost samog oka.

Dugotrajno i intenzivno gledanje u ekrane računara, mobilnih telefona i televizijskih prijemnika, čitanje i učenje uz neadekvatno osvetljenje i zaštitu, predstavljaju odličnu podlogu za pojavu igranja oka. Oko „igra“ i usled neispavanosti, psihičke i fizičke iscrpljenosti, uz nemirenosti, unosa povećane doze kofeina i alkohola. Dovoljan je blagovremen odmor, uravnotežena ishrana i smanjenje unosa štetnih supstanci, što prija organizmu i očima.

Izbegavanje boravka u zagušljivoj sredini punoj dima, ali i sedenja ispred klima-uredaja takođe doprinose smanjenju mogućnosti za pojavu titranja oka.

Takođe, nedostatak pojedinih vitamina i minerala može da bude uzrok ove pojave. Vitamini A i B, kao i magnezijum, predstavljaju neke od bitnijih elemenata čiji se nedostatak može manifestovati i na ovaj način. Suvo oko, kao i neka oboljenja samih očiju, konjunktivitis i alergijske reakcije, mogu da prouzrokuju, ali i da pogoršaju problem. Ukoliko se igranje oka javlja retko i manifestuje se kroz blage simptome, a učestalost je svedena na jednom ili nekoliko puta u roku od mesec dana, nije potrebno preuzimati mere lečenja. Ako je učestalost simptoma veća, moraju da se preuzmu postupci koji utiču na poboljšanje ili eliminaciju pojave igranja oka.

Osnovno je da se oči odmaraju. Ako se to titranje oka dogodi prilikom rada, poželjno je prekinuti posao, žmurniti malo u zamračenoj prostoriji i staviti mlake obloge na oči. Ako pored igranja postoji i napetost u očima, trebalo bi lagano izmasirati i kapke.

Uz to, poboljšanjem samih uslova rada uz dobro osvetljenje, odgovarajuću korekciju vida (nošenja naočara) i zaštitu na njima, moguće je uticati na to da se ova pojava spreči. Istovremeno je potrebna i odgovarajuća zaštita očiju od intenzivnog

sunčevog zračenja, pogotovo od jake refleksije koja se dešava na snegu ili vodi. Što se tiče ishrane, trebalo bi jesti svežu šargarepu, semenke lana, integralne žitarice, pečenu bundevu. U apoteci je moguće nabaviti i tablete koje sadrže magnezijum ili vitamin B.

Ako primena ovih jednostavnih metoda ne urodi plodom, pacijent može da potraži pomoć lekara ili farmaceuta. Veštačke suze mogu da reše problem suvog oka, a za alergijske manifestacije ili infekcije postoji efikasna terapija u vidu kapi.

Ponekad se može primeniti injekcija botulinim toksina (botoks) u predeo očnih kapaka.

Dešava se, međutim, da igranje kapaka kod nekih ljudi traje neprekidno i duže od sedam dana, da se ponavlja sve učestalije, da dovodi do zatvaranja kapaka i ometanja vida, da se grčenje mišića širi i na druge delove lica, a ponekad biva praćeno crvenilom i otokom. U takvim slučajevima, neophodno je javiti se što pre očnom lekaru ili neurologu, jer to može da ukaže na neki ozbiljniji simptom ili bolest, kao što su blefarospazam, spazam jedne polovine lica, Meigov sindrom, multiple sklerozu...

ZA DOBAR VID VAŠE PORODICE



**OČNA KLINIKA
MAJA**

**NAJSAVREMENIJA
OČNA BOLNICA U REGIONU
PO NAJPOVOLJNIJIM CENAMA**

- DIJAGNOSTIKA •
- HIRURGIJA OČNOG DNA •
- OPERACIJA KATARAKTE •
- LASERSKO SKIDANJE DIOPTRIJE •

GLAUKOM

ŠTA JE GLAUKOM?

Glaukom predstavlja heterogenu grupu relativno čestih optičkih neuropatija, koje se manifestuju povišenim vrednostima očnog pritiska, progresivnim oštećenjem optičkog nerva, deterioracijom ganglijskih ćelija retine i ispadima u vidnom polju.

Glaukom je jedan od vodećih uzroka slepila u svetu. Prema proceni Svetske zdravstvene organizacije 105 miliona ljudi boluje od ove vrste optičke neuropatije, dok je čak 5 miliona ljudi slepo zbog glaukoma.

ŠTA IZAZIVA GLAUKOM?

Glaukom nastaje zbog povećanog stvaranja očne vodice ili poremećaja u oticanju očne vodice iz oka. Očna vodica je tečnost koja se stvara u samom oku i odlazi iz oka kroz deo koji se naziva komorni ugao.

S obzirom da oko predstavlja zatvorenu strukturu, ukoliko dođe do blokiranja komornog ugla, onemogućena je eliminacija očne vodice, očni pritisak raste, napada vidni živac i dovodi do njegovog oštećenja.

