

BARBARAPAKULA.PL

Zaburzenia
widzenia

72 OBJAWY

u dorosłych i dzieci

Czy Ty lub Twoje dziecko zmagasz się z wydajnością w pracy, szkole? Może masz problem z czytaniem lub innymi czynnościami?

Może podejrzewasz wadę wzroku?

Zeza? Niedowidzenie?

1. Wstęp

Jeżeli czytasz tego e-booka, to znaczy, że szukasz informacji o tym co złego może dziać się z Twoim wzrokiem lub ze wzrokiem Twojego dziecka.

Dobrze trafiłeś!

Nazywam się Barbara Pakuła i jestem magistrem optometrii. Ponad 10 lat pracuję z pacjentami i ich oczami. Zanim przepiszę korekcję okularową lub soczewki kontaktowe uważnie wsłuchuję się w to co mówią pacjenci. Zadając pytania, proszę żeby opowiedzieli mi o swoich oczach, nawykach, dolegliwościach i pracy.

Dolegliwości, o których mówią pacjenci dzielę na trzy kategorie:

- wskazujące na wadę wzroku
- wskazujące na zeza lub niedowidzenie
- wskazujące na ukryte zaburzenia widzenia obuocznego

Każda z tych grup ma wiele podkategorii.

Każda kategoria może mieszać się z inną.

Każdy pacjent jest wyjątkowy i zasługuje na indywidualne podejście.

Jednak objawy i dolegliwości są specyficzne i niezmiennie. Dlatego postanowiłam je zebrać i przekazać pacjentom, którzy:

- już wiedzą, że mają problem ze wzrokiem;
- łudzą się, że to tylko “zmęczenie” i potrzebują argumentów
- przywykli do tego, że widzą i czują się źle,
- a przede wszystkim do tych co się wahają i chcą upewnić.

Zapoznaj się opisanymi trzema kategoriami.

Jeżeli nie odnajdujesz u siebie żadnych objawów to super!

Jeżeli widzisz, że więcej niż połowa objawów z którejś kategorii Cię dotyczy - nie zwlekaj! Znajdź swojego optometrystę i do dzieła! Nie warto męczyć swoich oczu i siebie!

2. Widzenie jest wielowarstwowe

Gdy mówimy “źle widzę” możemy mieć na myśli różne objawy:

- nie widzę z daleka
- wieczorem rozmazuje mi się ekran
- nic nie widzę!
- widzę plamę na samym środku pola widzenia
- widzę podwójnie
- nie widzę z bliska
- nie mogę ocenić odległości
- nie widzę w 3D
- zezuję

Każda osoba ocenia swoje możliwości wzrokowe według swojej normy. Dlatego małe dzieci bardzo często nie zgłaszają problemów z widzeniem. Dlaczego, ponieważ one nie wiedzą, że może być lepiej. Przystosowały się do swojego świata. Dopiero gdy idą do przedszkola lub szkoły mamy porównanie i problemy zaczynają być widoczne.

Z drugiej strony mamy dorosłych, którzy uparcie twierdzą, że widzą i nie założą okularów, mimo, że podczas badania wychodzą zatrważająco złe wyniki.

Kolejny problem to dobra ostrość widzenia pacjenta, który jednocześnie posiada szereg problemów, które nie są bezpośrednio związane ze wzrokiem. Takie niejawne zaburzenia widzenia często ciągną się za pacjentami wiele lat.

Jak rozpoznać problem z widzeniem? Kiedy mamy do czynienia z wadą wzroku? Kiedy z zezem?

Kiedy z niedowidzeniem?

Jakie objawy daje zez ukryty? Może mamy problem z akomodacją? Dlaczego dobrze widzę, a jednak szybko się męczę, gdy pracuję?

Nie chcę tłumaczyć każdego zjawiska i problemu. Chciałabym opisać dolegliwości i przekonać tych, którzy są niezdecydowani, że potrzebują pomocy optometrysty.

3. Wady wzroku

Wad wzroku wyróżniamy cztery:

- A. krótkowzroczność
- B. nadwzroczność
- C. astygmatyzm
- D. prezbiopia (starczowzroczność)

Jeżeli posiadasz wadę wzroku możesz czuć/widzieć:

- rozmazywanie obrazu z daleka - A, C
- mrużenie oczu - A, C
- tarcie oczu - B, C, D
- nastawianie głowy w różnych kierunkach B, C
- oddalanie tekstu podczas czytania D
- bóle głowy A, B, C, D
- łzawienie oczu A, B, C, D
- nadmierne mruganie B, C, D
- nawracające zapalenie spojówek A, B, C, D
- nawracające zapalenie brzegów powiek A, B, C, D
- pochylanie głowy do przodu lub na boki B, C
- rozmazywanie obrazu z bliska B, C, D
- częste chwilowe utraty ostrości z daleka i z bliska C
- pieczenie oczu B, C, D
- zmęczenie A, B, C, D

Jak widzisz, większość objawów dotyczy więcej niż jednej wady. Jeżeli widzisz u siebie 5 i więcej problemów związanych z wadami wzroku - udaj się na badanie.

4. Zez i niedowidzenie

Zez

Zez to najogólniej ujmując uciekanie jednego lub dwóch oczu w nienaturalnym kierunku (na zewnątrz, do nosa, w pionie lub skośnie). Może być widoczny stale lub okresowo. Zawsze jest nienaturalny i należy niezwłocznie skonsultować się ze specjalistą. Występuje kilka rodzajów zeza - towarzyszący, porażenny, akomodacyjny.

