



KONSULTĒ:
DR. KATRĪNE
MORKĀNE,
SERTIFICĒTA
OFTALMOLOĢE,
ĶIRURĢE LATVIJAS
AMERIKAS ACU
CENTRĀ

Redzēt bez brillēm pēc kataraktas operācijas –

šodiena, nevis nākotne

Katarakta ir viena no biežāk sastopamajām acu slimībām, kas ietekmē redzes kvalitāti un dzīves komfortu. Labā ziņa – mūsdienu medicīna piedāvā risinājumu, kas ļauj ne vien atgūt redzi, bet arī baudīt ikdienu bez brillēm. Latvijas Amerikas acu centra oftalmoloģe, ķirurģe Katrīne Morkāne stāsta par jaunākajām iespējām kataraktas ārstēšanā un redzes atjaunošanā.

KATARAKTA MŪSDIENU MEDICĪNĀ

Katarakta ir acu saslimšana, kas skar tūkstošiem cilvēku Latvijā un miljoniem visā pasaulē. Tā attīstās pakāpeniski, un pirmās pazīmes bieži vien tiek saistītas ar dabisku novecošanas procesu – redze kļūst miglaina, priekšmeti šķiet izplūduši, grūtāk vadīt automašīnu krēslas laikā, lasīšanai nepieciešams arvien spilgtāks apgaismojums. Brilles šādos gadījumos vairs nespēj palīdzēt, un vienīgais efektīvais risinājums ir kataraktas operācija.

Latvijas Amerikas acu centrā strādā sertificēta oftalmoloģe, ķirurģe Katrīne Morkāne, kura uzsver, ka mūsdienās šī operācija ir standartizēta un ļoti droša procedūra: «Pacienti bieži vien ir pārsteigti, cik ātri un nesāpīgi iespējams atgriezties pie skaidras redzes. Operācija mūsdienās notiek ar ļoti maziem griezieniem, kas būtiski samazina traumu risku un paātrina dzīšanu. Arī atlabšana ir daudz īsāka, un sarežģījumu risks – mazāks nekā agrāk.»

IESPĒJA DZĪVOT BEZ BRILLĒM

Viena no lielākajām vērtībām, ko sniedz mūsdienīga kataraktas operācija, ir iespēja atbrīvoties no ikdienas ar brillēm. Gadu desmitiem brilles daudziem ir bijušas neatņemama dzīves sastāvdaļa, taču tās reti tiek uztvertas kā patīkams aksesuārs. Daudzi pacienti pēc operācijas atzīst, ka tikai tad, kad brilles vairs nav nepieciešamas, viņi saprot, cik ļoti tās līdz šim ierobežējušas.

Brilles mēdz noslīdēt no deguna, aizsvīst no temperatūras maiņas vai sportojot, tās jūtami traucē, dodoties peldēt vai slēpot, un nereti kļūst par šķērslī aktīvam dzīvesveidam. Pat ikdienišķās situācijās – izejot veikalā un cenšoties saskatīt cenu zīmes, sēžot pie stūres vai vienkārši lietojot telefonu – brilles var radīt diskomfortu. Turklāt tās bieži aizmirstas, salūst vai jāmeklē pa visu māju. Kataraktas operācija ar piemērotas intraokulārās lēcas ievietošanu šo ikdienas apgrūtinājumus

var pilnībā novērst.

«Pacienti man bieži teic, ka pēc operācijas viņi pirmo reizi pēc ilgiem gadiem var aiziet uz veikalu vai izlasīt avīzi bez brillēm. Šķietami sīkas lietas kļūst par lielu atvieglojumu un rada sajūtu, ka dzīve kļuvusi brīvāka un ērtāka,» stāsta Dr. Morkāne. Tāpat uzlabojas arī pašapziņa – cilvēkiem patīk, ka viņi vairs nav tik atkarīgi no palīgīdzekļiem un paši var noteikt savu dienas ritmu.

