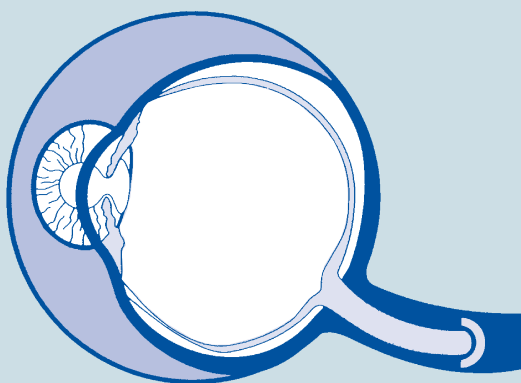


**Questions and Answers
about GLAUCOMA
the “Sneak thief of sight”**

**Pytania i odpowiedzi
na temat JASKRY
“podstępnego złodzieja
wzroku”**



POLISH

GLAUCOMA is a common eye illness and one of Australia's major causes of blindness. It can affect anyone, at any age, with the risk increasing from about the age of 40. By taking simple steps we can minimise this illness; yet public knowledge is poor. This booklet is designed to give you essential information about glaucoma - what it is, and what you need to do to prevent its damaging effects. Take your time to read this information, and pay attention to the steps you need to take. You can help others too, especially your blood relatives, by sharing your knowledge with them. In doing these things, you can help to reduce the risks of glaucoma - the 'sneak thief of sight' - in our country.

JASKRA jest pospolitą chorobą oczu i jedną z najczęstszych przyczyn ślepoty w Australii. Może dotknąć wszystkich i w każdym wieku, ale ryzyko zachorowania na jaskrę zwiększa się po 40 roku życia. Mimo, że proste środki ostrożności mogą zmniejszyć skutki tej choroby, to wiedza społeczna na jej temat jest nikła. Niniejsza broszura powstała więc po to, by przekazać społeczeństwu najważniejsze informacje na temat jaskry – na czym ona polega i co należy robić, by zapobiec jej niszczącym skutkom. Przeznacz trochę czasu na przeczytanie tych informacji i zastosuj się do podanych wskazówek. Możesz także pomóc innym, szczególnie swoim bliskim krewnym, rozmawiając z nimi o zdobytych informacjach. Przyczynisz się w ten sposób do zmniejszenia groźby jaskry – 'podstępnego złodzieja wzroku' w naszym kraju.



SPIS TREŚCI.....STRONA

Co to jest jaskra?2

Co powoduje jaskrę?2

Jakie są objawy jaskry?.....4

Jak można wykryć jaskrę?4

W jakim wieku pojawia się jaskra?5

Kto choruje na jaskrę?.....5

Czy jaskra wpływa na bezpieczeństwo jazdy?
.....6

Czy jaskrę można wyleczyć?7

Czy istnieją różne rodzaje jaskry?7

Jakie stosuje się metody leczenia jaskry?.....9

Jak często należy używać kropli do oczu?.....9

Co robić, jeśli nie można zastosować się do
zaleceń lekarza?.....9

Jaki jest najlepszy sposób stosowania kropli do
oczu?.....9

Czy są jakieś proste zasady, których należy
przestrzegać przy wkraplaniu leków do
oczu?.....10

Inne ważne sprawy11

Czy można uzyskać bardziej szczegółowe
informacje na temat jaskry i jej
leczenia?12

P. CO TO JEST JASKRA?

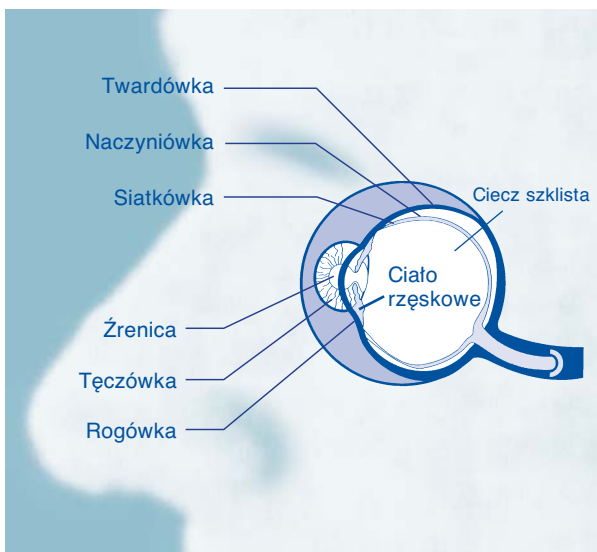
O. Jaskra jest stanem chorobowym, w którym nerw wzrokowy łączący oko z częścią mózgu odpowiedzialną za widzenie ulega specyficznemu uszkodzeniu. Prowadzi to do charakterystycznego uszkodzenia wzroku związanego zwykle, ale nie zawsze, z podwyższonym ciśnieniem śródgałkowym.

