

focus

newsletter

BROJ 21

PROLEĆE 2015



Centar za mikrohirurgiju oka

Cara Nikolaja Drugog 25, Beograd, Srbija
tel/fax: + 381 (0)11 344 66 26
mob: +381 (0)62 50 66 26
info@laserfocus.eu; www.laserfocus.eu

Centar za očne bolesti Miljković & Jankov

Rozino b.b. 85310 Budva, Crna Gora
tel/fax: +382 (0)33 466 163
mob: +382 (0)69 038 342
info@laserfocus.me; www.laserfocus.me

DOBRO JE DA ZNATE

Kad oko “igra”

TITRANJE KAPKA JE NAJČEŠĆE
BEZALENA POJAVA I NESTAJE
POSLE TOPLOG OBLOGA
NA OKU I DOBROG
NOĆNOG SNA



Svako je iskusio bar jednom neki oblik očnog grča koji se često opisuje kao “poigravanje” oka ili područja oko njega. Reč je o sasvim uobičajenom stanju i više stvara zabrinutost i nelagodu, nego što ima bilo kakve posledice. Uglavnom pogađa donji ili gornji kapak, nekada to traje i danima, nedeljama, pa čak i mesecima. Nema mesta strahu, ne brinite to “igranje” oka ne može da ošteti vid. Uzrok mu je obično hormon stresa, kao i umor, naprezanje očiju, kofein, alkohol, suve oči, nedostatak nekih hranljivih materija i alergije.

“Igranje” oka većinom ukazuje na manje zdravstvene probleme, pogađa donji ili gornji kapak. Pored konstantnog grčenja može se javiti i zamagljen vid ili osetljivost na jako svetlo.

ŠTA SE DEŠAVA?

Jedan kapak počinje da treperi, a po nekada može i da zasvrbi. U pitanju je “fascikulacija” – brzi drhtaji snopova mišićnih vlakana. Poigravanje oka može da bude, u retkim slučajevima, znak ozbiljnijeg zdravstvenog stanja poput problema sa nervima lica, paralize nerva, tikova ili zapaljenja očnog kapka. Međutim, u ovim slučajevima se grčevi dešavaju učestalije i obično pogađaju oba oka.

KOJI SU UZROCI?

Uz umor, uzrok titranja očnih kapaka može da bude i preteran rad za računarom. Može nastati i kao rezultat nedostatka magnezijuma u organizmu, koji se gubi znojenjem tokom intenzivnog vežbanja ili stresa.

➤ nastavak na strani 4

SIMPTOMI

UMOR: nedostaje vam sna.

STRES: pokušajte sa toplim mirišljivim kupkama ili tehnikama opuštanja, jogom ili meditacijom.

KOFEIN: razmislite da li vam je nužno toliko upotreba kafe i čaja. Možda bi trebalo da smanjite količinu.

IRITACIJA OKA: ukoliko ste nedavno imali problem sa iritacijom oka, nije čudno da vam se ovo dešava.

PUŠENJE: još jedan signal da ostavite cigarete.

AKTIVNOSTI

➔ 10. Internacionalni kongres kornealnog cross-linking - a

Cirih, 5. - 6. decembra 2014.

Kornealnom cross-linkingu bio je posvećen Deseti tradicionalni kongres u Cirihi. Prezentovani su najsavremeniji rezultati ove, najmlađe metode u oftalmologiji. U žiži je bilo pitanje komunikacije i razumevanja cross-linking tehnologije, kao i proširene indikacije za primenu ove metode.

➔ 19. Zimski sastanak ESCRs

Istambul, 20. - 22. februara 2015.

Na 19. zimskom sastanku oftalmologa prednjeg segmenta oka, Evropsko udruženje hirurga i refraktivne hirurgije zajedno sa Turskim udruženjem organizovalo je niz kurseva i predavanja o lečenju keratokonusa, napredne refraktivne hirurgije i katarakte. Takođe, predstavljeni su brojni dijagnostički i terapijski aparati.

➔ Internacionalni kongres "Makula Pariza" o senilnoj degeneraciji makule

Pariz, 9. januara 2015.

Najnovijim metodama lečenja bolesti makule bio je posvećen ovaj kongres. Prezentovani su najnoviji rezultati hirurških i medikamentoznih terapija u svetu, kao novi pristupi u pregledima i terapiji makule.

➔ 7. Svetski kongres rožnjače

San Diego 15. - 17. april 2015.

Udruženje rožnjače i Svetski kongres rožnjače sastaju se svakih 5 godina i govore o progresu u napretku operacije i istraživanja na polju rožnjače. Na trodnevnom sastanku izlagače eminnetni predavači i predstaviti video prezentacije.

➔ ASCRS Simpozijum katarakte, IOL i refraktivne hirurgije

San Diego, 17. - 21. april 2015.

