



PRAKTICKÉ INFORMÁCIE  
PRE PACIENTOV

# GLAUKÓM

TICHÝ ZLODEJ ZRAKU



## PRÍČINY VZNIKU GLAUKÓMU

**ZELENÝ ZÁKAL** (glaukóm) je závažná chronická choroba očí. Postihuje približne 1,58 % slovenskej populácie. Ak sa nelieči, môže viesť až k oslepnutiu. Vyskytuje sa u ľudí všetkých vekových skupín, najčastejšie po 40. roku života. Preto by sa mal každý v tomto veku podrobiť preventívnemu vyšetreniu u očnému lekárovi.

Glaukóm je ochorenie očí, ktoré spravidla sprevádza zvýšený vnútroočný tlak, poškodzuje zrakový nerv a pri nedostatočnej terapii môže viesť k výpadku zorného poľa a k oslepnutiu.

V súčasnosti dosahuje počet ľudí, ktorí oslepli pre glaukóm, 8,4 milióna. Očakáva sa, že do roku 2020 tento počet stúpne na 11,2 milióna.

## HLAVNÉ TYPY GLAUKÓMU

### PRIMÁRNÝ GLAUKÓM S OTVORENÝM UHLOM

Objavuje sa, keď je odtok z prednej očnej komory pomalý, čo spôsobuje zvýšenie vnútroočného tlaku. Je príčinou takmer 90 % všetkých prípadov glaukómu a býva často bez príznakov.

### GLAUKÓM SO ZATVORENÝM UHLOM

Objavuje sa pri zúžení uhla medzi dúhovkou a rohovkou, v dôsledku čoho vnútroočná tekutina ťažko odteká a dochádza k náhlemu zvýšeniu tlaku v oku. Príznaky môžu zahŕňať bolesť hlavy, bolesť očí, pocit na zvracanie, videnie dúhových kruhov okolo svetiel v noci a rozmazané videnie.

## PRÍZNAKY GLAUKÓMU

Glaukóm je známy ako „tichý zlodej zraku“, lebo sa rozvíja bez akýchkoľvek príznakov. Človek môže prísť až o 40 % zraku skôr, než si čokoľvek všimne.

U väčšiny ľudí sa objavuje len niekoľko príznakov primárneho glaukómu s otvoreným uhlom alebo sa neobjavujú žiadne príznaky.

Prvým príznakom často býva pomalá strata videnia, ktorá môže zostať bez povšimnutia až do okamihu významnej straty zraku.

## GLAUKÓMOVÝ ZÁCHVAT

Je typický pre glaukóm s úzkym uhlom. Prejavuje sa bolesťami hlavy a očí, náhlou poruchou zraku, zvracaním, sčervenáním oka.

Chronické ťažkosti ako bolesti hlavy, pocit tlaku v očiach, ťažkosti s videním za šera, farebné kruhy v okolí svetiel sú prejavom glaukómu s otvoreným uhlom. Často prebieha úplne nepozorovane, preto tichý zlodej zraku.



## RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU GLAUKÓMU

- **Zvýšený vnútroočný tlak** (tento faktor sa dá ovplyvniť liečbou)
- **Vek:** ľudia nad 60 rokov
- **Rasa:** Afričania a Hispánci sú viac ohrození glaukómom
- **Rodinná anamnéza:** ak sa glaukóm vyskytuje v rodine, riziko ochorenia je vyššie
- **Zdravotný stav:** cukrovka a vysoký krvný tlak zvyšujú riziko vzniku glaukómu
- **Poranenie oka:** úrazy môžu poškodiť odtokové cesty, čo zvyšuje vnútroočný tlak
- **Užívanie kortikosteroidov:** dlhodobé používanie steroidov prispieva k riziku vzniku glaukómu
- **Fajčenie** (spôsobuje zníženie prekrvenia zrakového nervu)

## DIAGNOSTIKA

Chorobu treba zistiť čo najskôr, ešte pred vznikom nezvratného poškodenia zrakového nervu.

Na to slúžia moderné vyšetrovacie metódy.

