



IMAM OČALA

Ste pripravljeni na
odkrivanje novega?
Z novimi očali vam
nobena podrobnost
ne uide.

Dobili ste nova očala. Lepa očala, ki se vam podajajo in poudarjajo vaš karakter. Skupaj z optikom ste jih izbrali izmed mnogih in verjetno bodo že v prvih dneh uporabe postala del vas. Vse kar boste gledali, čemur se boste smejali, kar boste prebrali, vam bodo jasno naslikala vaša očala.

Bi radi videli kaj novega? Očala vam bodo pokazala.

Vse, kar poznate, lahko gledate tudi v nejasni podobi. Če pa bi radi videli nove izzive, stvari, ki jih še ne poznate, stvari, ki jih z nejasnim vidom še opazili ne bi, morate nekaj ukreniti.

Z novimi očali ne boste samo bolj jasno videli sveta okrog vas, tudi svet vas bo opazil. Opazovalec vpliva na opazovano. Z jasnim vidom in skladnim izgledom boste vplivali na dogajanje okrog vas.



S pravimi očali
boste spet videli
jasno.

Zakaj pravzaprav rabim očala, kaj naredijo z mojim vidom?

Očala so pripomoček za vid, ki nepravovidnemu očesu povrne ostrino. Med nepravovidnosti, ali napake vida, štejemo kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem in starostno daljnovidnost.

Pri kratkovidnosti gre za to, da se žarki v očesu premočno lomijo in slika iz daljave se na mrežnici našega očesa nariše neostro. Šele ko se motrenemu objektu približamo na razdaljo, ki ustreza naši kratkovidnosti, ga dobro vidimo tudi brez očal. Pri kratkovidnosti za korekcijo uporabimo »minus« stekla, ki sliko v daljavi naredijo spet ostro.

Pri daljnovidnosti se žarki lomijo prešibko in takšno oko vidi slabo na vse razdalje, saj žarkov, ki bi padali vanj pod ugodnim kotom, v naravi ni. Ima pa oko možnost s prilagajanjem očesne leče, t.i. akomodacijo, do neke mere prikriti to napako. To mu še najlaže uspe pri gledanju na večjo razdaljo; bliže pa ko je predmet, težje mu gre. Izraz daljnovidnost torej izvira iz dejstva, da daljnovidno oko relativno bolje vidi na daleč. Pri daljnovidnosti se za korekcijo vida uporabi »plus« stekla, ki izostrijo sliko v daljavi, sprostito oko akomodacije na daljavo in mu omogočajo, da jo uporabi za gledanje na blizu.

Ne glede na kratko- ali daljnovidnost je lahko oko tudi astigmatično. To pomeni, da se slika, ki pada v oko v posameznih presekih, različno lomi in se tako razpotegne. Povsem ostra ni na nobeni razdalji. Za to napako je običajno kriva neenakomerna ukrivljenost sprednjega dela očesa, roženice, korigiramo pa jo s »cilindričnimi« stekli.

Po približno 45. letu starosti ima naše oko z akomodacijo – prilagajanjem na blizu – vedno večje težave. Glavni razlog za to je spremenjena sestava očesne leče in nekoliko drugačni odnosi v očesu ob spreminjanju njene oblike, pojav pa imenujemo »starostna daljnovidnost«. Zmanjšani akomodaciji pomagamo s »plus« stekli. To stanje se precej konstantno poslabšuje do obdobja, ko se očesna lečka skorajda ne prilagaja več, kar se zgodi po približno šestdesetem letu starosti. Temu praktično nihče ne ubeži.

Če ste slučajno zmerno kratkovidni, boste pri branju tedaj morali sneti očala za daleč, saj se z njimi oko ne bo moglo prilagoditi bližini. Kratkovidnost je torej razlog, da nekateri ljudje tudi v poznejši starosti lahko berejo brez očal. Pri močnejših kratkovidnostih bi morali ob branju brez očal čtivo tako močno približati, da to ne bi bilo več udobno - v tem primeru boste za branje dobili šibkejša minus očala.