Godišnji najveći sastanak posvećen hirurgiji unutrašnjeg segmenta oka prilika je da kolege uče od vrsnih oftalmologa, stvore nove kontakte i steknu praktična znanja, unaprede praksu. Na kongresu ih očekuju inovativne lekcije iz hiruških tehnika i tehnologija.

➔ SNEC 25. godišnji internacionalni sastanak

Singapur 22. - 24. maj 2015.

Srebrni jubilej SNEC a je vreme za proslavu svih dostignuća, kao i potvrđivanje SNEC ovog identiteta. Rodonačelnik je prof. Artur Lima koji je osmislio budućnost nege očiju u Singapuru i inicirao stvaranje Nacionalnog Centra za negu oka. Ostavio je mnoge uspešne naslednike kao što su prof. Vivian Balakrishnan, prof. Ang Chong Lye, prof. Donald Tan i prof. Wong Tien Yin.

➔ 8. Kongres katarakte i refraktivne hirurgije

Mata de São João, Brazil, 3. - 6. jun 2015.

Osmi kongres katarakte i refraktivne hirurgije ce biti održan u Mata de São João, Brazil.

➔ Evropsko Oftalmološko društvo (SOE 2015 kongres)

Beč, 6. - 9. jun 2015.

Kongres SOE će biti održan ove godine u prestonici Austrije. Tokom ova četiri dana Beč će biti centar Evropske oftalmologije: pretpostvka je da će svaki deseti Evropski oftalmolog doći na sastanak.

➔ 25. Evropski kongres diabetesa, komplikacije oka 2015

Istambul, 16. - 20. jun 2015.

EASDec je istraživačka grupa Evropske Asocijacije za diabetes, koja specijalno istražuje komplikacije koje nastaju na oku zbog diabetesa. Cilj je promocija naprednog znanja iz svih područja diabetesa i veze između oftalmologije i diabetologije, kao i prevencija napredovanja dijabetesa retinopatije.

NAJČEŠĆA PITANJA O KOREKCIJI DIOPTRIJE

Vratite svoj jasan vid

LASERSKA SAVREMENA TEHNOLOGIJA I POVERENJE
DATO ISKUSNOM HIRURGU GARANCIJA SU POUZDANOG
I USPEŠNOG UKLANJANJA ILI SMANJENJA DIOPTRIJE



Intervju //
dr Mirko Jankov

Više od 30 miliona ljudi u svetu podvrglo se laserskom korigovanju kratkovidosti, dalekovidosti i astigmatizma. Njihova iskustva unazad tri decenije svedoče o pravom izboru. U više od 99 odsto slučajeva su prezadovoljni i nema komplikacija. Lasersko ispravljanje vida je jednostavan, bezbolan i brz put da se oslobodi naočara ili sočiva. Trajno snižava ili potpuno eliminiše početnu dioptriju. Krajnji ishod je povratak jasnog vida. Uspeh operacije zavisi od stručnosti i iskustva oftalmologa. Uz brojne informacije o uspešnosti ove metode retko se pominje da li ima komplikacija i ko nije kandidat za intervenciju. Jedan od svetskih lidera u hirurgiji prednjeg segmenta oka dr sci. med Mirko R. Jankov na pitanja pacijenta odgovara:

Koliko traje intervencija?

Veoma kratko - oko 2 sekunde po dioptriji, ali priprema je detaljna i naravno da traje. Posle niza pregleda i analiza lekar donosi preciznu procenu i izbor najbolje strategije za rešavanje problema dioptrije, to je najbitniji momenat intrevencije. Da ne bi bilo ma kakvog razočarenja lekarski tim treba pacijenta da informiše o očekivanim rezultatima intervencije.

Postoje li rizici i komplikacije?

Mali rizici postoje, a najveći broj njih bitno ne utiču na vid. Najčešće su to privremena zablještenja i osećaj suvog oka. Infekcije se mogu javiti u istom procentu kao kod osoba koje nose kontaktna sočiva. Ozbiljne komplikacije se izuzetno retko dešavaju kod iskusnog hirurga, koji ume da prema pacijentu odabere ispravnu hiruršku tehniku. Kada pacijent bira lekara koji će mu korigovati dioptriju treba da

zna koliko je on do sada uradio intervencija, kakvo mu je iskustvo u datoj oblasti, prati li razvoj novih tehnologija...

Koje se metode primenjuju?

Danas se po uspešnosti izdvajaju LASIK i PRK. Ove metode ispravljaju kratkovidost, dalekovidost i astigmatizam. Korekcija vida pomoću lasera se primenjuje još od 80-ih godina u svetu i do sada su laserske metode toliko uznapredovale da su veoma popularne zbog svoje velike bezbednosti, uspešnosti i jednostavnosti.

