

Silmanägemise eluring

Eestlastel on vanasõna “Parem karta kui kahetse-da”. See käib ka haiguste kohta, sest tervenemise edu sõltub pahatihti avastamise kiirusest. Silmaarst MERIKE JAKSIGA rääkisime nägemisprobleemidest, millele peaksime varakult jälile saama.

“Optilise süsteemi vead – kaug- ja lühinägevus ning tõsised silmahai-gused on suuresti pärilikud,” teab Merike Jaksi. “Suguvõsas tuleb kindlasti vaadata ka kaugemale ta-gasi kui ühe põlvkonna jagu, sest sil-maprobleemid võivad esineda üle põlve. Kui suguvõsas on olnud min-geid silmahaigusi, siis peaks ennast aeg-ajalt kontrollida laskma.”

Siinkohal püüdsime silmanäge-misega seotud probleemid ehk na-tuke meelevaldseltki eluringi peale ära jaotada.

Beebieast koolini

Laps sünnib siia ilma üldjuhul kaug-nägijana. Beebi kasvades kasvab ka silmamuna, plussstugevus väheneb ning nägemisteravus paraneb. Lap-se silmad võivad jääda väikesesse plussi, minna nulli või kalduda miinusesse – vastavalt sellele, milline on pärilik eelsoodumus.

Sündides on beebi pilk haje-til, silmade koordineerimine pole veel korralikult välja arenenud. Selline nn pilgu uitamine tohib kesta vaid kuni kolm kuud. Pärast seda peab ta suutma jälgida lähedal olevaid ese-meid ning silmad peavad liikuma paralleelselt. Kui lapsel selleks ajaks ei kujune välja silmade koostöö, tu-leb pöörduda arsti poole.

Juhul kui lapse perekonnas on eelnevalt avastatud kaasasündinud kae (silmalääts on hägustunud sün-nist saati), tuleb sellest juba enne sünnitamist arstidele teada anda

ning lasta sünnitusjärgselt lapse sil-mad kohe üle vaadata. Silmakirurg otsustab, kas ja kui palju lapse sil-mas kaed on ning teeb vastavalt sel-lele lõikuseotsuse. Mõned juhtumid võivad vajada kiiret reageerimist, sest kui silma nägemisareng on ta-kistatud, võib nägemisteravus lan-geda ning muutuda n-ö laisaks ehk amblüoopiliseks.

Soovitavalt kõik kolme-nelja-aastased lapsed peaksid läbima nä-gemiskontrolli. See on veel kriitili-ne aeg, kus nii mõnelgi juhul saab prillide kandmisega silmanägemist tõepoolest parandada. Kolme-nelja aasta vanuse lapse nägemisteravus peaks olema vähemalt 0.8 (80%) ning kui ta saab viieaastaseks, peab nägemine olema juba 1.0 (100%). Sestap on ka koolieelne silmakont-roll ülitähtis.

Nooruki- ja keskiga

Koolilapse- ja noorukieas võiks nä-gemist kontrollida iga kahe aasta tagant.

Pärast 40. sünnipäeva läheb ena-mikul inimestel tarvis lugemisprille. Ka need, kes on kunagi lasknud teha nägemist korrigeeriva operatsioo-ni, vajavad teatud vanuses lähedale vaatamiseks prille – nägemismuu-tus on vananemise loomulik osa.

Prillide määramise kuldreegel on: plussi pannakse nii palju kui või-malik ja miinust nii vähe kui võimalik. Kuid päris kindlasti ei tohi miinuspillide puhul teha ülekorrekt-siooni – liiga tugeva miinusega pril-lid kahjustavad nägemist. Silmaarst-iga koostöös inimene otsustab, mil-liseid prille tal tarvis on. Erandiks on liiklusvahendite juhid, kelle sõi-duaegsele nägemisteravusele sea-takse rangemad nõuded.

Vanemaerialiste haigused

Vanemas eas lisanduvad prillidele (nägemisprobleemidele) sageli ka silmahaigused, näiteks glaukoom

ehk roheline kae, maakula degene-ratsioon ehk kollatähni kärbumine või katarakt ehk hallkae. Seepärast peaks oma silmi kontrollima nüüd juba kord aastas. Kelle suguvõsas on olnud pärilikke haigusi, peak-sid eriti valvsad olema.

Üks pärilikest haigustest, mis eelkõige vanemas eas ilmnedu võib, on nn roheline kae ehk glau-koom. See silmarõhuhaigus näitab paraku juba ka noorenemise märki – seda haigust avastatakse üha noorematel inimestel. Võib-olla on see tingitud sellest, et teadlikkus on tõusnud ja diagnostiline aparatuur paranenud. Sellepärast peetaksegi silmarõhu mõõtmist täiskasvanutel väga oluliseks.

Kollatähni kärbumise ehk maa-kula degeneratsiooni kahtlustuse korral on abiks Amsleri test. Sel-leks tuleks võtta ruuduline paber ning joonistada ruudustiku keske-le täpp. Nüüd katta vasak silm kin-ni ning vaadata joonistatud täppi parema silmaga. Seejärel teha vas-tupidi. Jälgima peaks, kas jooned täpi ümber lähuvad kõveraks või tekivad hoopis laigud. Testi tuleb teha lugemisprillidega.

Eristatakse kuiva ja märga maa-kula degeneratsiooni. Märg variant kujutab endast kollatähni turset ja haiguse raviks on võimalik teha sil-masisesid süste. See on ravi, mida võib saata edu, aga mitte alati ja kõigil.

Igasuguse ajutiselt haigust pi-durdava ravi puhul peaks ole-ma otsustusargumentide mõte, et võib-olla juba mõne kuu pärast on leitud sinu haiguse raviks tõhu-sam ravi.

Glaukoomi ja maakula degene-ratsiooni ei saa välja ravida, küll aga haiguse kulgu pidurdada.

Hallkae on lihtsam silmahaigu-se vorm ning seda lõigatakse täna-päeval vägagi edukalt, parandades suuresti inimese elukvaliteeti.

Siiski peame alati meeles pida-ma, et kõik operatsioonid tehakse