Iespēja dzīvot bez brillēm nozīmē arī plašākas brīvā laika pavadīšanas iespējas. Daudzi pacienti pēc operācijas no jauna atklāj tādas aktivitātes kā makšķerēšana, pārgājieni, ritenbraukšana vai rokdarbi. Sporta un hobiju baudīšana kļūst vienkāršāka un drošāka, jo nav jāsatraucas par brillēm, kas var nokrist, saplīst vai ierobežot redzes lauku. Tomēr ārstē uzsver – šis solis katram pacientam ir individuāls. Ļoti būtiska ir rūpīga un paplašināta diagnostika pirms operācijas, lai izvēlētos tieši viņam piemērotāko intraokulāro lēcu. Vizītes

laikā ārsts ne tikai pārbauda acs veselību, bet arī lūdz izstāstīt ikdienas paradumus: vai pacients daudz lasa, vai viņam svarīga ir redze tūlūmā, piemēram, braucot ar auto, vai arī būtiskāk ir labi redzēt tuvumā, strādājot ar dokumentiem. Būtiska nozīme ir dzīvesveidam kopumā.

Mūsdienī tehnoloģijas ļauj nodrošināt dažādus redzes risinājumus – ne tikai ir iespēja labi redzēt tūlūmā vai tuvumā, bet arī pieejamas multifokālās vai trifokālās lēcas, kas ļauj skaidri saskatīt priekšmetus visās distancēs. «Ne vienmēr iespējams panākt perfekti simtprocentīgu redzi visās situācijās, bet mūsu mērķis ir atrast labāko kompromisu, kas atbilst pacienta ikdienai un vēlmēm. Tieši tāpēc tik svarīga ir pacienta un ārsta atklāta saruna,» skaidro Dr. Morkāne.

Ieguvums, atbrīvojoties no brillēm, ir ne tikai praktisks, bet arī emocionāls. Cilvēki bieži vien saka, ka jūtas atjaunojušies, dzīve kļuvusi vieglāka, krāsas – spilgtākas. Brilles vairs nav jāņem

līdz katrā solī, nav jāiegādājas jaunas, kad vecās nolietojas, un izdevumi, kas gadu gaitā uzkrājas, būtiski samazinās.

PLAŠĀS LĒCU IZVĒLES IESPĒJAS

Viens no svarīgākajiem kataraktas operācijas posmiem ir intraokulārās lēcas izvēle. Tagad pacientiem ir pieejams ļoti plašs lēcu klāsts, un tas ļauj ārstam kopā ar pacientu izvēlēties tieši viņa dzīvesveidam un vajadzībām piemērotāko risinājumu.

- Tradicionāli kā standarta variants tiek izmantotas monofokālās lēcas, kas nodrošina skaidru redzi vienā distancē, visbiežāk tūlūmā. Tas nozīmē, ka pacientam pēc operācijas vairs nav vajadzīgas brilles, piemēram, auto vadīšanai, skatoties televizoru vai redzot cilvēkus tūlūmā. Savukārt darbam tuvumā – lasīšanai vai rokdarbiem – brilles joprojām var būt nepieciešamas. Arvien biežāk tiek izmantotas arī monofokālās plusu lēcas, kas nodrošina mazliet plašākas redzes iespējas un var samazināt brīļļu nepieciešamību tuvumā.

- Pacientiem ar astigmatismu ir pieejamas speciālas korigējošās lēcas, kas spēj izlabot arī šo redzes īpatnību. Tas ir ļoti nozīmīgi, jo agrāk astigmatisma pacientiem pēc kataraktas operācijas joprojām nācās lietot brilles gan tūlūmā, gan tuvumā. Mūsdienī lēcas vienlaikus ļauj atrisināt vairākas problēmas un uzlabot redzi līdz līmenim, kas iepriekš nebija iespējams.