Jakie mamy objawy zeza?

- Uciekanie jednego lub dwóch oczu w różnych kierunkach patrzenia - poziomo, pionowo, skośnie.
- Uciekanie może być widziane stale lub okresowo.
- Przekrzywianie głowy
- Przekręcanie ciała
- Widzenie podwójne
- Przymykanie, przesłanianie jednego z oczu

Każdy zez powinien być skonsultowany ze specjalistą.

Więcej informacji w artykule:

<http://barbarapakula.pl/zez-przyczyny-zaburzen-widzenia-obucznego/>

Niedowidzenie - osłabienie ostrości widzenia jednego lub dwóch oczu

- Tarcie oczu/oka
- Pochylenie głowy
- Mrużenie oczu/oka
- Przekręcanie ciała
- Zasłanianie palcem/ ręką oka
- Swędzenie oka
- Ból głowy
- Nawracające zapalenia

Więcej o niedowidzeniu mogą Państwo przeczytać w artykule:

<http://barbarapakula.pl/leniwe-oko-co-dalej/>

5. Zaburzenia widzenia: akomodacji, konwergencji, zez ukryty

Zaburzenia widzenia obuocznego bardzo często nie dają żadnych konkretnych dolegliwości wzrokowych. Pacjenci przechodzą badania okulistyczne z maksymalną ostrością widzenia, a jednak na co dzień mają problemy z wydajnością, skupieniem i bólem. Jeżeli posiadasz więcej niż 20 opisanych niżej dolegliwości warto poszukać optometrysty, który zajmuje się widzeniem obuocznym i terapią widzenia. Lepiej wykluczyć zaburzenie, niż męczyć się z nim przez lata.

- Wolne czytanie
- Słabe zrozumienie czytanego tekstu
- Trudności z zapamiętywaniem tego, co przeczytałeś
- Przybliżanie się do książki/zeszytu żeby coś zapisać (na odległość 20-25 cm)
- Mrużenie, zamykanie, przesłanianie jednego oka podczas czytania lub pisania
- Nienaturalne przechylenie głowy podczas czytania i pisania
- Pomijanie linii podczas czytania lub przepisywania
- Gubienie się podczas czytania lub przepisywania
- Pomijanie wyrazu podczas czytania lub przepisywania
- Zastąpienie wyrazu podczas czytania lub przepisywania
- Ponowne czytanie lub przepisywanie tego samego wyrazu
- Odwracanie liter, cyfr lub wyrazów.
- Używanie palca lub pisaka, żeby nie gubić się podczas pisania lub czytania
- Ból głowy po intensywnej pracy wzrokowej, m.in czytanie, praca przy komputerze, szycie.
- Bolące, zmęczone oczy po pracy z bliska
- Nienaturalnie duże zmęczenie po pracy wymagającej intensywnego patrzenia
- Podwójne widzenie

- Zamazane widzenie z daleka, gdy odwracasz wzrok od książki, komputera lub innej pracy z bliska
- Brzydkie pismo
- Drukowany tekst porusza się lub staje się nieostry podczas czytania
- Słabe umiejętność pisanie
- Litery lub linijki zbiegają się podczas czytania
- Wyrazy wydają się skakać na stronie podczas czytania
- Mylisz litery i cyfry
- Popęłnianie błędów podczas przepisywania
- Nadmierne mruganie
- Nadmierne pocieranie oczu
- Suche oczy
- Załzawione oczy
- Zaczerwienione oczy
- Wrażliwe na światło oczy
- Trudności w śledzeniu wzrokiem poruszających się obiektów, np. piłki
- Słaba koordynacja ciała
- Trudności w sporcie lub zabawie wymagającym koordynacji oko - ręka, np. tenis, gra w dwa ognie;
- Wrażenie, że jedno oko się włącza i wyłącza
- Jedno oko widzi lepiej niż drugie nawet w okularach
- Senność podczas czytania
- Brak świadomości otoczenia podczas intensywnej, skoncentrowanej pracy z bliska
- Unikanie zadań wymagających koncentracji
- Mylenie prawej i lewej strony
- Niepokój podczas pracy przy biurku
- Musisz dotknąć, poczuć rzecz, aby ją "zobaczyć" - słaba wyobraźnia wzrokowa
- Choroba lokomocyjna

6. Co dalej?

Jeżeli widzisz, że opisane dolegliwości dotyczą ciebie lub Twojego dziecka – nie czekaj. Lepiej upewnić się, że nie dotyczy Was ani wada wzroku, zez, niedowidzenie lub ukryte zaburzenia widzenia obuocznego niż męczyć się i znosić wszystkie niewygody, których łatwo się pozbyć.

Doświadczony optometrysta zbada i podpowie jaką drogę powinni Państwo obrać.

Być może będą potrzebne okulary lub soczewki kontaktowe. Być może terapia widzenia.

Nie warto się bać i odkładać wizyty. Stawką są nasze oczy i komfort naszego życia.

Listę optometrystów posiadające potwierdzone kwalifikacje znajdą Państwo na stronie Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki: PTOO: <http://www.ptoo.pl/numer-optometrysty/>

Pozdrawiam serdecznie!

Barbara Pakuła