KOJE SU VRSTE GLAUKOMA?

U svakodnevnoj kliničkoj praksi najviše se upotrebljava podela glaukoma na: primarne, sekundarne i kongenitalne.

Primarni glaukomi mogu biti glaukomi otvorenog ugla (glaucoma simplex) i zatvorenog ugla (glaucoma angulare). U okviru primarnog glaukoma otvorenog ugla (POAG) nalaze se i okularna hipertenzija i normotenzivni glaukom.

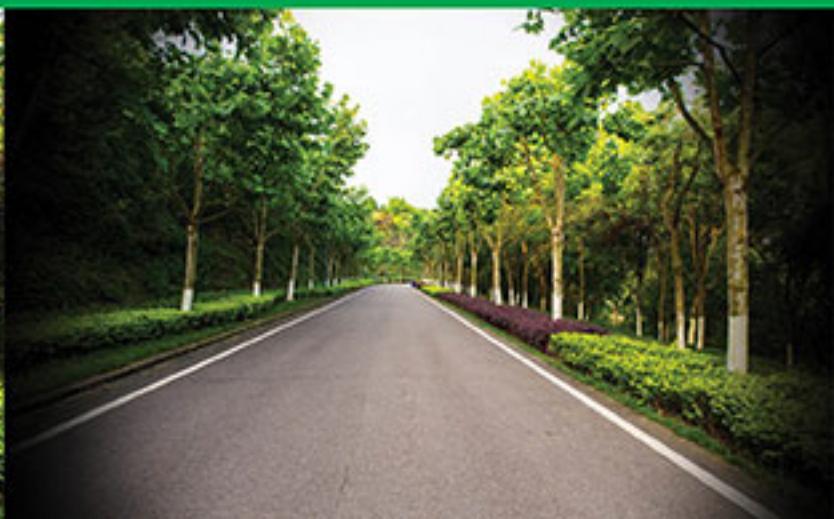
Sekundarni glaukomi nastaju u sklopu brojnih drugih očnih oboljenja koja mogu dovesti do povećanih vrednosti očnog pritiska: zapaljenja oka, promene na sočivu (prezrele ili nabubrele katarakte), povrede oka, promene na oku uzrokovane dijabetesom, hipertenzijom...

Kongenitalni glaukomi nastaju kao posledica poremećene embriogeneze.

normalno vidno polje



početni glaukom



FAKTORI RIZIKA:

Glavni faktori rizika za nastanak glaukoma su:

- povišene vrednosti intraokularnog pritiska (više od 20 mmHg)
- nasleđe
- godine starosti (preko 40 godina)
- centralna debljina rožnjače
- visoka miopija
- hipermetropija
- sistemske bolesti – uključujući dijabetes, migrene i lošu cirkulaciju
- faktori spoljašnje sredine



**Povodom Svetskog dana borbe protiv glaukoma,
u Klinici Maja je 7. marta svake godine
BESPLATNO MERENJE OČNOG PRITISKA.**

Brinite o svom vidu!

progresija glaukoma

uznapredovali glaukom



SIMPTOMI:

Glaukom otvorenog ugla u većini slučajeva ne daje nikakve simptome u početku tako da se otkriva slučajno, redovnim oftalmološkim pregledom. To znači da čovek ne zna da ima glaukom, a njegov vidni živac polako propada.

Pacijenti se uglavnomjavljaju kasno, kada primete da vid slabi, da se javljaju povremena kratka zamućenja vida, dugine boje, zamor i bol u očima, ispad u vidnom polju, glavobolja. Nažalost, vrlo često u tom stadijumu je već došlo do pojave irreverzibilnih promena na očnom nervu.

Kod dve trećine pacijenata koji imaju glaukom zatvorenog ugla promene se sporo razvijaju, bez ikakvih simptoma pre nego što dođe do tegoba. Kod izvesnog broja pacijenata dolazi do naglog skoka intraokularног pritiska i do stanja koje se naziva akutni napad glaukoma.

Takva stanja zahtevaju hitnu medicinsku pomoć! Jako je bitno prepoznati simptome:

- Zamućenje vida
- Jak bol u oku
- Glavobolja
- Krugovi u bojama duge oko izvora svetlosti
- Mučnina i povraćanje

Ukoliko imate neke od ovih simptoma, odmah se javite svom oftalmologu. Ukoliko se odmah ne pristupi lečenju akutnog napada glaukoma može doći do slepila!

KAKO SE GLAUKOM OTKRIVA?

Redovni pregledi oka od strane Vašeg oftalmologa su najbolji način da se otkrije glaukom. Nije dovoljno izmeriti samo očni pritisak da bi se utvrdilo da li imate glaukom.

Jedini siguran način da se otkrije glaukom je kompletan oftalmološki pregled.