- Tiem, kuri vēlas maksimāli samazināt atkarību no brillēm, ārsti iesaka padziļinātā fokusa lēcas, kas ļauj redzēt skaidri ne tikai tūlūmā, bet arī vidējā distancē, piemēram, strādājot pie datora vai skatoties ekrānus. Šis ir ļoti populārs risinājums cilvēkiem, kuru ikdiena ir saistīta ar biroja darbu vai regulāru digitālo ierīču lietošanu.

- Vēl plašākas iespējas sniedz multifokālās un trifokālās lēcas, kas nodrošina labu redzi tuvumā, vidējā distancē un tūlūmā. Pacientam, kurš izvēlas šādu risinājumu, brilles vairs nav

nepieciešamas gandrīz nekad. Tās dod iespēju lasīt grāmatas, strādāt ar dokumentiem, izmantot datoru, sportot un vadīt automašīnu, saglabājot augstu redzes kvalitāti visos dzīves brīžos. Protams, šādām lēcām ir arī augstāka cena, taču pacienti bieži uzsver, ka ieguvums – brīvība no brillēm – ir neatsverams.

- Īpašs jaunums ir hibrīdveida lēcas, kuru izstrādē izmantoti mākslīgā intelekta risinājumi. Šo lēcu veidošanas procesā tiek analizēti milzīgi datu apjomi par redzes īpatnībām un pacientu pieredzi, lai radītu lēcas ar maksimāli precīzu pielāgošanos dažādām vajadzībām. Tas ir solis nākotnes medicīnas virzienā, pacientiem nodrošinot vēl labāku redzes kvalitāti un lielāku komfortu.

Taču svarīgākais šajā procesā nav tikai tehnoloģija – lēcas izvēle vienmēr notiek rūpīgi, kopā ar ārstu. Skaidro Katrīne Morkāne: «Izmeklējumu komplekss pirms operācijas ļauj ārstam saprast acs anatomiskās iespējas, bet tieši pacienta līdzdalība sarunā nodrošina, ka izvēlētais risinājums būs maksimāli atbilstošs viņa dzīvei. Rezultātā lēmums par lēcu tiek pieņemts kopīgi – tā ir mūsdienīga pieeja, kur pacients ir aktīvs procesa dalībnieks, nevis tikai pasīvs novērotājs.»

Sadarbība starp ārstu un pacientu ir ļoti nozīmīga, jo tikai tad, ja gaidas un iespējas saskan, rezultāts sniedz gandarījumu un patiesu dzīves kvalitātes uzlabojumu. Pacienti bieži atzīst, ka, piedaloties lēmuma pieņemšanā un saprotot visas nianšes, jūtas droši un pārliecināti par savu izvēli. Tas ļauj ar mierīgu sirdi doties uz operāciju, jo skaidrs, kāds rezultāts gaidāms un kā tas mainīs ikdienu.

ATLABŠANA UN DROŠĪBA

Viens no iemesliem, kāpēc pacienti bieži vien vilcinās doties uz kataraktas operāciju,

ir bažas, cik ilgi būs jāatlabst un vai procedūra nebūs sāpīga. Patiesībā mūsdienu ķirurģijas metodes ļauj pacientam ļoti ātri atgūt skaidru redzi un atgriezties pie ierastajām aktivitātēm. Parasti redze sāk uzlaboties jau pirmajās dienās pēc operācijas, un vairākums cilvēku 1–3 dienu laikā atkal spēj saskatīt apkārtnējo pasauli daudz skaidrāk.

Pēc divām nedēļām lielākā daļa pacientu jau var droši strādāt ar datoru, lasīt un darīt darbus, kas neprasa smagu fizisku slodzi. Pilnvērtīga fizisko darbu atsākšana parasti ieteicama pēc četrām nedēļām, kad acs ir pilnībā sadzījusī. Šis laiks ir ievērojami īsāks nekā agrāk, kad atlabšanas process varēja ievilkties pat vairākus mēnešus. Ja pacientam ir nepieciešama operācija abām acīm, to var veikt ar nedēļas intervālu, kas ļauj īsā laikā nodrošināt pilnvērtīgu redzes atjaunošanos abām acīm.