P. CO POWODUJE JASKRĘ?

O. Wewnątrz oka znajduje się płyn, który nazywa się cieczą wodnistą. Ciecz wodnista wytwarzana jest z krwi na powierzchni ciała rzęskowego. Przepływając przez wewnętrzne komory oka, odżywia ona znajdujące się tam elementy. Wraca do krwiobiegu przez tzw. kąć przesączania (kanalik Schlemma).

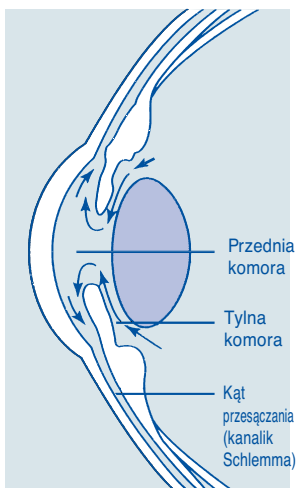
Gdy tkanki otaczające kąć przesączania nie funkcjonują prawidłowo, ciecz wodnista opuszcza gałkę oczną wolniej niż jest do niej wpompowywana. Powoduje to zwiększenie ciśnienia w gałce ocznej. Podniesione ciśnienie przekazywane jest do wszystkich części oka, powodując uszkodzenie włókien nerwu wzrokowego z tyłu gałki ocznej, w miejscu w którym wychodzą z oka do mózgu. Czasem, ze względu na inne czynniki, nawet normalne ciśnienie może przyczynić się do ich uszkodzenia.

Uszkodzenie nerwów wzrokowych prowadzi do upośledzenia wzroku. Zaniedbany proces chorobowy może z czasem doprowadzić do całkowitej utraty wzroku.

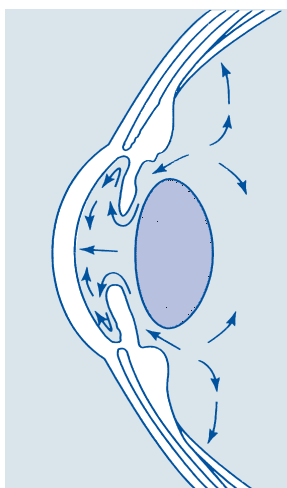


Zdrowe oko – ciecz wodnista wpływająca do oka przez ciało rzęskowe przepływa przez przednią komorę a wypływa przez kąt przesączania.

Oko dotknięte jaskrą – tkanki wokół kąta przesączania nie funkcjonują prawidłowo, powodując wzrost ciśnienia w gałce ocznej.



Zdrowe oko – Ciecz wodnista, wpompowywana do oka z ciała rzęskowego przepływa przez komory oka i odpywa przez kąt przesączania.



Oko dotknięte jaskrą – Przy jaskrze tkanki wokół kąta przesączania nie funkcjonują prawidłowo, powodując wzrost ciśnienia w gałce ocznej.

P. JAKIE SĄ OBJAWY JASKRY?

O. Jaskra nie daje zwykle żadnych objawów. Upośledzenie wzroku może postępować tak wolno, że chory nie zdaje sobie sprawy ze stopniowej utraty wzroku. Wzrok ulega przeważnie coraz większemu osłabieniu, aż w końcu środek pola widzenia pogarsza się do tego stopnia, że następuje nieodwracalna utrata wzroku.

Niektóre osoby odczuwają jednak pewne objawy, które są ostrzeżeniem, że konieczne jest dokładne przebadanie oczu. Objawami mogą być: częsta potrzeba zmiany okularów, trudność w dostosowaniu wzroku do ciemnych pomieszczeń, zwężenie pola widzenia i zamazany obraz. Rzadziej mogą pojawić się inne objawy takie jak widzenie kół tęczy wokół źródła światła oraz silne bóle głowy.

Nie można zwlekać z przebadaniem oczu w kierunku jaskry, czekając na wystąpienie objawów. Wszyscy ludzie po przekroczeniu 40 lat, a w grupie wyższego ryzyka 30 lat, powinni co dwa - trzy lata poddawać się regularnemu badaniu oczu.

P. JAK MOŻNA WYKRYĆ JASKRĘ?

O. Dzięki dokładnemu badaniu oka przez okulistę. Badanie polega na prostym i bezbolesnym badaniu ciśnienia w oku, starannym zbadaniu światłem budowy nerwu wzrokowego w tylnej części oka i być może, sprawdzeniu pola widzenia.