Ispitivanje u smislu glaukoma podrazumeva:

- Praćenje intraokularног pritiska (tonometrijska krivulja)
- Pregled komornog ugla (gonioskopija)
- Pregled vidnog živca (oftalmoskopija)
- Pregled vidnog polja (kompjuterizovana perimetrija).
- Merenje deblijine rožnjače (pahimetrija)
- Merenje deblijine neuroretinalnog oboda i sloja retinalnih nervnih vlakana (optička koherentnatomografija - OCT).

KAKO SE GLAUKOM LEČI?

Glaukom je progresivna hronična optička neuropatija koja kada se jednom dijagnostikuje, zahteva doživotno praćenje i lečenje.

To podrazumeva korišćenje lekova u vidu kapi ili ukoliko i pored maksimalne doze lekova ne dolazi do regulisanja bolesti, operativno lečenje ili lečenje laserom.

Propisana terapija se mora svakodnevno koristiti onako kako je Vaš oftalmolog to propisao.

ANTIGLAUKOMATOZNE INTERVENCIJE

Laserske intervencije:

Laser intervencija kod glaukoma otvorenog ugla (trabeculoplastica) gde se specijalnim laserom deluje na trabekulum (deo gde protiče očna vodica) i time se poboljšava oticanje očne vodice i smanjuje očni pritisak.

Laser intervencija kod glaukoma zatvorenog ugla (iridotomia) gde se specijalnim laserom deluje na periferni deo dužice, napravi se mali otvor u tkivu i na taj način omogući dodatna drenažna očne vodice.

Ove dve metode se obavljaju ambulantno i u lokalnoj anesteziji bez prethodne preoperativne pripreme.

OPERATIVNO LEČENJE

Ukoliko i pored primene maksimalne antiglaukomatozne terapije ne dolazi do regulacije bolesti pristupa se hirurškom lečenju. Sve antiglaukomatozne operacije imaju za cilj uspostavljanje ravnoteže između produkcije i oticanja očne vodice.

U novije vreme se sve više koriste drenažniimplanti kao što su Ahmedova valvula, Ex - Press implant...

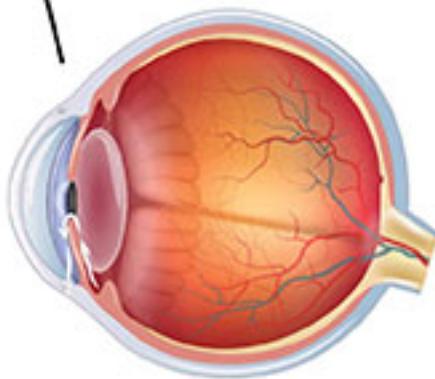
GUBITAK VIDA MOŽE DA SE SPREČI

Za adekvatno lečenje neophodno je:

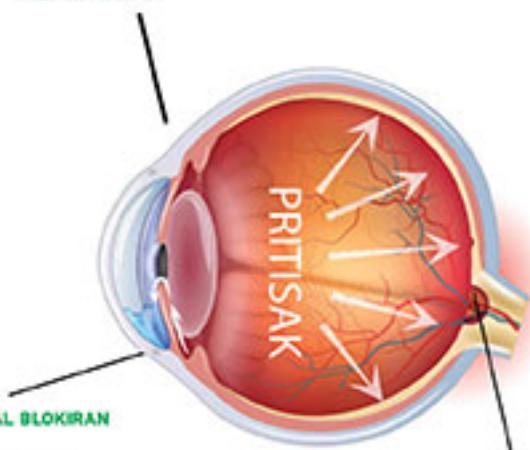
- Saradnja između pacijenta i lekara.
- Redovne kontrole kod oftalmologa, u početku na svakih mesec dana, a potom na 3 meseca
- Pregled vidnog polja na svakih 6 meseci
- OCT nalaz na svakih godinu dana

Ukoliko koristite dve ili više vrsta kapi razmak između stavljanja istih trebalo bi da bude od 5 do 10 minuta.

NORMALNO OKO



GLAUKOM



Glaukom se ne može izlečiti, ali se zahvaljujući blagovremenom otkrivanju i odgovarajućem lečenju bolest može kontrolisati i time sprečiti trajni gubitak vida.

Dužina oka je povezana sa vidom. Kratkovidni ljudi imaju nešto dužu očnu jabučicu, a dalekovidni kraću.



NACIONALNI KURS U KLINICI MAJA

U cilju održavanja visokog kvaliteta i svetskih standarda u domenu lečenja oboljenja oka, "Klinika Maja" tradicionalno nastavlja sa edukacijom i praćenjem modernih tokova razvoja oftalmologije. Kurs pod nazivom "Značaj OCT i OCT angiografije u dijagnozi i praćenju efekata terapije kod oboljenja oka", akreditovan od strane Zdravstvenog saveta Srbije, održan 22.08.2018. okupio je oko 80 domaćih i stranih oftalmologa. Predavanja je održalo sedmoro predavača na temu svojih užih specijalnosti, a u vezi sa značajem OCT i OCT angiografije. Nakon predavanja uz druženje, razmenu iskustava i znanja, održana je grupna radionica gde su se svi učesnici upoznavali sa OCT aparatom i dopunskom dijagnostikom. Svi učesnici su sa kursa poneli pozitivno iskustvo, skloplivši nova poznanstva i prikupivši nova saznanja.