ZA 30 GODINA
VIŠE OD 30 MILIONA
LJUDI LASERSKI JE
KORIGOVALO VID

Šta je excimer laser ?

Refraktivna hirurgija koristi vrhunsku tehnologiju, excimer laser. On je produkt visoke tehnologije, izuzetne je preciznosti i ne izaziva nikakva toplotna zračenja. Cela procedura laserskog skidanja dioptrije traje manje od 10 minuta, a samo delovanje lasera iznosi u proseku manje od 30 sekundi po oku.

Dioptrija je refrakciona greška koja nastaje zbog nepravilnog prelamanja svetlosnih zraka koji ulaze u oko. Laser menja oblik rožnjače iz nepravilnog u pravilan i omogućiti pravilno prelamanje svetlosti i jasan vid.

Pre intervencije mora se detaljnim ispitivanjem utvrditi da li su oči pacijenta zdrave i pogodne za lasersko skidanje dioptrije. Ukoliko pacijent koristi meka sočiva, ne treba da ih nosi najmanje deset dana pre pregleda, dok u slučaju polutvrđih ili tvrdih sočiva ne bi smeo da ih nosi bar mesec dana.

➤ nastavak na strani 4

REČ DIREKTORA

dr Fernanda Florentino
Fernandez Jankov

direktor LaserFocus centra
za mikrohirurgiju oka



ZDRAVI I VESELI S PROLEĆEM

„Postoje dva načina da budemo prevareni-prvi je da verujemo u ono što nije, a drugi da ne verujemo u ono što jeste“

Serena Kjerkegora(1813-1856),
danski filozof

Malo se ko od nije zapitao veruje li u prave stvari? Koliko se to verovanje odražava na naš život? Bilo da je reč o religiji, porodici, zdravlju ili odnosu s drugim ljudima, vera i uverenost su izuzetno važni. Kod bolesnih ljudi uverenost da će neki lek pomoći otvara put ka ozdravljenju. Kažu, leči samo ono u šta veruješ. I pomaže samo onaj lekar u koga pacijent ima poverenja.

Svaki čovek može da doprinese kvalitetu svog života ako se pridržava zdravih navika, redovno kontroliše svoj organizam, sledi dobre savete. Obraćajući pažnju na sve ono što može doprineti boljem i stabilnijem zdravlju čovek je oduvek sledio cikluse u prirodi. Svako proleće najavljuje novo obnavljanje u prirodi, novo buđenje.

Da li je ovo proleće probudilo kod vas želju da se koliko god je moguće primaknete zdravlju? Da li ste učinili sve da bez bola i bez drugih smetnji koračate veselo kroz ovaj dan? Šta je to ostalo što još možete da učinite za sebe, za svoje najdraže i njihov osmeh na licu? Ovo proleće je vreme za prave odluke, za novi korak u suncem okupan dan. Možete birati da li ćete pozitivno ili negativno izabrati za svog saputnika. U tome vam uvek pomažu i prijatelji. Mi smo vaši prijatelji.

Vaš Leserfokus tim u svom domenu rada zna kako da vam pomogne. Tu smo radi vas i ovog proleća, kada je važno da donesete neke bitne odluke. Ne oklevajte! ■

› nastavak sa strane 3

U LASERFOCUS TIMU VEĆINA ZAPOSLENIH ISKUSILA JE LASERSKU KOREKCIJU VIDA. I DR. JANKOVA JE PRE PETNAEST GODINA NJEGOV PROFESOR OSLOBODIO NAOČARA

Kakva je LASIK intervencija?

U prvom koraku procedure, lekar pravi tanku membranu na površinskom sloju rožnjače. U ovim trenucima vid pacijenta na kratko je pomračen zbog povećanog oćnog pritiska. Potom se površinska membrana pažljivo presavija unatrag kako bi se otkrio donji sloj rožnjače. U ovom trenutku vid će se vratiti ali je zamućen. Za sledeći korak lekar zamoli pacijenta da se koncentriše i pogled usmeri na zeleno svetlo. Tada počinje skidanje dioptrije, intervencija laserom. Zbog velike brzine laserskog sistema, prosećni tretman traje samo par sekundi. Kada se lasersko skidanje dioptrije završi, presavijena membrana se vraća u prvobitni položaj gde u potpunosti prijanja i služi kao prirodni zavoj. U oko se tada ukapaju antibiotske kapi da se spreće infekcije. Odmah posle intervencije pacijent vidi okolinu povećanom vidnom oštrinom, ali tokom prvih par sati može osećati svrab ili peckanje i biti osetljiv na svetlost. Treba da se odmori i da izbegava naporne aktivnosti oćiju, kao što su ćitanje i gledanje televizije, dok se oko oporavlja.