P. W JAKIM WIEKU POJAWIA SIĘ JASKRA?

O. Jaskra rozwija się najczęściej u osób powyżej trzydziestu pięciu lat, ale może pojawić się w każdym wieku.

P. KTO CHORUJE NA JASKRĘ?

O. Aczkolwiek ryzyko zachorowania na jaskrę wzrasta z biegiem lat, może się ona pojawić w każdym wieku. W przybliżeniu u 3 na 100 osób wkraczających w średni wiek pojawia się częstsza, chroniczna postać jaskry.

Osoby z czynnikami wyższego ryzyka to chorzy na cukrzycę, cierpiący na migrenę lub krótkowzroczność a także osoby, których krewni mają jaskrę. Osoby cierpiące na którąś z tych dolegliwości lub osoby mające w rodzinie chorego na jaskrę powinny chodzić na regularne badania okulistyczne.

Jeśli na jaskrę cierpi któreś z rodziców, ryzyko wystąpienia jaskry u potomstwa wzrasta 5 – 7 krotnie; jeśli na jaskrę cierpi brat lub siostra, ryzyko wzrasta 7 – 10 krotnie.

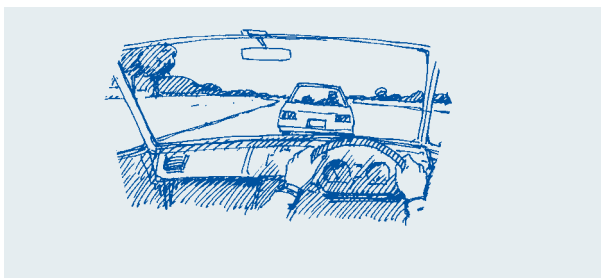
Jaskra nie jest chorobą zakaźną ani złośliwą (nowotworową).

P. CZY JASKRA WPŁYWA NA BEZPIECZEŃSTWO JAZDY?

O. Tak. Osoby dotknięte jaskrą mają zwężone pole widzenia i w związku z tym są bardziej narażone na ryzyko spowodowania wypadków samochodowych. Według danych statystycznych osoby ze zwężonym (“lunetowym”) polem widzenia ulegają wypadkom dwa razy częściej niż osoby z normalnym polem widzenia. Zwężone pole widzenia może spowodować, że podczas włączania się do ruchu lub w trakcie wyprzedzania, osoby te mogą nie zauważyć jadącego za nimi samochodu. Mogą także nie zauważyć pieszych wchodzących na jezdnię z lewej strony.



Normalne pole widzenia 140°



Zwężone pole widzenia.

P. CZY JASKRĘ MOŻNA WYLECZYĆ?

O. Jaskry nie można wyleczyć, ale w większości przypadków można z powodzeniem zahamować jej rozwój. Jaskra jest schorzeniem na całe życie, wymagającym leczenia i kontroli ciśnienia śródocznego, aby zapobiec całkowitej utracie wzroku lub jego dalszemu upośledzeniu. Im wcześniej wykryje się jaskrę i rozpocznie jej leczenie, tym skuteczniej można zapobiec postępującej utracie wzroku.

Jaskra powoduje nieodwracalne zniszczenie wzroku.

P. CZY ISTNIEJĄ RÓŻNE RODZAJE JASKRY?

O. Tak, istnieje kilka rodzajów jaskry. Najczęściej występującymi postaciami są jaskra chroniczna, ostra, wtórna i wrodzona. Zajmijmy się nimi po kolei.

1. Prosta lub chroniczna jaskra z szerokim kątem przesączania:

Ta postać jaskry występuje najczęściej. Rozwija się powoli i często bez żadnych objawów przez wiele miesięcy lub lat, powodując stopniowe osłabienie wzroku. Tę postać jaskry można skutecznie leczyć kroplami do oczu. Aby zapobiec utracie wzroku, leczenie stosuje się zwykle przez całe życie, regulując ciśnienie śródocznego. Czasami wymagane jest leczenie/zabieg laserowy umożliwiający swobodniejszy odpływ płynu z oka.

2. Jaskra ostra lub inaczej jaskra z zamykającym się kątem przesączania:

Ta postać jaskry spowodowana jest wrodzonym zwężeniem kąta przesączania w oku. Przeszkoda na drodze odpływu powoduje gwałtowny wzrost ciśnienia w oku. W konsekwencji mogą pojawić się niepokojące objawy typu: zamazany obraz, widzenie kół tęczy wokół źródeł światła, silny ból w samym oku i jego okolicy, zaczerwienienie, mdłości a nawet wymioty.