Kao institucija koja je već jednom obeležila Niš kao centar svetske oftalmologije, usmeravajući razvoj stručnog kadra ka kontinuiranom usavršavanju, "Klinika Maja" je organizator i narednog kursa zakazanog za mart 2019. godine.





Pored savladavanja novih znanja i sticanja veština, težimo i ka zajedničkom druženju i stvaranju lepog prijateljstva.



Momenti
IZ 2018.

10 BRZIH VEŽBI

DA ODMORITE OČI OD RAČUNARA I POBOLJŠATE VID

Po ceo dan sedimo za računarom, i kada se zadubimo u neki zadatak ili tekst, zaboravljamo da trepćemo. Oči nam se suše, a vid kvari. Ipak, postoje vežbe koje možete svakodnevno da radite kako biste poboljšali vid.

1. Trepćite dva minuta. Ova vežba pomaže da regulišete krvnu cirkulaciju u oku.
2. Kružite glavom dok gledate napred. Prvo sa desna na levo, a onda od gore ka dole. Ovo takođe povećava krvnu cirkulaciju u očima.
3. Pogledajte na desno, onda polako na levo. Onda isto uradite u suprotnom pravcu.
4. Zatvorite oči i opustite se. Za mrak se veruje da jača fotoreceptorne ćelije u očima, što pomaže da se održi dobar vid.
5. Pomerajte svoj pogled u različitim prvcima. Pogledajte desno pa levo, gore pa dole, pogledom kružite pa pravite osmicu.
6. Zatvorite oči čvrsto na 5 sekundi, onda ih otvorite. Uradite to sedam puta. Ova vežba pomaže da odmorite očne mišiće i poboljšate krvnu cirkulaciju u očima.
7. Lagano pritskajte slepoočnice prstima na dve sekunde. Ponovite četiri ili pet puta. Ova vežba poboljšava protok intraokularnih fluida.
8. Držite oči otvorene, i pogledom crtajte jednostavne geometrijske figure. Onda predite na komplikovanije oblike.
9. Zatvorite oči i polako pomerajte očne jabučice gore i dole. Ponavljajte ovo pet do deset puta.
10. Stanite blizu prozora i fokusirajte pogled na nešto što je veoma blizu Vašem licu. A onda na nešto što je najudaljenije prozoru. Ponovite vežbu 10 puta.



NAŠI LEKARI OPERIŠU U CRNOJ GORI

Možemo da kažemo da je tokom prošle godine postojala izuzetno uspešna saradnja između "Klinike Maja" i očne bolnice "Oftalens – Dr Koturović" iz Podgorice. U proteklom periodu je dr Marko Zlatanović sa svojim timom obavio preko 100 operacija očnog dna u Podgorici, kao i oko 150 operacija katarakte.

Tim naše klinike je u toku prethodne godine boravio u Podgorici jednom mesečno, gde je operisao tamošnje pacijente, uz uspostavljanje sjajne saradnje sa kolegama iz Crne Gore i tamošnjim resornim ministarstvom. Veliki broj pacijenata sa najtežim očnim oboljenjima i dijagnozama je operisan i njihov vid uspešno rehabilitovan.

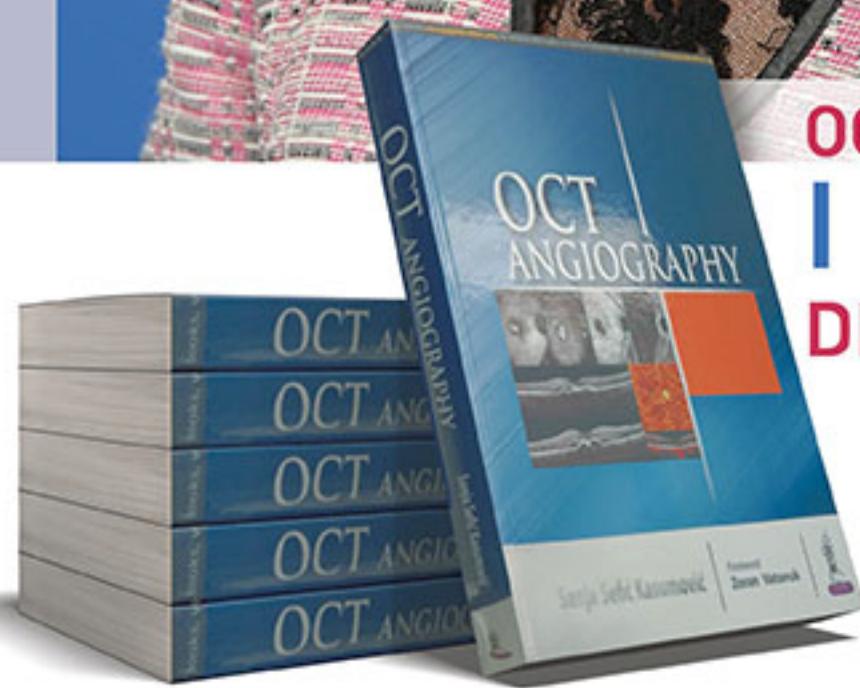
Naš domaćin u Podgorici, očna bolnica "Oftalens - Dr Koturović" je za to vreme napredovala i sada stasava u tamošnji centar za operacije očnog dna, kao i lečenje najtežih očnih bolesti. Nesebično deljenje znanja je ono što odlikuje naše lekare, jer je naš zajednički cilj da doprinesemo razvoju oftalmologije u teoriji i praksi, kako bi se u krajnjem smanjio broj ljudi sa očnim oboljenjima i u celokupnosti zdravlje očiju podiglo na viši nivo.