- **Meranie vnútroočného tlaku** – denná tlaková krivka (viac krát denne)
- **Vyšetrenie zorného poľa:** perimeter – počítačové hodnotenie zmien, ktoré sú spôsobené poškodením zrakového nervu
- **Gonioskopia** – vyšetrenie dúhovkovo-rohovkového uhla
- **Pachymetria** – meranie centrálnej hrúbky rohovky
- **Vyšetrenie terča zrakového nervu:**

HRT (tomografia terča zrakového nervu Heidelbergským retinálnym tomografom)

OCT – (optická koherentná tomografia, vyšetrenie peripapilárnej vrstvy nervových vlákien)



Len včasná diagnostika a liečba môžu zamedziť ďalšiemu pokračovaniu ochorenia a následnej strate zrakových funkcií.

Pacientom odporúčame pravidelné preventívne prehliadky u oftalmológa.

### NAVRHOVANÁ FREKVENCIA VYŠETRENÍ:

Vek 35 – 39 rokov	každé 2 až 4 roky
Vek 40 – 54 rokov	každý 1 rok až 3 roky
Vek 55 – 64 rokov	každý 1 rok až 2 roky
Vek 65 rokov a viac	každých 6 až 12 mesiacov

**Strata zraku v dôsledku glaukómu je nezvratná!**

## LIEČBA MÁ 3 ZÁKLADNÉ CIELE

- **Zabrániť progresii poškodenia** zrakových funkcií
- **Znížiť hodnoty vnútroočného tlaku** na „cieľový tlak“
- **Minimalizovať vedľajšie účinky** a komplikácie liečby

Pacienti s glaukómom podstupujú dlhodobú liečbu očnými kvapkami, ktoré ovplyvňujú vnútroočný tlak. Dôležité je podávať kvapky pravidelne. Nevyhnutné sú tiež pravidelné kontroly u očného lekára. Ak táto liečba nepostačuje, je nutná operácia (invazívna, alebo neinvazívna pomocou laseru).

## VNÚTROOČNÝ TLAK

Je jediným jednoznačne liečebne ovplyvniteľným faktorom vzniku a progresie glaukómu.

### VNÚTROOČNÝ TLAK ZVYŠUJÚ:

- Kortikoidy
- Kofeín, tabak
- Potápanie s okuliarmi
- Joga
- Kravata, tesne zopnutá košeľa
- Pohľad očí nahor, žmúrenie, široké otvorenie mihalníc
- Posilňovacie cvičenia
- Zmena polohy zo sedu do ľahu