Zwężanie kąta przesączania spotyka się częściej u osób w zaawansowanym wieku, u dalekowidzów a także wśród Chińczyków.

Bez natychmiastowego leczenia ta postać jaskry może w krótkim czasie doprowadzić do nieodwracalnej utraty wzroku. Zazwyczaj daje się choremu krople na obniżenie ciśnienia śródocznego, po czym przeprowadza się leczenie/zabieg laserowy korygujący wadę. Podobnie jak przy jaskrze chronicznej, osoby z jaskrą ostrą, szczególnie Chińczycy, mogą niemal wcale nie odczuwać objawów. Konieczne są regularne badania oczu pozwalające na wykrycie, a tym samym wczesne i skuteczne leczenie tej choroby.

3. Jaskra wtórna:

Tę postać jaskry wywołują inne czynniki, takie jak zapalenie oka, nowotwory, operacje oka, urazy oka lub katarakty w zaawansowanym stadium rozwoju.

4. Jaskra wrodzona:

Ta postać jaskry, występująca u noworodków (lub pojawiająca się niedługo po porodzie), należy do rzadkich. Powiększenie gałek ocznych niemowlęcia, łzawienie oraz światłowstręt są objawami, które oznaczają konieczność badania okulistycznego.

P. JAKIE STOSUJE SIĘ METODY LECZENIA JASKRY?

O. Najczęstszą metodą leczenia jaskry jest wkraplanie do oczu, a w koniecznych przypadkach - zabiegi laserowe i chirurgiczne. Każda postać jaskry wymaga innego sposobu leczenia.

P. JAK CZĘSTO NALEŻY UŻYWAĆ KROPLI DO OCZU?

O. Przeważnie, kropli należy używać codziennie. W zależności od przepisanego leku, chory może potrzebować tylko jednej kropli dziennie lub też musi je stosować kilka razy dziennie. W niektórych przypadkach zaleca się nawet więcej niż jeden rodzaj kropli.

Należy zawsze przestrzegać zaleceń lekarza.

P. CO ROBIĆ, JEŚLI NIE MOŻNA ZASTOSOWAĆ SIĘ DO ZALECEŃ LEKARZA?

O. Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie będziesz mógł zastosować się do zaleceń lekarza, bądź w stosunku do siebie i do niego szczerzy, aby można było opracować bardziej skuteczny program leczenia. Powinieneś zawrzeć z lekarzem przymierze przeciwko tej chorobie.

P. JAKI JEST NAJLEPSZY SPOSÓB STOSOWANIA KROPLI DO OCZU?

O. Skuteczność kropli przeciw jaskrze zależy od ich dokładnego stosowania. Lekarz omówi z tobą wszystkie szczegóły, a w tym najskuteczniejszy, bezbolesny i łatwy sposób wkraplania leku do oczu.

P.

CZY SĄ JAKIEŚ PROSTE ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PRZY WKRAPLANIU LEKÓW DO OCZU?

O.

Tak:

1. Przyjmuj lekarstwo tak, jak zaleci lekarz. Nie zmieniaj dawki zmniejszając lub zwiększając liczbę przepisanych kropli.
2. Umyj dokładnie ręce. Odkręć ostrożnie zakrętkę uważając, by nie dotknąć niczego zakraplaczem.
3. Odciągnij palcem wskazującym dolną powiekę oka tak, aby utworzyła kieszonkę.
4. Trzymając buteleczkę z kroplami między kciukiem a palcem wskazującym drugiej ręki, przyciśnij pozostałymi palcami boczną część nosa, a buteleczkę umieść blisko oka. Zobacz w lustrze, czy robisz to prawidłowo. Odegnij do tyłu głowę i przyciśnij buteleczkę tak mocno, by wycisnąć z niej po jednej kropli. Wpuść do odciągniętej dolnej powieki oka tylko przepisaną ilość kropelek.
5. Uciśnij natychmiast palcem wskazującym okolice kąta wewnętrznego oka, żeby zapobiec wpłynięciu lekarstwa do kanałka łzowego. Podtrzymaj ucisk przez trzy do czterech minut. Przedłuży to maksymalnie obecność lekarstwa w oku.
6. Uwaga: Zmyj wyciekłe na twarz lekarstwo. Zawsze po wkropleniu leku umyj ręce.
7. Zakręć po użyciu zakrętkę buteleczki.