OPTIKA

M A J A





OCT ANGIOGRAFIJA
I DOPRINOS
DR MAJE ŽIVKOVIĆ

Živković Maja, MD, PhD

Oftalmologija je definitivno najdinamičnija grana medicine i praćenje novina je od najvećeg značaja za adekvatno lečenje pacijenata. Nekoliko revolucionarnih otkrića se pojavilo samo u poslednjoj deceniji.

Niš ima tu sreću da jedan oftalmolog sa ovih prostora učestvuje u razvoju veoma bitne dijagnostičke metode, a to je OCT angiografija. Dr Maja Živković je jedan od pionira u razvoju ove metode, s obzirom na to da je izabrana u ZEISS-ov tim oftalmologa koji deljenjem svojih praktičnih iskustava i znanja kontinuirano usavršavaju razumevanje i doprinose razvoju ove metode. Svojim dostignućima uspela je da učini da bolesti žute mrlje postanu razumljivije i vidljivije, a samim tim i njihovo lečenje adekvatnije. Brojni radovi i predavanja na inostranim kongresima su najbolji dokaz da i mi, sa ovih prostora, možemo pomerati granice svetske medicine i otvarati nove vidike.

Kao kruna dosadašnjeg rada u toj oblasti došlo je i učešće u pisanju prve knjige na tu temu koja je izašla u izdanju "Jaypee Brothers" sa profesorkom Sanjom Sefić Kasumović iz Sarajeva, kao glavnim autorom.

Knjiga "OCT angiografija" je jedan od prvih udžbenika na tu temu na svetu, a još veći je uspeh kada se zna da je ta knjiga došla sa ovih prostora.

Dr Maja Živković za ovu knjigu kaže da je prva u serijalu knjiga koji će izaći u narednom periodu iz oblasti žute mrlje i očnog živca, kao i razumevanje vaskularnog protoka kroz ove strukture oka. Za OCT angiografiju dr Maja Živković kaže da je definitivno revolucionarno otkriće koje će u potpunosti promeniti dosadašnje vidike, zahvaljujući kom po prvi put u istoriji možemo videti svaki, pa i najmanji krvni sud u oku, bez ubrizgavanja kontrasta. Ovo je jako značajno jer omogućava otkrivanje početnih, najranijih promena u žutoj mrlji kod svih pacijenata koji boluju od staračkog oboljenja žute mrlje, ali i kod pacijenata koji boluju od povišenog krvnog pritiska i dijabetesa. Zajedno sa tim profesarom iz Turske u toku je i studija

koja ispituje značaj ove metode u praćenju promena na očnom nervu kod pacijenata sa glaukomom.

"U životu je definitivno najvažnije da imate dovoljno ljubavi i sreće. Porodica, prijatelji, kolege su ono sto ispunjava vaš svakodnevni svet. Ali ja često volim da kažem da smatram sebe jako srećnom, što pored ljubavi mojih najdražih, pored divnih prijatelja i kolega, mogu da radim i posao koji volim, zapravo obožavam. I dalje, posle 15 godina rada, ja sam iskreno zaljubljena u oftalmologiju. Oftalmologija pre 15 godina, kada sam ja počela da ulazim u njen svet, i oftalmologija danas - ogromna je razlika!"

Možda u tome i jeste sreća nas mladih oftalmologa, jer to je i bio način da brzo napredujemo na oftalmološkoj lestvici: praćenjem najnovijih dostignuća i konstantnim usavršavanjem. Danas shvatam kako medicina ide napred, uvodenje samo jedne nove metode otkriva i otvara potpuno nove horizonte i vidike, otkrivaju se nove bolesti, razumeju mehanizmi nastanka i razvoja bolesti, a samim tim i dobijaju ideje kako ih lečiti. Uvodenje samo jednog novog leka spašava živote i vid hiljadama pacijenata. Kada sam bila na početku svoje karijere moj dragi profesor mi je rekao: "Draga Majo, suviše smo mi u Srbiji mali da bismo mogli nešto da promenimo u oftalmološkom svetu, drži se starih principa i pusti druge da istražuju."

