



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Program edukacyjny Wykryj jaskrę – ocal wzrok

Opracowały: mgr Joanna Towarek, specjalista pielęgniarstwa ratunkowego
mgr Iwona Mąkosa, specjalista pielęgniarstwa operacyjnego

TEMAT: "WYKRYJ JASKRĘ - OCAL WZROK"

PROWADZĄCY: pielęgniarki oddziału okulistyki.

ODBIORCY: Kilkuosobowe grupy pacjentów oddziału okulistyki Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

MIEJSCE I CZAS REALIZACJI PROGRAMU: Program realizowany jest cyklicznie w oddziale okulistyki, czas ok 30minut.

WARUNKI WSTĘPNE: Czysta, jasna, przewietrzona sala, odpowiednia ilość krzeseł.

CEL GŁÓWNY: Przekazanie podstawowych wiadomości na temat jaskry, leczenia i zapobiegania tej chorobie.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Jaskra - definicja, zapoznanie z istotą choroby,
- Objawy jaskry,
- Diagnostyka, znaczenie wczesnego wykrycia choroby,
- Zasady prawidłowego leczenia jaskry.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- Plakaty,
- Broszury.

METODY DYDAKTYCZNE:

- Pogadanka,
- Objasnienia.

ZASADY DYDAKTYCZNE:

- Przystepności,
- Pogladowości,
- Świadomego i aktywnego uczestnictwa,
- Dialogu,
- Kontroli i oceny.

ORGANIZATORZY:

- Personel pielęgniarski oddziału okulistyki.

JASKRA – ZAPOZNANIE Z ISTOTĄ CHOROBY

Wzrok jest zmysłem, który w życiu człowieka pełni jedną z najważniejszych ról, odbiera 70-80% wrażeń. Precyzyjna budowa oka pozwala odbierać różnorodne wrażenia wzrokowe z otaczającego świata, nie tylko widzieć dokładnie oglądane obiekty, ale także jednocześnie obserwować ich kształt, wielkość, barwę, oceniać odległość między nimi, położenie w przestrzeni i ruch.

Odcięcie od tak istotnego źródła informacji w dużym stopniu ogranicza możliwości poznawcze i wykonawcze człowieka, utrudnia interakcje międzyludzkie, prowadzi do zakłopotania w wielu sytuacjach społecznych.

Warto zdawać sobie sprawę z faktu, że choroba ta każdego roku pozbawia wzroku miliony ludzi. Obecnie na świecie żyje ponad 7 milionów osób, którzy z powodu tej choroby bezpowrotnie utracili wzrok.

Jaskra (*glaukoma*) to grupa schorzeń, charakteryzujących się postępującym niszczeniem nerwu wzrokowego. Destrukcji tej towarzyszą charakterystyczne zmiany w tarczy nerwu wzrokowego, prowadzi ona do powstania ubytków w polu widzenia, ostatecznie kończących się ślepotą.

Rozwija się niepostrzeżenie, u około 75% pacjentów przebiega bezobjawowo, powoli ale nieubłaganie niszczy nerw łączący oko z mózgiem. Jaskra nie boli i z początku nie zaburza ostrości wzroku dlatego tak trudno ją rozpoznać. Jak wynika z badań Światowej Organizacji Zdrowia jedynie co drugi chory na jaskrę jest świadomy swojej choroby.

Rosnąca liczba osób, którym nieodwracalnie grozi ślepota z powodu tej choroby, wynika przede wszystkim z braku odpowiedniej wiedzy na jej temat i niedostatecznego uświadomienia społeczeństwu zagrożenia jakie ona niesie. By uniknąć drastycznych konsekwencji należy pamiętać o regularnych, profilaktycznych badaniach okulistycznych. Wczesne wykrycie jaskry oraz rozpoczęcie leczenia w jak najwcześniejszym stadium daje szansę na normalne życie i bycie w pełni sprawnym. Pacjent musi wiedzieć że jaskra wymaga stałego leczenia jednak wyleczyć się jej nie da.