Kakva je metoda PRK?

PRK je laserska metoda pogodna za pacijente ćija

debljina rožnjače nije dovoljna za LASIK, ili ćije su kolićina i kvalitet suza manje od preporućljivih. Ova metoda se primenjuje kod male do umerene kratkovidosti, umerenog astigmatizma. Za razliku od LASIK metode, PRK nije potpuno bezbolna. Kompletna PRK intervencija na oba oka traje oko 10 minuta i izvodi se u lokalnoj, kapljićnoj anesteziji. U toku PRK intervencije se ne stvara poklopac, već se u potpunosti uklanja sloj epitela. Epitel ima visoku moć samosrastanja tako da neće biti potrebe za šavovima. Bol se javlja par sati nakon prestanka dejstva anestetika, i traje nekoliko sati dok se nervni završeci ne oporave. Excimer laser remodelira rožnjaću direktnim uticajem na njene središnje slojeve, pa obezbeđuje pravilno prelamanje zraka i jasan vid. Na kraju se ukapavaju antibiotik kapi i postavlja terapeutsko soćivo u oko kao mehanićka zaštita dok epitel ne sraste. Prvih dana nakon intervencije moguće je blagi bol, suženje i grebanje oka. Kod PRK-a se najćešće radi pojedinaćno oko. Nakon intervencije pacijenti su sposobni za posao posle oko nedelju dana. Neophpodan je tretman kapima par meseci. Krajnji ishod je isti za obe metode, ali kod PRK treba više vremena. Vidna oštrina se postepeno poboljšava. Nakon mesec dana od PRK intervencije postiže se potpuno jasan vid. ■

UGRADNJA SOĆIVA

Kod manjeg broja pacijenata nije moguća laserska intervencija, najćešće zbog ekstremno visoke dioptrije (kratkovidosti ili dalekovidosti, sa ili bez cilindra), neobićajenog nalaza na rožnjaći ili kod nekih oćnih bolesti kao što je katarakta. Tada je ugradnja soćiva najbolje rešenje za poboljšanje vida kao i da se smanji zavisnost od naoćara i/ili kontaktnih soćiva. To su minijaturna soćiva ugraćena u oko da bi se korigovala dioptriya. IOS može biti ili dodatno soćivo ugraćeno u oko uz oćuvanje prirodnog soćiva, ili se prirodno soćivo oka zameni veštaćkim. Danas su materijali za IOS vrlo sofisticirani. Kod nas se ugraćuju samo moderna savitljiva IOS. Neki pacijenti će biti kandidati i za proceduru ugradnje soćiva i lasersku intervenciju. Naš iskusan hirurški tim će vas posavetovati o najboljoj opciji za vas.

KAD OKO "IGRA"

› nastavak sa strane 1

ŠTA ĆINITI?

U većini će slućajeva titranje kapka nestati nakon stavljanja toplog obloga na oko i dobrog noćnog sna. Analizom urina može se utvrditi nedostatak magnezijuma pa se taj problem može rešiti uzimanjem tog minerala. Nastojte da u što većoj meri uklonite moguće uzroke poput stresa, umora, dugotrajnog napora pri gledanju, suvoće oćiju, poremećaja nivoa magnezijuma, kalcijuma, kao i kofein i alkohol. Kada se jaćina i ućestalost titranja ne smanjuje nego ćak povećava, trebalo bi da posetite oftalmologa kako bi se proverilo je li sve u reću s dioptrijom i okom. Obićeno „poigravanje“ oka bi trebalo da prestane za nekoliko dana. Ipak, pomoć bi valjalo da potražite ne samo ako ne prestaje nakon nekoliko nedelja, već i ukoliko vam se oko potpuno zatvara, grće vam se i drugi delovi lica, ili ako je oko oteklo, crveno ili svrbi. ■

Verovanja

Praznoverja vezana za titranje oka su poznata u mnogim kulturama. Na Balkanu većina ljudi veruje da je titranje levog oka loša sreća, a više od milijardu ljudi u Kini veruje da je to znak dobre sreće

AFRIKA

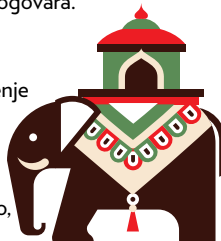
U nekim zemljama Afrike, titranje donjeg kapka oznaćava uskoro prolićvanje suza. Kad gornji oćni kapak titra, to je znak da ćete prestaje nakon neoćekivano. Nigerijci takoće titranja levog oka smatraju za znak loše sreće.

KINA

Dok titranje u levom oku muškarca ukazuje na sreću, titranje u desnom oku se smatra lošim predznakom. Takoće se veruje da titranje u donjem levom kapku znaći da moćete oćekivati da ćete zaplakati ili da vas neko ogovara.