Ali to je bila jedina stvar u kojoj nisam želela da ga poslušam. Jer smatram da nismo mali. Smatram da Srbija ima fenomenalne mlade ljude, lekare, naučnike. I smatram da ako ste dovoljno uporni i imate vere u sebe možete svetu da pokažete da je Srbija u vrhu svetske oftalmologije i medicine.

ZAHVALNOST

Draga poštovana doktorka Majo,

Bilo je mnogo radosti i lepih trenutaka u mom životu. Naravno, i onih manje lepih, ali postoje događaji koje čovek ne može nikada da zaboravi. Jedan od velikih dana za mene bio je 5. decembar 2017. godine. Zahvaljujući Vama (i uz pomoć Vašeg tima), ali pre svega Vama, poklonjena mi je svetlost koja je (zbog katarakte) bila ugrožena i pretila oku.

U ovo današnje prilično sumorno vreme, ta Vaša ljubaznost, taj osmeh koji bez štednje delite svima, ta divna ljudska energija, radost i dobrota koju ste mi poklonili, ne može se ničim izmeriti, i na tome sam Vam beskrajno zahvalan.

Darovali ste me srećom kao da sam Vam rod rođeni, a ja sam toliko bio radostan nakon operacije da sam šaptao u sebi: "Bože, kada bih se opet rodio, ovakuću čerku bih želeo!".

Srbija bi bila mnogo bolja da je više lekara i ljudi poput Vas, da je više Maja Živković!

Imao sam kod Vas i dve kontrole kojima ste bili zadovoljni. Na treću, na žalost, nisam došao. Već par meseci imam dosta problema sa kardio-aritmijama, izbegavam vrućine, a problem je što ovde u Leskovcu nisam našao na pravi terapijski odgovor.

Oprostite što nisam bio na trećoj kontroli nakon uklanjanja katarakte na desnom oku, čekam malo zahtvađenje i rado će doći. Uzimam vitamine koje ste mi preporučili i nadam se skorom viđenju, ako mi zdravlje bude u redu.

Želim Vam sve moguće uspehe i mnogo lične i porodične sreće.

Dugujem zahvalnost i pohvale svim ljudima sjajne "Klinike Maja"!

Vaš veliki ljudski i moralni dužnik

Vaš poštovač i doživotni prijatelj,

Milorad Cvetković, Leskovac, ul. Đure Salaja 5.

065-811-0-256

016-34-14-910



ŽIVKOVIĆ
teniska akademija





BESPLATAN PREGLED OČNOG DNA U TC FORUM

Povodom Svetskog dana borbe protiv dijabetesa "Klinika Maja" tradicionalno do kraja tekuće godine vrši besplatne preglede očnog dna u samoj Klinici, uz zakazivanje pregleda.

Ove godine je, pored tradicionalne akcije u Klinici, 14. novembra održana akcija "Pogledaj dijabetes u oči" u TC Forum, u cilju podizanja svesti o posledicama neredovnih kontrola i loše regulisanog dijabetesa. Na očnom dnu se manifestuju promene koje mogu dovesti do ozbiljnih komplikacija, oštećenja vida ili čak slepila. Još uvek postoji veliki broj ljudi koji ne znaju da boluju od dijabetesa, a brzim pregledom očnog dna, za samo par minuta, promene koje naši lekari uoče mogu ukazati na dijabetesnu retinopatiju ili neko od drugih oboljenja.

Samo za jedan dan izvršeno je 307 pregleda, od kojih su kod 148 osoba primećene promene na očnom dnu:

- KOD **69 OSOBA** SU UOČENE PROMENE KOJE UKAZUJU NA MOGUĆE POSTOJANJE GLAUKOMA
- KOD **53 OSOBE** SU UOČENE PROMENE UZROKOVANE DIJABETESOM
- KOD **26 OSOBA** SU UOČENE PROMENE NA OČNOM DNU DRUGE PRIRODE.

"Klinika Maja" se trudi da podstiče ljude u svom okruženju da budu odgovorni prema svom zdravlju, a redovnim pregledima može se na vreme reagovati ukoliko bilo kakva komplikacija nastane i samim tim sprečiti dalji razvoj bolesti.



ZAŠTO SE MENJA BOJA BEBINIH OČIJU?

Mnogim bebama kada se rode, okice budu plave ili sivkaste, a vremenom promene boju u zelenu ili braon. Zbog čega dolazi do te transformacije?

Mame, ako ste dobile plavooku bebu, nagledajte se njenih okica što više na samom početku, jer se može desiti da se boja očiju u nekom trenutku promeni.