Z uwagi na fakt, że jaskra stanowi olbrzymi problem na całym świecie również w Polsce postanowiono przybliżyć Państwu ten temat.

Przypomnijmy, jak funkcjonuje oko. „Ciśnienie utrzymuje odpowiedni kształt oka - miękkie tkanki są ‚napompowane’ podobnie jak opona samochodowa czy balon”. Znajdująca się wewnątrz pompa, czyli ciało rzęskowe, kieruje płyn zwany cieczą wodnistą z naczyń krwionośnych do oka. „Ciecz wodnista krąży głęboko wewnątrz oka, odżywiając jego żywe struktury, a potem wraca do krwioobiegu przez przypominające durszlak utkanie beleczkowe”.

Jeśli utkanie beleczkowe zostanie zablokowane lub z jakiegoś powodu zwężone, ciśnienie wewnątrzgałkowe wzrośnie i w końcu zacznie niszczyć delikatne włókna nerwowe znajdujące się z tyłu oka. Schorzenie to nazywane jest jaskrą otwartego kąta przesączania i obejmuje około 90 procent wszystkich przypadków.

Ciśnienie wewnątrzgałkowe (śródoczne) może się zmieniać w zależności od pory dnia i wpływa na nie wiele czynników, między innymi rytm serca, ilość przyjmowanych płynów oraz pozycja ciała. Te naturalne wahania nie są szkodliwe dla oka. Chociaż wysokie ciśnienie śródoczne samo w sobie nie dowodzi występowania jaskry, jako że prawidłowe wartości mogą się różnić w zależności od osoby, to jednak bywa jednym z sygnałów, iż rozwija się jaskra.

Rzadką odmianą tego schorzenia jest jaskra zamkniętego kąta przesączania, zwana też ostrym napadem jaskry. W przeciwieństwie do jaskry otwartego kąta przesączania, ten typ charakteryzuje się nagłym wzrostem ciśnienia wewnątrzgałkowego. Objawia się ostrym bólem oka, zamazanym obrazem oraz nudnościami i wymiotami. Jeśli w ciągu kilku godzin od ataku nie rozpocznie się leczenia, często dochodzi do utraty wzroku.

Objawy jaskry

Główną przyczyną rozwoju jaskry jest wzrost ciśnienia wewnątrz gałki ocznej. Czynniki ten w konsekwencji prowadził do uszkodzenia nerwu wzrokowego, powodując zaburzenia widzenia, a w zaawansowanym stadium nawet ślepotę. Dzisiaj wiemy, że ta choroba wywoływana jest również przez wiele innych powodów. Jak jednak objawia się jaskra?

Objawów jaskry jest sporo, a wiąże się to przede wszystkim z tym, że mamy wiele odmian tej choroby. Obecnie wyróżnia się blisko trzydzieści różnego rodzaju typów jaskry, więc każdy z nich może wiązać się z odmiennymi objawami. Niektóre jednak mogą się powtarzać.

Za najbardziej niepokojące oraz najczęściej występujące symptomy u osób, u których zdiagnozowana została glaukoma, należy jednak uznać:

- poranne migreny,
- dostrzeganie tak zwanych tęczowych pól,
- zmiana ostrości widzenia,
- zapalenie spojówek, trudne do wyleczenia,
- mdłości, zawroty głowy,
- odczuwanie intensywnego bólu w okolicy głowy oraz oka.

Wszystkie wyżej wymienione objawy powinny nas zmobilizować do wykonania specjalistycznych badań pod kątem jaskry.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, iż jaskra jest chorobą nieuleczalną. Jeśli nie zostanie zatrzymana na stosunkowo wczesnym etapie, wówczas może prowadzić nawet do całkowitej utraty wzroku.