INDIJA

U Indiji treperenje desnog oka znaći dobre vesti. S druge strane, levo oko, loša sreća.



Pripremla: Emina Ćirić

Kada ućitelj prepíše lekciju

Svoje ućenike u OŠ „Sveti Sava“ ući mnogim veštinama i lekcijama. Izmeću ostalog ući ih i odvaoćnosti i samostalnosti. Kao svaki ućitelj insistira da se lekcije ne prepisuju. Sama je, ipak jednu lekciju prepisala.

Svakodnevia na poslu i u njenoj porodici izvešbala je Goricu Ivanović da nekoliko poslova obavlja istovremeno, sa jednakom pažnjom i brzinom. Kada ućenicima ćita ili pokazuje ona im je primer i nastoji da sve savršeno funkcioniše.

Desi li se da napravim grešku pri ćitanju daci to spontano ispravljaju. Nastojim da grešaka ne bude. Primetila sam da nešto poćinje da me ometa, pre pet godina je vid poćeo da popušta. Teško sam to prihvatala. U poćetku uopšte nisam htela da nosim naoćare. Kada se dogodilo da pogrešim u ćitanju, jer ne vidim dobro, odlućila sam da nosim naoćari, i to neku malu dioptriju. Stvorio se problem kako se navići na novo stanje. Moj posao zahteva da precizno vidim i na daljinu i na blizinu. Kada nosim naoćari za bolji vid blizu moram ih skidati svaki put kada treba da vidim jasno na daljinu. Istovremeno ćitam deci, posmatram šta oni rade. Stalno sam pomerala naoćari, skidala i stavljala, ili ćas gledam kroz naoćare, ćas preko njih. Skidanje i stavljanje naoćara, stalno traženje gde su, dioptriya se stalno polako povećavala-sve me to ćinilo nervoznom. Gubila sam u brzini rada.

Nije bilo utešno ni to što je gospođa Ivanović imala jedan modni detalj više, što

su lepi okviri, u raznim bojama i razlićitog dizajna delovali zanimljivo. Praktićni aspekt bio je mnogo vaćniji.

-Nikako se nisam pomirila sa naoćarima. Jedan od roditelja mojih ćaka poćeo je da dolazi bez naoćara, zatim je bilo priće da će i roditelj drugog ućenika da ostavi naoćare. Potom se majka jednog ućenika izvinjavala što neće doći na roditeljski, mora biti u kući bar dva dana, jer ide na lasersku intervenciju oćiju. Pitala sam je li to neka kolektivna zavera u odeljenju. Saznala sam da je reć o laserskoj korekciji vida, da je dr Jankov iz LeserFocus centra za mikrohirurgiju oka jedan od najboljih, veoma uspešan i kod nas i u svetu, da su rezultati sjajni, a ceo tim koji saraćuje s njim vreden poštovanja. Istu priću ćula sam i od drugog roditelja, pa od još jednog...Pomislila sam zašto i ja ne bih probala. Zašto ne bih prepisala tu životnu lekciju od roditelja mojih ćaka. Raspitala sam se o uslovima, i pitala kada je prvi slobodan termin za intervenciju.

Saznala je da mora prvo na pregled i temeljitu pripremu. Potrajalo je nekoliko dana, pokazalo se da je kandidat za lasersku korekciju dioptrije.

-Tog dana zakazana mi je intervencija za 11 sati. Prvo sam otišla u školu i rekla kolegama da posle ćasa idem da operišem oći. Mislili su da se šalim. Nisam se ni šalila, ni plašila. Znala sam da me u LaserFocus centru ćeka uigran vrhunski strućan tim i s punim poverenjem sam krenula da mi oni reše problem dioptrije. Uverili su me: kratko traje i uspešno je. Dr Jankov uliva

povrenje. Kada smo se prvi put sreli shvatila sam koliko ima snaćnu harizmu. Usput pitala sam ga da li mu je rod dr Jankov sa kojim ja saraćujem u programima aktivnog ućenja. Saznavši da mu je to otac bilo mi je još draće što sam baš njemu poverila svoje oći na korekciju. Sama intervencija trajala je kratko, valjda pet minuta. Nisam imala strah i uveravam sve koji su sumnjićavi da korekcija dioptrije ne boli. Više sam to doživela kao tretman nego kao hiruršku intervenciju. Vratila sam se kući s namerom da par dana pripazim na oći, ali sticajem okolnosti kroz par dana sam vozila kola do mora.

