

„Czterdzieści lat minęło...”

Z pewnym uproszczeniem możemy podzielić ludzi na tych, którzy używają okularów oraz tych, którzy będą ich używać w przyszłości.

Ci, którzy mają wadę wzroku z dzieciństwa, są na ogół zorientowani, jak sobie radzić w kontaktach z okulistami.

W nieco trudniejszej sytuacji są osoby, które zbliżają się do 40 roku życia, nigdy nie nosiły okularów i dopiero teraz zaczynają mieć kłopoty z czytaniem i postrzeganiem z bliska, a jeszcze w dodatku dużą część czasu spędzają przy monitorze komputera.

Ci, którzy dopiero wchodzą na ścieżkę życiową "okularnika", powinni zaopatrzyć się w rzetelne informacje na temat możliwości, jakie dają rozmaite soczewki okularowe. Przyszły użytkownik okularów uzbrojony w garść takich informacji będzie znacznie lepszym partnerem dla okulisty, gdyż będzie oczekiwał rozwiązań optymalnych dla jego sposobu funkcjonowania, a więc będzie mu zależało na produktach znacznie bardziej nowoczesnych, a zatem podnoszące prestiż okulisty zlecającego stosowny rodzaj szkieł okularowych.

Znacząca grupa osób spotyka się po raz pierwszy z problemem gorszego widzenia w wieku około czterdziestu lat. Dotyczy to również osób, które mają niewielką wadę wzroku, ale nigdy nie zaobserwowały faktu, że widzą nieostro. W związku z tym nigdy nie zauważyły one konieczności używania okularów korygujących.

W pierwszym momencie pojawia się niepokój, że coś jest "nie tak" jak dotychczas, ale do podjęcia kroków zmierzających do zaradzenia kłopotom zmusza tych ludzi na ogół fakt niemożności swobodnego postrzegania na krótkich odległościach, to znaczy od 40 do 60 centymetrów.

Co należy w tej sytuacji uczynić? Złym rozwiązaniem jest pożyczanie okularów od kolegi z pracy, mamy, żony i tak dalej, jeszcze gorszym jest dobranie sobie na własną rękę okularów "gotowych" z gabloty w aptece lub na placu.

Pomijając jakość użytych do ich wyprodukowania materiałów oraz sposób ich wykonania, musimy mieć pełną świadomość, że praktycznie nie ma takiej możliwości, aby mogły być one dostosowane do właściwości naszego układu wzrokowego. A wynika to z kilku bardzo istotnych powodów: po pierwsze - około 60 procent populacji ma astygmatyzm - ten fakt jest potwierdzony przez odpowiednie badania statystyczne, prowadzone szczegółowo w krajach rozwiniętych; następnie - znaczna część populacji ma różnowzroczność, a więc wymaga różnej wartości korekcji dla każdego oka. Ponadto konieczne jest ustawienie punktów optycznych szkieł korygujących. Powyższe fakty sprawiają, że praktycznie jedynym sposobem na dobre skorygowanie ubytków widzenia jest indywidualne skorygowanie ostrości wzroku w oparciu o badanie okulistyczne.

Stąd prosty wniosek, że należy dokonać starannego pomiaru ostrości wzroku, uwzględniającego właściwości układu wzrokowego oraz nasze oczekiwania. Czekają więc nas wizyta u lekarza okulisty. Wizyta taka jest również doskonałą okazją, aby ocenić stan naszych oczu, to znaczy zmierzyć ciśnienie śródgałkowe, obejrzyć dno oka.

W trakcie wizyty u specjalisty powinniśmy bardzo wyraźnie wyartykułować nasze oczekiwania, określić charakter zajęć zawodowych oraz odległość, z jakiej postrzegamy najczęściej. Ważna jest również informacja, czy pracujemy przed ekranem monitora, gdyż zwykle usytuowany jest on nieco dalej niż czytane teksty, a więc wymaga to innej mocy szkieł okularowych lub szkieł o specjalnej konstrukcji uwzględniającej te warunki. Po przedstawieniu swoich oczekiwań możemy liczyć, że dobry okulista dobierze nam okulary o właściwych mocach i zaleci odpowiednią konstrukcję soczewki. Należy jednak wiedzieć, że podstawą dobrania dodatku do bliży jest pomiar ostrości wzroku do dali w celu ustalenia, czy jest astygmatyzm, czy też nie, czy występuje niewielka krótkowzroczność lub też nadwzroczność. Uwzględnienie tych parametrów umożliwi symetryczne dla obojga oczu

dobranie dodatku do bliży, zależnego od odległości, z której chcemy widzieć ostro i wygodnie. Aby okulary spełniały wszystkie funkcje, których oczekujemy, niezbędny jest dobór odpowiedniej oprawy do każdego rodzaju warunków pracy, życia codziennego, czy też stosownej dla naszego hobby.

Proszę dbać o swoje oczy i pamiętać: „Oko jest małe, a widzi cały świat”.