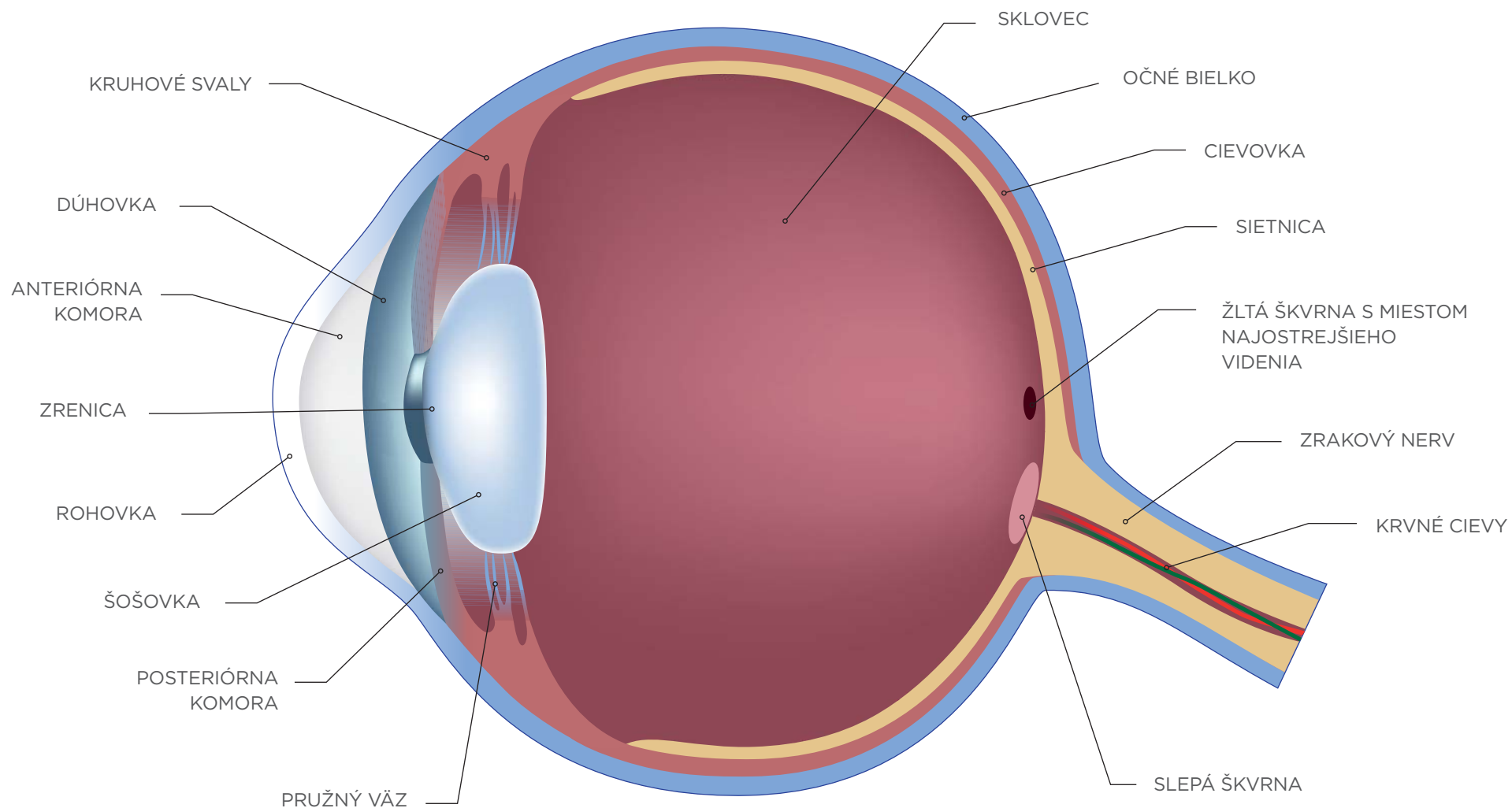
### VNÚTROOČNÝ TLAK ZNIŽUJÚ:

- Celkové anestetiká
- Zápal dúhovky
- Odlúpenie sietnice
- Dlhodobá námaha – aeróbny šport (beh)
- Sauna

## STAVBA OKA

Oko je významným orgánom ľudského organizmu. Z praktického hľadiska je oko najdôležitejším zmyslovým orgánom, lebo stelesňuje najvýznamnejší zo všetkých zmyslov – zrak. Zrak umožňuje vidieť svet v jeho rozmanitosti, rozlišovať svetlo od tmy, rozpoznávať formu predmetov, zistiť rozdielnosť

medzi farbami, vidieť blízke aj vzdialené priestory a pohyb v nich. Oko je guľovitý útvar, ktorého os od predného po zadný pól meria u dospelého človeka priemerne 24 mm.



## MÝTY A FAKTY O TICHOM ZLODEJOVI ZRAKU

### MÝTUS:

### SKUTOČNOSŤ:

Som mladý.  
Stáva sa to len seniorom.

Glaukóm sa môže objaviť u kohokoľvek – od batoliat po seniorov. Ohrození sú všetci.

Glaukóm je vyliečiteľný.

Glaukóm nemožno vyliečiť a strata zraku je nezvratná. Pomocou liečby možno znížiť vnútroočný tlak a oddialiť rozvoj ochorenia. Diagnóza je prvým krokom k zvládnutiu pacientovho stavu.

Nemám žiadne varovné príznaky.

Glaukóm sa môže rozvíjať bez príznakov. Pacienti môžu prísť až o 40 % zraku skôr, ako si čokoľvek všimnú.

Glaukóm nie je dedičný.

Ide o dedičné ochorenie. Pravdepodobnosť výskytu primárneho glaukómu s otvoreným uhlom je 4- až 9-krát vyššia, ak sa vyskytol u niektorého blízkeho člena rodiny.

Cvičenie neovplyvňuje očný tlak.