Posebno je na mene ostavio utisak LaserFocus tim koji je do tanćina uigran i sve radi sinhrono, do perfekcije. Odnos prema pacijentu, vrhunska intervencija, sve objašnjeno šta se dogaća i šta se može oćekivati narednih dana. Upoznala sam i ćelnu lićnost ove oćne kuće prof. Fernandu Fernandez Jankov. Oduševljena sam njenom organizacijom i naćinom na koji funkcioniše tim. Kao da su iz neke vrhunske svetske klinike, a sa naših su prostora. Mislim da bi trebali da budu uzor drugim zdravstvenim timovima i bolnicama. Kada se sve završi ćovek ostaje vezan za njih, raćuna na njih i zna da će kod njih dobiti onakav tretman i intervenciju kakvu bi dobio u najboljoj svetskoj ustanovi. Mojoj kćerci i sinu preporućila sam ih od sveg srca. Znam da sam mnogo ućinila za sebe, svoj rad sa ućenicima i roditeljima. I drago mi je što sam ovu životnu lekciju prepisala od roditelja mojih ćaka. ■



Intervju /// Gorica Ivanović, UĆITELJICA

SAVET

Vitamini čuvaju oči

Ako su vam vaše mame ili bake kad ste bili mali govorile da bi trebalo da jedete šargarepu za dobar vid - bile su u pravu

Za zdrave oči trebalo bi pojesti pola kilograma šargarepe dnevno, pa ju je najbolje kombinovati s drugim zdravim namirnicama. Za zdravlje očiju u najranijoj dobi pobrinula se priroda - majčino mleko posebno je bogato karotenoidima. Sadrži ga i povrće, ali se teže apsorbiraju, pa povrće treba kratko prokuvati i uzimati ga s kvalitetnim mastima, poput nekoliko kapi maslinovog ulja ili s malo maslaca. Osim luteina i zeaksantina, za zdravlje očiju važni su i vitamini A, B, C i E, i minerali poput magnezijuma, hroma, selen i cinka.

Borovnica: bogata bioflavonoidima, blagotvornim za organizam. Za naš vid važan je ljubičasti pigment rodopsin koji nalazimo u mrežnici oka. Ima veliku osetljivost na svetlost pa je odgovoran za noćni vid.

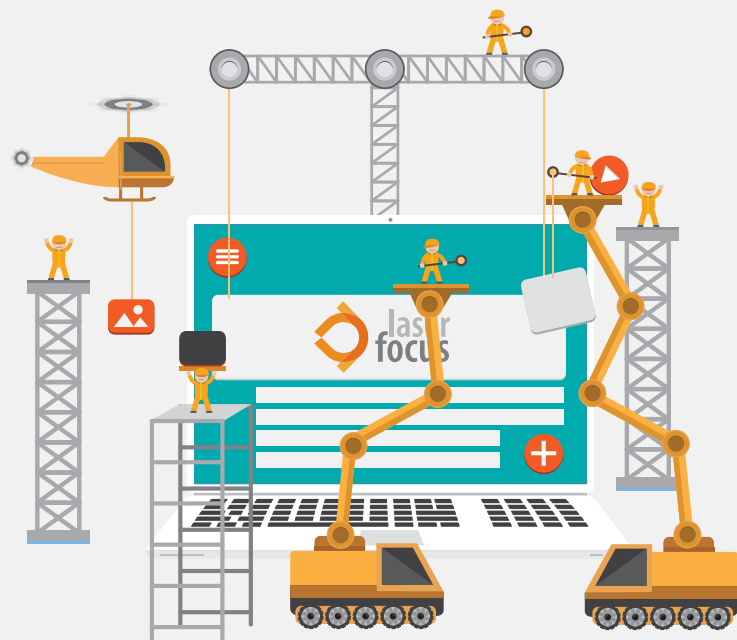
Komorač: možemo jesti svež, piti čaj ili njime ispirati oči ako imamo problema s vidom. Neki izvori navode da se komorač čak koristi kod prevencije katarakte.

Šargarepa: korisna kod slabovidosti, dioptrije, čak i kod katarakte. Preporuka: pijte ujutro i uveče čašu svežeg soka od šargarepe.

Beli luk: može se koristiti kao tretman za čišćenje očnih sočiva. Polako sažvačite dva-tri čena belog luka ili pijte nekoliko kapi tinkture od belog luka dnevno.

Badem i biber: blagotvorni za oči. Sameljite sedam badema s pola grama crnog bibera. Mešavinu praha razmutite u decilitru vode, zasladite medom ili sladom i popijte. Ovaj tretman pomaže nam da ponovno steknemo vrhunac snage i jasnoću vida.

Žumance: bogato je sumporom, lecitinom, aminokiselinama i luteinom. Sve su to važni nutrijenti kojima trebamo hraniti naše oči.