Kdor pa je daljnoviden, mora svojo manjkajočo akomodacijo nadomestiti z dodatnimi »plus« dioptrijami, ki se prištevajo k vrednostim za daljavo. Ti ljudje imajo močnejša bralna očala.

Kolikšna je dioptrijska vrednost bližinskih očal je torej odvisno od dioptrije za daleč (tudi astigmatizma), starosti osebe in pa od razdalje, za katero očala potrebuje.

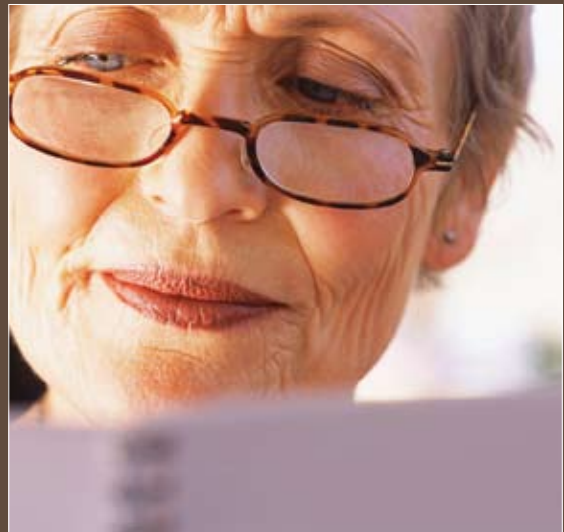
Včasih so ljudje potrebovali očala predvsem za branje in ročna dela. Danes imamo vse mogoče specifične opravke, od drobnega dela, pregledovanja tekstov, grafik in mehanskih drobnarij do dolgotrajnega dela pri računalniku. Za vse te stvari lahko dobite očala po meri, ki vam nudijo udoben, neutrujajoč vid.

Mi očala lahko nudijo stoddostno ostrino vida?

Če so oči sicer zdrave, je vid z očali, razen pri redkih izjemah, lahko prav tako oster, kot bi bil, če ne bi potrebovali očal. Pri višjih minus dioptrijah pa je lahko vid s kontaktnimi lečami nekoliko boljši. Če gre za večji ali neregularni astigmatizem, bo vid še najboljši s poltrdimi »RGP« kontaktnimi lečami. Desno in levo oko pogosto nimata enako natančnega vida, ki se ga tudi z očali ne da povsem izenačiti, ne glede na dioptrijske vrednosti. Vsaka nenadna sprememba vida na enem ali obeh očesih pa zahteva takojšen pregled pri specialistu!

Kadar se z očali (ali kontaktnimi lečami) kljub natančni korekciji ne da doseči dobrega vida, govorimo o slabovidnosti. Razlog za slab vid v tem primeru torej ni napaka vida, kot sta kratkovidnost in daljnovidnost, temveč druga sprememba ali bolezen oči. Največkrat so za slabovidnost krive prirojene ali pridobljene bolezni mrežnice in vidnega živca. Slabovidne osebe, oziroma osebe s prizadetim vidom uporabljajo še posebne pripomočke za vid – najbolj razširjena so povečala (lupe), pa teleskopska očala, posebni filtri na steklih in v novejšem času tudi elektronska povečala. Če je vid huje prizadet, je potrebna celostna rehabilitacija osebe, saj se ob slabšanju vida močno spremeni način življenja.

Prava očala vam
bodo, z izjemo
redkih primerov,
spet povrnila
dober vid.



Ima nošenje oziroma ne-nošenje očal vpliv na nadaljnje spreminjanje napake vida?

Očala imajo terapevtski učinek samo pri otrocih, ko se vid še razvija. Kasneje nam očala omogočajo jasen in sproščen vid, na spreminjanje dioptrije očesa pa imajo le neznamen vpliv. Nekatere spremembe dioptrij so za določena starostna obdobja tipične in jih ne gre mešati z vplivom očal.

Mnogim novim uporabnikom očal se poraja vrašanje, če bodo sedaj, ko imajo očala, brez njih še težje shajali. Se jim bodo oči »razvadile« in ne bodo več hotele gledati brez njih? V resnici se ljudje na nekaj boljšega takoj navadimo in to v najkrajšem času jemljemo kot samo po sebi umevno. Oči se prav tako hitro privadijo boljše slike in vid brez očal se nam lahko zdi slabši kot prej. Vendar gre tu predvsem za psihološki učinek; če bi očala odložili za nekaj dni, bi bili spet na starem.