Je preukázané, že pravidelné aeróbne cvičenie, akým je napríklad športová chôdza, džoging, plávanie a jazda na bicykli, vykonávané minimálne 30 minút denne štyrikrát za týždeň, môže znížiť vnútroočný tlak až o 20 %. Skôr, ako začnete s akýmkoľvek cvičebným plánom, poraďte sa so svojim lekárom, pretože cvičenie nemusí mať pri niektorých formách glaukómu na vnútroočný tlak žiadny vplyv alebo ho môže zvýšiť.

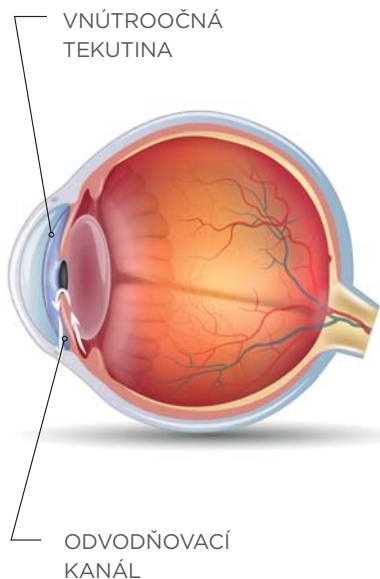


## UROBTE SI TEST NA GLAUKÓM

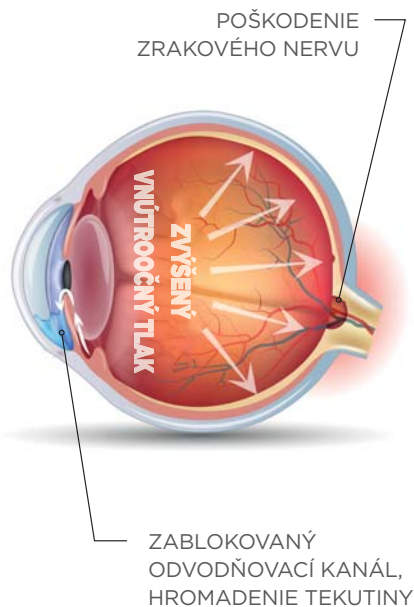
- 1 Má niekto v rodine glaukóm?**  Áno  Nie
- 2 Máte viac ako 40 rokov?**  Áno  Nie
- 3 Máte nízky krvný tlak?**  Áno  Nie
- 4 Ste krátkozraký?**  Áno  Nie
- 5 Máte často studené ruky a nohy?**  Áno  Nie
- 6 Máte časté bolesti hlavy?**  Áno  Nie
- 7 Žijete v permanentnom strese?**  Áno  Nie
- 8 Liečite sa na cukrovku?**  Áno  Nie
- 9 Liečite sa na vysoký krvný tlak?**  Áno  Nie

Ak vo vašom výslednom skóre testu prevládajú odpovede „Áno“, odporúčame vám navštíviť očného lekára.

## ZDRAVÉ OKO



## GLAUKÓM



### ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- 1) [www.primar.sme.sk/c/4116906/zeleny-zakal-glaukom.html](http://www.primar.sme.sk/c/4116906/zeleny-zakal-glaukom.html)
- 2) [www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf](http://www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf)
- 3) [www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf](http://www.solen.sk/pdf/8ae2c156ea787475d5e4492ce248cf75.pdf)
- 4) [www.veselyok.com/glaukom-priznaky-prevenicia-liecba](http://www.veselyok.com/glaukom-priznaky-prevenicia-liecba)
- 5) [www.zeleny-zakal.cz/glaukomovy-test](http://www.zeleny-zakal.cz/glaukomovy-test)
- 6) [www.femme.sk/index.php/zdravie/zdravotne-info/item/11099-co-je-glaukom](http://www.femme.sk/index.php/zdravie/zdravotne-info/item/11099-co-je-glaukom)
- 7) [www.zdravie.pravda.sk](http://www.zdravie.pravda.sk) > Zdravie a prevencia

**VYPRACOVALA:**

**Mgr. Jana Barilová**

hlavná sestra siete nemocníc Svet zdravia v odbore oftalmológia