U SVETU INTERNETA

Osnovni zadatak našeg IT tima je da pripremi informacije iz polja oftalmologije kojim se LaserFocus bavi, kako bi posetioци naših internet stranica dobili jasnu, jednostavnu i realnu sliku o problemu koji ih interesuje



Intervju ///
Nikola Lekić
IT STRUČNJAK

Znajući koliko je internet prezentacija važna, sve više ljudi koristi ovaj medij informisanja. LaserFocus, jedna od najnaprednijih klinika sa ovih prostora mnogo pažnje posvećuje internet prisustvu.

-Uvek donosimo verodostojne, valjane i najnovije informacije iz grana oftalmologije. Takođe, preko LaserFocus-ovih društvenih mreža obaveštavamo naše klijente o novim akcijama i poklon vaučerima, kao i o novostima iz LaserFocus klinike. Nastojimo, i do sada uspevamo da držimo korak sa konkurentima, trudimo se da budemo ispred njih, da naši materijali budu najlakše dostupni za pretragu preko interneta. Svaki tekst koji mi objavimo nije nasumice

odabran, niti neproveren. On prođe kroz strogu superviziju našeg dr Mirka Jankova i njegovih kolega, kaže Nikola Lekić, jedan od čelnih ljudi IT tima.

Sve što se objavi na našem sajtu i društvenim mrežama namenjeno je svima onima koji žele da pronađu informacije iz sveta oftalmologije, a naročito one informacije koje se tiču laserskog skidanja dioptrije, zaustavljanja keratokonusa i drugih zahvata koje se rade u LaserFocusu.

-Važno je da se dobrom internet prezentacijom približimo pacijentima koji imaju neki od određenih oftalmoloških problema i kako to mogu rešiti kod nas. Zato se trudimo da kroz aktivnosti internet marketinga i kanala komunikacije preko društvenih mreža (facebook, twitter, google plus) pružimo verodostojne informacije posetiocima naših sajtova. Svrha našeg internet nastupa je da uz direktno obraćanje, pacijentu približimo oftalmološke metode i zahvate koje LaserFocus klinika, već dugi niz godina uspešno primenjuje. ■

Utisci pacijenata



Ugodaј veličanstven i neopisiv. Osoblju LaserFocusa posebno najlepše hvala. Toplo Vas preporučujem.

Čedomir Kurilić,
LASIK, Beograd

Budućim pacijentima LaserFocus-a mogu samo da kažem kao što sam rekla i dr Jankovu da sam posle operacije doživela najlepší osećaj. Dr Mirko vam uliva veliko poverenje tokom operacije. Osećala sam se posle operacije kao da sam se ponovo rodila. Takođe moram da pohvalim i članove tima, koji su zaista za svaki primer. Svima koji nose naočare ili kontaktna sočiva želim da dođu kod dr Jankova i da se istih oslobode.

Ivana Kovačević,
LASIK Novi Sad

Hvala svim sestricama, dr Vesni Jovanović, dr Mirku na divnom iskustvu, ljubaznosti, na novom pogledu... Da sam znala da je ovako dobro, uradila bih i LASIK ranije. Divni ste. Još jednom veliko Hvala!

Bojana Rašić Petrović,
LASIK, Beograd

Zahvaljujem svom osoblju LaserFocus klinike na ljubaznosti. Posebno sestrama što su u svakom trenutku bile tu za nas. Svima bih preporučila. Prezadovoljna sam... Hvala od srca.

Nina Nišavić,
LASIK, Crna Gora

“Mirko Jankov nije doktor, on je čarobnjak!” rekao mi je brat kada je čuo da sam kod vas zakazala intervenciju. Posle par minuta pripreme i par minuta koliko je trajala intervencija, uverila sam se da dr Jankov zaista na savršen način čini da vid svakog pacijenta postane idealan... Intervencija je bezbolna, a osećanje kada otvorite oči, potpuno neverovatno! Želim da znate da nisam mogla da opišem sreću koju sam osetila odmah posle intervencije. Dragi dr Mirko, vi ste čarobnjak! Neka vas Bog čuva i prati onolika sreća koju vi dajete od sebe svakom pacijentu. Svaka vam čast na odabranom timu koji vam u ovom poslu pomaže! Savršeni ste!

Snežana Kitanović,
LASIK, Beograd

Podelite svoje utiske sa drugima:
focus@laserfocus.eu



Pitanja & odgovori

Koji su simptomi katarakte?