Uporaba
predpisanih očal
je pomembna
za razvoj vida v
mladosti.



Na nova očala se
boste predvidoma
hitro navadili,
včasih pa tudi oči
potrebujejo nekaj
časa.

Ali se moram na nova očala navaditi?

Na vsak pripomoček se je treba najprej navaditi in očala, ki posegajo v vaše dožemanje zunanjega sveta tu seveda niso izjema.

Ko dobite nova očala, bo ostrina vida načeloma takoj dobra. Včasih, zlasti če gre za povečanje »plus« dioptrije ali zmanjšanje »minusa« pri mlajših ljudeh, se lahko zgodi, da bodo oči potrebovale tudi do nekaj dni, da »popustijo« akomodacijo. Vid se bo na daleč šele tedaj razjasnil.

Pri različni dioptriji za desno in levo oko, zlasti pa pri na novo povečani razliki med njima, se vam lahko zgodi, da boste potrebovali nekaj časa, da se privadite na drugačno prostorsko predstavo in nekoliko manj ugodne pogoje za sočasno gledanje obeh oces. K sreči se na te, na nek način neugodne razmere, močgani večinoma v nekaj dneh prilagodijo in težav ni več.

Pri novi ali spremenjeni korekciji astigmatizma – pri »cilindričnih steklih«, je lahko začetnih težav kar nekaj: Od nekoliko nagnjenih robov mize in časopisa, do »nepravokotnih« pravih kotov, včasih tudi visečih stopnic itd. Vedeti moramo, da nam cilindrična stekla korigirajo sliko očesa v posameznih ravninah različno in s tem nekoliko spremenijo obliko prostora ali predmeta, ki ga gledamo. To popačenje je dejansko precej majhno, vendar ga naša zavest lahko dojema kot grob prekršek nad njeno razlago geometrije okolice. Tako so nova cilindrična očala lahko nekaj dni nekoliko moteča, ne da bi šlo pri tem za kakršnokoli napako. Če pa očala motijo še po več tednih, je včasih potebno stekla zamenjati za takšna z nekoliko manj cilindra, ob tem pa plačamo ceno kompromisa: vid ne bo mogel biti več tako oster.

Posebno poglavje so progresivna stekla. Na njih se nekateri privajajo še nekoliko dlje, saj so sestavljena iz področij različnih dioptrij - za daljavo, bližino, ter tistih vmes. Ta stekla omogočajo hkrati oster vid na vse razdalje, pod pogojem, da izberemo pravilen kot pogleda. Izbira naklona pogleda večini ljudi že po nekaj dneh ne dela nikakršnih težav in se vrši povsem nezavedno. Če ima stranka težave s privajanjem, ji optik lahko z dodatnimi napotki priskoči na pomoč.

Naloga optika je med drugim, da vaša nova očala pravilno nastavi na obraz. Nekatera novejša stekla, posebno še progresivna so na to tako občutljiva, da je potrebno ob prevzemu očal še enkrat natančno preveriti vse parametre. Če boste očala z modernimi, kvalitetnimi stekli nosili postrani ali na koncu nosu, od njih ne morete pričakovati prav dobre slike.

Kaj je pri kvalitetnih očalih bolje?

Okvirji kvalitetnih očal imajo kontrolirane parametre – njihova velikost je kalibrirana in če ga boste slučajno poškodovali, bo optik lahko naročil novega, enakega, v katerega se bodo stekla prav tako prilegala, kot v prvega. Barva dobrega okvirja je odpornejša na obrabo in njegovi deli – priponke, vzmeti, nosniki so trpežnejši. Proizvajalci kvalitetnih okvirjev zagotavljajo rezervne dele še leta po zamenjavi modela. Priznani modni oblikovalci očalnih okvirjev sklepajo pogodbe izključno s kvalitetnimi proizvajalci.

In stekla?