Do toga dolazi najranije oko bebinog šestog meseca, ali dešava se čak da se boja očiju promeni i više puta do njenog prvog rodendana.

Zbog čega dolazi do te magične transformacije u boji bebinih očiju? Odgovor je da boja irisa (obojenog dela oka) zavisi od količine melanina koji je prisutan u irisu, kao i od gena koje je beba nasledila, mada ima i drugih faktora. Za pigmentaciju irisa su odgovorna tri gena. Najčešće boje očiju su zelena, braon i plava, a rede su sive i tamnosmede oči.

Uloga melanina

Melanin je pigment koji proizvode ćelije melanociti u koži, očima i kosi, zbog čega je „odgovoran“ za njihovu boju. Kada je količina melanina u očima vaše bebe mala, oči će joj biti plave.

Bebe koje imaju svetliju put, imaju i manje melanina, pa je veća verovatnoća da će im oči biti svetle, dok će tamnopute bebe najverovatnije imati braon oči.

Ako ga je malo više, boja očiju je zelena, sivkasta ili braonkasta, a ako beba ima puno melanina, oči će joj biti tamnobraon. Većina dece se rada sa plavim očima, koje kasnije mogu da potamne. Tamnjenje očiju se u velikom broju slučajeva dogada kasnije zbog toga što smedi pigment često nije prisutan pri rođenju, ali se vremenom sve više stvara.



Kada se menja boja očiju?

Najveće promene u boji očiju se dešavaju u periodu izmedu šest i devet meseci. Do tog uzrasta, u irisu se stvorilo dovoljno pigmenta, pa je najverovatnije da će boja očiju koju dete ima sa devet meseci da ostane takva i kasnije. Međutim, neke bebe će Vas iznenaditi time što će njihova boja očiju i dalje da se menja. Ali, tada su u pitanju suptilnije, manje promene, koje se mere u nijansama.

Tako, na primer, zelene okice mogu da postanu braonkaste, a braonkaste da dobiju još tamniju nijansu. Ovakve promene su moguće sve do treće godine, a kod malog procenta ljudi se dešava da iris menja boju i tokom odraslog doba. Jedino na šta ne možete da računate, jeste da se tamna boja očiju pretvori u svetlu. Ako Vaša beba ima braon oči, nema šanse da će u nekom trenutku one da postanu plave.

Kombinacije gena

Roditeljski geni mogu da se mešaju i spajaju na različite načine, tako da deca mogu da imaju boju očiju koja je sasvim drugačija od one koju imaju njihovi roditelji. Ipak, konačna nijansa bebinih očiju je u najvećoj meri odredena mamim i tatinim genima. Beba nasleduje gene oba roditelja, i oni određuju koje boje će biti njene oči. Mnogi veruju da će, u slučaju kada oba roditelja imaju braon oči, i njihova beba da bude smedooka. Međutim, iako je to najverovatnije, dešava se da roditelji sa braon očima dobijaju plavooke ili zelenooke bebe. Isto važi i u suprotnoj situaciji, odnosno kada oba roditelja imaju svetlu boju očiju.

Boja očiju beba zavisi od gena mame i tate. Svaki roditelj ima dva para gena na svakom hromozomu. Zbog toga postoji više kombinacija kada je u pitanju nasleđivanje boje očiju. Uopšteno se smatra da je veća verovatnoća da dvoje smedookih roditelja dobije plavooke dete, nego da plavooki roditelji dobiju bebu sa braon očima. To je zbog toga što se manje dominantna plavooka crta može preneti preko dvoje smedookih roditelja, dok se geni za svetlijе boje mogu preneti i nekoliko generacija kasnije.

“Šareni” irisi

Neki ljudi se radaju i sa irisima koji su različitih boja, pa im je jedno oko zeleno, a drugo plavo. To je obično uzrokovano greškom u razvojnem transportu pigmenta, lokalnom traumom u materici, ili je u pitanju bezazlen genetski poremećaj. Međutim, uzrok nepodudarnosti boje na oba oka može da bude i upala, pega na irisu, ili Horneov sindrom (neurološki poremećaj).

Iris je mišić koji se proširuje ili smanjuje. Kako se pod uticajem svetlosti zenica skuplja ili širi, tako se i iris smanjuje ili povećava. Opšte je poznato da se boja kože menja kada se izlažemo suncu, ali se manje zna da se isto dešava i sa bojom irisa. Kada zenica promeni veličinu, pigmenti u irisu se skupe ili rašire, što pomalo menja boju očiju. Osim pod uticajem svetlosti, zenica se smanjuje kada se zagledate u objekte koji su blizu. Takođe i emocije mogu da utiču na promenu veličine zenice, pa tako i na boju irisa.



OČI SU OGLEDALO DUŠE

Jedno naučno istraživanje je pokazalo da boja očiju ima veliki uticaj na to kome više verujemo.