Dr. Katrīne Morkāne norāda, ka visbiežākie mīti par kataraktas operāciju saistīti tieši ar bailēm no sāpēm un neērtībām. Daudzi pacienti uzskata, ka operācijas laikā būs grūti noturēt aci vaļā vai ka tā būs ļoti nepatīkama pieredze. Ārste uzsver – mūsdienās tā nav: «Sāpes operācijas laikā nepastāv. Pacients tiek sagatavots, acs tiek atsāpināta, un, ja nepieciešams, pirms procedūras tiek dotas arī nomierinošas zāles, lai cilvēks justos mierīgs un drošs. Profesionāla komanda parūpējas par visu, un pacienta vienīgais uzdevums ir ļauties procesam.»

Vēl viens mīts, kas joprojām pastāv, ir pārliecība, ka uz otras acs operāciju jāgaida ļoti ilgi. Agrāk tiešām bija pieņemts nogaidīt vairākus mēnešus, mūsdienās tas vairs nav nepieciešams – ja pirmā operācija ir veiksmīga, otro aci iespējams operēt jau pēc nedēļas. Tas ļauj

ātri atgūt pilnvērtīgu redzi abām acīm un būtiski uzlabo pacienta dzīves kvalitāti.

Drošību kataraktas operācijā sniedz ne tikai ārsta pieredze, bet arī jaunākās tehnoloģijas. Tās saīsina operācijas laiku, mazina komplikāciju riskus un nodrošina precīzākas prognozes par redzes rezultātiem. Katrīne Morkāne skaidro, ka veiksmīga rezultāta pamatā ir trīs svarīgi posmi: sagatavošanās pirms operācijas, pati operācija un pēcoperācijas aprūpe.

Sagatavošanās ietver ne tikai diagnostiku un acs izmeklējumus, bet arī rūpīgu pacienta informēšanu. «Mēs izstāstām, kā noritēs operācijas diena, kādas būs sajūtas un ko pacients var gaidīt pēc tās. Ir svarīgi zināt, ka rezultāts var atšķirties atkarībā no citām acu slimībām vai vispārējā veselības stāvokļa. Jo vairāk pacients zina, jo mierīgāk viņš dodas uz procedūru,» saka ārste.

Operācijas dienā klīnikas komanda parūpējas, lai viss notiktu maksimāli ērti un bez stresa. Procedūra ir īsa, nesāpīga un notiek ar augstu precizitāti. Pēc tās pacients tiek aprūpēts, viņam tiek izskaidrots, kā lietot medikamentus, un sniegtas visas nepieciešamās rekomendācijas. Seko kontroles vizīte, kur ārsts pārliecinās par redzes atjaunošanos un acu veselību. Dr. Morkāne uzsver, ka neatkarīgi no tā, cik vienkārša šķiet operācija, svarīgi to neveikt novēloti: «Jo vairāk ielaista ir katarakta, jo sarežģītāka kļūst operācijas gaita un ierobežotākas ir iespējas izvēlēties piemērotāko lēcu. Tāpēc aicinu pacientus neatlikt lēmumu, ja ārsts iesaka operēt.»

Kataraktas operācija tagad nav tikai veids, kā atbrīvoties no miglainas redzes. Tā ir arī iespēja atgūt dzīves komfortu – redzēt skaidri, spilgti un brīvi. Pacienti bieži vien pēc operācijas teic, ka pasaule šķiet krāsaināka, spilgtāka un dzīvīgāka. Tā ir brīvība atkal baudīt ikdienu bez brillēm, ierobežojumiem un bailēm, ka redze traucēs darīt to, ko sirds vēlas.

Parasti redze sāk uzlaboties jau pirmajās dienās pēc operācijas.