Proizvajalci dobrih očalnih stekel imajo široke nabore različnih tipov stekel, ki so vsa zasnovana za določen namen in izredno natančno izdelana. Vaš optik vam bo glede takšnih stekel lahko dobro svetoval, saj vsi boljši proizvajalci skrbijo za sprotno obveščanje o novih tipih stekel ter njihovemu namenu uporabe. Pri Društvu očesnih optikov Slovenije stalno izobražujemo svoje člane in vaš optik, ki je član društva, je s kompleksnostjo oskrbe vida na tekočem.

Bo antirefleksni sloj preprečil bleščanje?

Antirefleks je na steklih z namenom, da prepreči odseve svetlobe od stekla. Odsevov je na stanjšanih steklih več, zato je tam ta nanos tako rekoč obvezen. Ker odsevi v steklu poslabšajo kontrastni vid in motijo vidno zaznavo, je antirefleks prioročljiv tudi pri vseh drugih vrstah. Preveč pa je pričakovati, da bo oko, ki je občutljivo na svetlobo, z antirefleksnim slojem postalo manj občutljivo. Če vam ponoči nasproti pripelje avtomobil z dolgimi lučmi, antirefleks ne bo zmanjšal njihove intenzivnosti, preprečil pa bo, da bi se svetila površina stekla in vas tako dodatno slepila. Če vas močnejša dnevna svetloba vedno moti, povprašajte za fotoobčutljiva stekla, ki na svetlobi potemniijo. Boljše izvedbe antirefleksa imajo samočistilni sloj, kar pomeni, da odbijajo umazanijo in jih ni potrebno pogosto čistiti. Ko pa jih je vendarle potrebno, nam gre to mnogo lažje od rok.

Stanjšana stekla so precej dražja, mar jih je tako težko stanjšati?

Očalna stekla se ne tanjšajo z dodatnim brušenjem, temveč so tanjša zaradi materiala, ki močnejše lomi svetlobo. Ti materiali so razvrščeni po lomnem količniku ali indeksu »n«, ki je pri običajnih steklih približno 1,5, pri stanjšanih pa je višji, na primer 1,6 ali 1,7. Vaš optik vam bo svetoval, kateri material bi bil za vašo dioptrijo, vid in izbrani okvir najprimernejši, saj pozna še druge lastnosti stekel: odpornost na lomljenje, trdoto površine, količnik barvne disperzije v steklu (»Abbejevo število«) in druge.

Kako ravnam z očali, kako jih očistim?

Očala vedno snemajte z obraza z obema rokama. Hranite jih v etuiju, ali pa jih odlagajte z ročkami navzdol. Ne izpostavljajte jih temperaturam večjim od 60°C (avtomobil, savna, sušilec za lase, grelni elementi, žar). Čistite jih z detergentom za pomivanje posode in jih nato sperite z mlačno vodo. Če morate stekla obrisati na poti, uporabite krpico iz mikrovlaken.



Ob široki izbiri
okvirjev in stekel
boste skupaj z
optikom našli opti-
malno kombinacijo
– kvalitetna očala,
ki se vam bodo
odlično prilegala.

Dober vid vpliva na kakovost življenja.

Če ne vidite ostro, se boste v znanem okolju že nekako znašli in rutinska opravila postorili skoraj enako dobro, kot če bi bil vid dober. Pa res hočete ostati pri starem? Nočete videti več, kot to, kar že poznate?

Naš vsakdanjik je poln opravkov in nalog, ki so tesno povezane s kvaliteto vida. Menda z vidom pridobimo najmanj osemdeset odstotkov informacij iz okolja. Na podlagi kvalitetnih vidnih informacij se odločamo. Je torej lahko vseeno, če vid ni dober, ko vozimo avto? In ko prepisujemo številke, ki lahko morda nekemu spremenjijo življenje?

Vaš optik, član Društva očesnih optikov Slovenije, ima za vas dobra očala in dober nasvet.



Z vidom pridobimo
najmanj 80 %
informacij iz okolja,
zato poskrbimo za
jasen pogled na
svet.

Vaš optik, član
Društva očesnih
optikov Slovenije, ima
za vas dobra očala in
dober nasvet.



DRUŠTVO OČESNIH
OPTIKOV SLOVENIJE