DIAGNOSTYKA, ZNACZENIE WCZESNEGO WYKRYCIA CHOROBY

Wykrycie jaskry we wczesnym stadium daje możliwość na zatrzymanie jej rozwoju.

Diagnostyka jaskry jest dość złożona.

Badania w kierunku jaskry obejmują:

- zebranie wywiadu lekarskiego,
- badanie wady wzroku i ostrości wzroku,
- badanie przedniego odcinka gałki ocznej w lampie szczelinowej,

- badanie ciśnienia wewnątrzgałkowego (tonometria),
- badanie dna oka po rozszerzeniu źrenic.

Te podstawowe badania poszerza się o badania dodatkowe:

- badanie pola widzenia (perymetria; niejednokrotnie do uzyskania wiarygodnych wyników oceny pola widzenia konieczne jest 2-, a niekiedy nawet 3-krotne badanie),
- badanie kąta przesączania (gonioskopia),
- badanie grubości rogówki (pachymetria),
- badania tomograficzne nerwu wzrokowego (np. OCT lub GDx lub HRT),
- badania obrazowe przedniego odcinka oka (np. OCT lub UBM).

Należy pamiętać, że badanie pola widzenia wymaga, aby wcześniej nie wykonywać żadnych innych badań, ponieważ zarówno ośnienie po badaniu w lampie szczelinowej, jak i wszystkie badania wymagające dotknięcia rogówki (np. tonometria, pachymetria, gonioskopia, UBM) oraz badania po poszerzeniu źrenicy upośledzają przejściowo widzenie i uniemożliwiają przeprowadzenie wiarygodnej oceny pola widzenia.

Badania kąta przesączania (np. gonioskopia, OCT przedniego odcinka, UBM) wykonuje się przy nieposzerzonej źrenicy. Jeśli lekarz dla przeprowadzenia wziernikowania dna oka rozszerzy źrenice, to gonioskopię wykona dopiero przy kolejnej wizycie.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO LECZENIA JASKRY

Niestety, nie ma badania, które stuprocentowo wykazałoby obecność jaskry. Najpierw okulista mierzy ciśnienie płynu w oku za pomocą specjalnego przyrządu zwanego tonometrem. Jego końcówka delikatnie spłaszcza rogówkę, czyli przednią część gałki ocznej, po czym

określa się potrzebną do tego siłę, i w ten sposób ustalana jest wysokość ciśnienia. Okulista może również poszukiwać oznak jaskry, używając przyrządów, które rozpoznają zniszczoną tkankę w strukturze nerwowej, łączącej oko z mózgiem. „Ustalamy, czy włókna nerwów lub naczynia krwionośne z tyłu oka są zniekształcone, ponieważ może to oznaczać postępujące niszczenie nerwów”.

Rozpoznanie jaskry jest podstawą do rozpoczęcia leczenia, które trwa do końca życia. Celem leczenia jest zachowanie wzroku chorego na takim poziomie, który nie obniży jakości jego życia.

Jaki wybrać sposób terapii?

To istotne pytanie. Zależy to od typu jaskry oraz stopnia zaawansowania choroby. Zachęcamy pacjenta do świadomego współuczestniczenia w podejmowaniu decyzji o wyborze metod leczenia oraz ich zmianie jeśli aktualne nie wystarczająco hamują postęp choroby, przedstawiając zasady skutecznego leczenia.

Efekt możemy osiągnąć trzema metodami-leczeniem zachowawczym, laserowym i chirurgicznym.

Farmakologiczne leczenie jaskry

Farmakoterapia jest podstawową metodą leczenia większości postaci jaskry. Dokonując wyboru sposobu leczenia należy uwzględnić indywidualne potrzeby pacjenta, rodzaj i zaawansowanie jaskry, oraz ważny element, którym jest współpraca ze strony chorego.