-
8. Jeśli trudno ci wyczuć, czy prawidłowo wkropliłeś lek do oka, spróbuj przed użyciem schłodzić go w lodówce (nie w zamrażalniku). Z wyczuciem zimnych kropli nie będziesz mieć żadnych trudności.

Pamiętaj: Im staranniej wpuścisz do oka każdą kropelkę, tym mniej stracisz lekarstwa...i w rezultacie zapłacisz mniej za leczenie.

INNE WAŻNE SPRAWY

1. Chodź regularnie na wyznaczone wizyty lekarskie. Rozwój twojej choroby da się powstrzymać tylko dzięki stałej kontroli okulistycznej.
2. Powiedz okuliście o innych przyjmowanych lekach, szczególnie tych, które kupujesz bez recepty. Kiedy będziesz konsultował się z jakimś innym lekarzem, powiedz mu, że leczysz się na jaskrę.
3. Nie stosuj nigdy żadnych leków lub płynów do płukania oczu bez zgody lekarza.
4. Jaskra może być dziedziczna, zachęcaj więc dorosłych członków rodziny – nawet kuzynów, wujków i ciotki, żeby chodzili na regularne badania oczu.
5. Jeśli będziesz gdzieś wyjeżdżał, zabierz ze sobą wystarczającą ilość leku. Zapytaj lekarza, czy powinien ci dać dodatkową receptę.

Pamiętaj – rozwój jaskry można zahamować przez regularne stosowanie leków.

P.

CZY MOŻNA UZYSKAĆ BARDZIEJ SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA TEMAT JASKRY I JEJ LECZENIA?

O.

Tak. Można je uzyskać od okulisty lub fundacji walki z jaskrą Glaucoma Australia Inc., pisząc pod PO BOX 420, CROWS NEST NSW 1585 lub telefonując pod numer (02) 9906 6640. Fundacja ma ilustrowaną broszurę pt. "Understanding Glaucoma" (Zrozumieć jaskrę) oraz wydaje regularnie biuletyn "Glaucoma News" (wiadomości na temat jaskry). Obie publikacje dostępne są tylko po angielsku. Jeśli nie czytasz dobrze po angielsku, uzyskaj te publikacje i zadzwoń o pomoc do telefonicznego serwisu tłumaczy - Translating and Interpreting Service (T.I.S) pod numer 13 14 50.

Tekst tej broszurki jest adaptacją angielskiej wersji pt. **Questions and Answers about GLAUCOMA & the eyedrops your doctor has prescribed** (Pytania i odpowiedzi na temat jaskry i kropli przepisywanych przez lekarza) wydanej przez Merck Sharp & Dohme (Australia) Pty Ltd.

Część zatytułowana 'Czy jaskra wpływa na bezpieczeństwo jazdy?' została wzięta za zgodą wydawnictwa NRMA Ltd z broszurki GLAUCOMA – **Don't let the 'sneak thief of sight' steal away your driver's licence** (Jaskra – nie pozwól, by ten podstępny złodziej wzroku skradł ci prawo jazdy).



GLAUCOMA AUSTRALIA INC

BE EYE WISE AVOID GLAUCOMA BLINDNESS

Fundacja Glaucoma Australia Inc. powstała w 1989 roku i szerzy wśród społeczeństwa informacje na temat jaskry, oferuje wsparcie osobom cierpiącym na tę chorobę oraz ich rodzinom a także, w miarę możliwości, finansuje australijskie badania naukowe nad jaskrą. Glaucoma Australia jest organizacją nie nastawioną na zysk.

Broszura, którą właśnie czytasz jest bezpłatna, ale Glaucoma Australia Inc. musiała ponieść pewien koszt, by ją wydać. Będziemy więc wdzięczni za datek w wysokości 2 dolarów na pokrycie tego kosztu.

Datki powyżej 2 dolarów można odpisywać od podatku.

Prosimy o odcięcie tego formularza i odesłanie go do Fundacji.

Dr. Mr. Mrs. Miss Ms

Nazwisko: _____

Imię: _____

Adres: _____

_____ Kod pocztowy _____

Telefon: (Służbowy) _____ (Prywatny) _____

Suma: _____ (Czeki powinny być wystawione na Glaucoma Australia)

Glaucoma Australia Inc.
PO Box 420, Crows Nest 1585
Tel: (02) 9906 6640 Faks: (02) 9439 8736



Glaucoma Australia Inc.

ARBN 087 400 646

PO Box 420

Crows Nest NSW 1585

Telefon: (02) 9906 6640

Faks: (02) 9439 8736

Email: glaucoma@tig.com.au

<http://www.glaucoma.org.au>