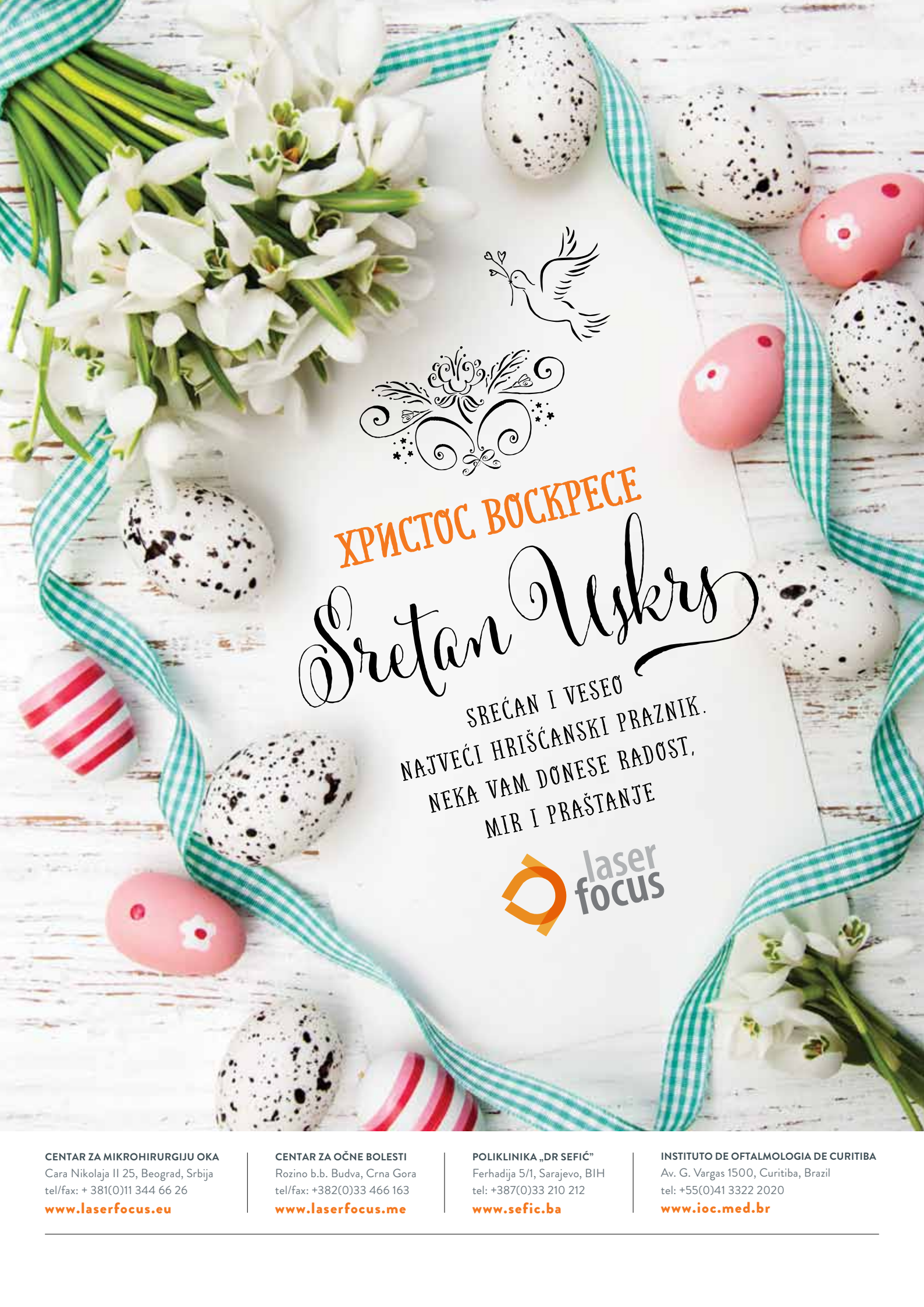
U početku lošiji zamagljen vid, rasipanje svetla, naročito noću. Ukoliko katarakta napreduje, vid može da postane prilično loš tako da ometa obavljanje svakodnevnih aktivnosti.

Da li je opasno često pucanje kapilara u oku?

Nije opasno za oko, ali odražava stanje krvnih sudova u organizmu. Potrebna je kontrola kod interniste.

Koja je starosna granica za korekciju dioptrije?

Donja granica je najčešće 18 godina, a gornja granica ne postoji.



ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ

Sretan Uskrs

SREĆAN I VESELO
NAJVEĆI HRIŠĆANSKI PRAZNIK.
NEKA VAM DONESE RADOST,
MIR I PRAŠTANJE



CENTAR ZA MIKROHIRURGIJU OKA
Cara Nikolaja II 25, Beograd, Srbija
tel/fax: + 381(0)11 344 66 26
www.laserfocus.eu

CENTAR ZA OČNE BOLESTI
Rozino b.b. Budva, Crna Gora
tel/fax: +382(0)33 466 163
www.laserfocus.me

POLIKLINIKA „DR SEFIĆ“
Ferhadija 5/1, Sarajevo, BIH
tel: +387(0)33 210 212
www.sefic.ba

INSTITUTO DE OFTALMOLOGIA DE CURITIBA
Av. G. Vargas 1500, Curitiba, Brazil
tel: +55(0)41 3322 2020
www.ioc.med.br