Leki przeciwjaskrowe są podawane w postaci kropli do oczu. Mają one długotrwałe działanie, dlatego stosuje się je nie częściej niż 1 lub 2 razy dziennie, zawsze przestrzegając przerwy 24- lub 12-godzinnej, odpowiadającej okresowi działania leku. Pacjent, informując okulistę

o swoim trybie dnia pracy i innych obowiązków, a także godzinach snu nocnego, umożliwia mu ustalenie na piśmie takiego harmonogramu stosowania leków, który powinien być zgodny nie tylko z czasem ich działania, ale także wygodny dla pacjenta. Ten ostatni warunek jest bardzo istotny, gdyż ułatwieniem pamiętania o leku może być łączenie podawania kropli do oka zawsze z jakąś codziennie wykonywaną o tej porze czynnością, jak na przykład z poranną toaletą czy z wieczornym posiłkiem.

Konieczne jest zapoznanie z sensem przyjmowania leków, trzeba je przyjmować regularnie i w odpowiedni sposób, nie robić przerw w leczeniu, informacje na ten temat przekazujemy w formie pisemnej.

Objaśniamy choremu i jego rodzinie technikę i zasady stosowania kropli:

- Przed podaniem kropli umyj ręce.
- Usiądź , głowę odchyl do tyłu lub połóż się i patrz na sufit.
- Palcem wskazującym lewej ręki pociągnij w dół dolną powiekę, tworząc rodzaj „kieszonki”.
- W prawej ręce trzymaj buteleczkę z kroplami, wyciśnij lek do „kieszonki”.
- Wkraplaj tylko jedną kroplę preparatu.
- Zamknij oko, nie mrugaj, nie wycieraj go, ułatwia to przenikanie leku przez rogówkę.
- Uciśnij delikatnie kącik oka przez 2- 3 minuty ,co powoduje zamknięcie dróg łzowych i zmniejsza uboczne skutki stosowanych leków.
- Jeśli stosujemy kilka leków o tej samej porze pamiętamy o 5 minutowych przerwach między jednym a drugim lekiem, aby zapobiec wypłukiwaniu pierwszego przez drugi preparat.
- Powinieneś znać nazwę, dawkowanie i działanie przyjmowanych leków.
- Przyjmuj leki każdego dnia o tej samej godzinie wyznaczonej przez lekarza.
- Nie przestawaj brać leku bez zgody lekarza.

Chirurgiczne leczenie jaskry

Decyzję o leczeniu operacyjnym jaskry należy rozważyć, gdy dotychczas stosowane metody leczenia nie obniżają c.w do poziom, który hamuje postęp choroby.

Wybór sposobu leczenia operacyjnego wymaga analizy zaawansowania choroby i jej typu. Należy również uwzględnić warunki socjalne pacjenta oraz zaangażowanie w proces leczenia.

Najprostszym sposobem dbania o narząd wzroku jest przechodzenie rutynowych badań okulistycznych, przynajmniej raz w roku. Tylko wówczas można postawić szybką oraz właściwą diagnozę, która z kolei pozwoli lekarzowi zdecydować o najbardziej odpowiednim dla nas sposobie leczenia. Działaniem profilaktycznym jest również dbanie o odpowiedni poziom cholesterolu (zbyt wysoki sprzyja wzrostowi ciśnienia w oku).

Bardzo ważne jest również utrzymywanie odpowiedniego nawilżenia gałki ocznej. Na suche oraz bolące oczy niestety narzeka coraz większa liczba osób, tymczasem takie czynniki również mogą prowadzić do rozwoju jaskry. W pomieszczeniu, którym przebywamy, zwiększajmy więc wilgotność powietrza (zwłaszcza podczas pracy przy komputerze).

Zbawienny wpływ na zdrowie naszych oczu ma też dieta. Sięgajmy po produkty obfitujące w cenne mikro oraz makroelementy. W naszym menu nie powinno również zabraknąć pokarmów zawierających cynk, selen, luteinę oraz witaminy A oraz E.