Jedan češki tim naučnika htio je da otkrije da li boja očiju zavisi od toga kome više verujemo. Istraživanje je otkrilo da ljudi sa smedim očima deluju iskrenije i bude više poverenja nego oni sa plavim.

U okviru istraživanja ispitanici su proučavali fotografije 40 žena i 40 muškaraca koje su „ocenjivali“ prema boji očiju i obliku lica.

Medutim, boja očiju nije jedina koja utiče na to kome ćemo više verovati. U istraživanju je otkriveno kako je i oblik lica značajan faktor.

Naime, ljudi sa okruglim licem, velikim očima, ustima i širokom bradom bude više poverenja.



Clock Travel



066 / 005 556

VREME JE ZA NOVE USPOMENE

HRANA ZA DOBAR VID

Odredene namirnice imaju blagotvoran uticaj na zdravlje očiju, jer sadrže potrebne vitamine, minerale, antioksidanse i druge biološki vredne materije koji pogoduju boljem vidu.

ŠARGAREPA

Prva asocijacija kada je reč o povoljnem uticaju hrane na vid, svakako je šargarepa. Zahvaljujući obilju beta karotena (koji se pretvara u vitamin A u ljudskom telu), likopena i luteina, ona štiti mrežnjaču od štetnih UVA i UVB zračenja.

Takođe, doprinosi umanjenju rizika od nastanka senilne degeneracije makule i katarakte (sive mrene).



ZELENO POVRĆE

Brokuli, spanać, zelena salata i kelj sadrže obilje hranjivih materija poput kalcijuma, vitamina A, B12, C. Pružajući očima neophodne minerale i vitamine, oni štite središnji deo mrežnjače – makulu od štetnih UV zračenja i smanjuju rizik od nastanka senilne degeneracije makule.

Savetujemo redovan unos ovog povrća i to ne prekuvanog, kako bi se nutrijenti maksimalno iskoristili.



CITRUSNO VOĆE

Pomorandža i limun su veoma bogati vitaminom C koji blagotvorno deluje na zdravlje očiju, budući da poboljšava očni pritisak i doprinosi smanjenju rizika od katarakte. Takođe, prema rezultatima istraživanja, svakodnevnim uzimanjem vitamina C, moguće je usporiti napredak senilne makularne degeneracije i gubitak vidne oštine kod osoba sa visokim rizikom za bolesti.



JAJA

Jaja sadrže proteine koji su korisni za sočivo oka, štiteći ga od oksidativnog oštećenja. Posebno je dobro tamnije žumance, jer sadrži vitamine i minerale koji imaju izuzetno povoljan uticaj na vid (lutein, sumpor, esencijalne masne kiseline, cink i B vitamine), sprečavajući bolesti oka koje nastaju starenjem ali doprinosi i održavanju celokupnog zdravlja Vaših očiju.

RIBA

Riba je odličan izvor omega 3 masnih kiselina koje povoljno utiču na zdravlje oka. Posebno se preporučuje konzumiranje lososa, tunjevine, bakalara, sardine i skuše. Riba sadrži EPA i DHA, dve omega 3 masne kiseline koje su važne za zdravlje ćelije oka, pružajući strukturu podršku ćelijskim membranama, a njihov pojačan unos se preporučuje i kod suvih očiju. Takođe su važne i zato što podstiču rad mozga, što indirektno dovodi do boljeg vida.



LUK

Luk (beli i crni) je poznat kao "super" hrana, budući da ima opšte povoljan uticaj na zdravlje celokupnog organizma (jača imunitet, poboljšava cirkulaciju, smanjuje holesterol). Kako je bogat sumpornim jedinjenjima koji potpomažu zdravlje sočiva, smatra se da luk smanjuje rizik od nastanka bolesti oka povezanih sa starenjem (katarakta i degenerativne bolesti).

TAMNO BOBIČASTO VOĆE

Borovnice, jagode, maline, kupine, ribizle i crno grožde su namirnice koje bi trebalo konzumirati barem jednom nedeljno. Sadrže antocijanine, koji štite i jačaju vid. Bogate su antioksidansima i na taj način smanjuju rizik od nastanka bolesti izazvanih starenjem, kao što je katarakta.



KOŠTUNJAVO VOĆE

Bademi, kikiriki i orasi su izuzetno bogati vitaminima koji imaju povoljan uticaj na zdravlje očiju. U prvom redu, to su vitamin E (čiji redovan unos dokazano smanjuje rizik od nastanka katarakte i senilne degeneracije makule) i omega 3 masne kiseline – DHA i EPA (koje su važne za zdravlje ćelije oka).

SVAKE GODINE

U SEPTEMBRU I OKTOBRU AKCIJA ZA ŠKOLARCE U KLINICI MAJA

"Uz jasan vid jasnije je gradivo!"

VID ZA 5 +

PREGLED

+ OKVIR

+ STAKLA

= 3000 RSD





OČNA KLINIKA
MAJA



www.klinikamaja.rs