



# Πρεσβυωπία - Presbyopia

Πρεσβυωπία ένα πρόβλημα με πολλές λύσεις .



Η πρεσβυωπία είναι αποτέλεσμα της γήρανσης του οπτικού μας συστήματος, χάνοντας σταδιακά την ικανότητα εστίασης σε κοντινές αποστάσεις. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται στην μείωση της ελαστικότητας του κρυσταλλοειδούς φακού του ματιού στην ηλικία των 40 ετών περίπου.

**Συμπτώματα** ο πρεσβύωπας τείνει να απομακρύνει τα αντικείμενα ή κείμενα που θέλει να διαβάσει, σε χαμηλό φωτισμό δυσκολεύεται και η πολύωρη κοντινή εργασία του προκαλεί κούραση μέχρι και πονοκέφαλο. Αξίζει να σημειώσουμε ότι η πρεσβυωπία επηρεάζει όλους ανεξαιρέτως τους ανθρώπους και δεν υπάρχει κάποια πρόληψη για αυτή.



**Αντιμετώπιση της πρεσβυωπίας:** Πλέον υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπιση της πρεσβυωπίας.

**Μονοεστιακά γυαλιά:** Ένα δεν υπάρχει κάποιο διαθλαστικό πρόβλημα για μακριά και χρειάζεστε μόνο γυαλιά για διάβασμα, ο πιο απλός τρόπος είναι η χρήση μονοεστιακών γυαλιών πρεσβυωπίας ( όχι γυαλιών αμφιβόλου ποιότητας... που μπορεί να προκαλέσουν πολλά άλλα προβλήματα).

**Διπλοεστιακά γυαλιά :** Τα διπλοεστιακά γυαλιά είναι μια λύση για την διόρθωση της μακρινής όρασης (μυωπίας, υπερμετρωπίας, αστιγματισμού) και της κοντινής όρασης με ένα ζευγάρι γυαλιών. Στα διπλοεστιακά το μεγαλύτερο μέρος του φακού χρησιμοποιείται για την μακρινή όραση. Στο κάτω μέρος του φακού υπάρχει μια ορατή εστία που χρησιμοποιείται για την κοντινή όραση. Έτσι όταν ο πρεσβύωπας θέλει να δει τα αντικείμενα για κοντά κοιτάζει από την εστία στο κάτω μέρος του φακού (η κίνηση γίνεται μηχανικά αφού για να δούμε αντικείμενα σε κοντινή απόσταση το βλέμμα μας κατεβαίνει).

**Πολυεστιακά γυαλιά :** Τα πολυεστιακά γυαλιά θεωρούνται ότι πλησιέστερο στην φυσική όραση μετά την έναρξη της πρεσβυωπίας. Σε ένα ζευγάρι πολυεστιακών φακών συμπεριλαμβάνεται η διόρθωση για την μακρινή, την

κοντινή όραση αλλά και την μέσο-κοντινή απόσταση. Η βασική ιδέα της λειτουργίας τους είναι σχετικά απλή και είναι απόλυτα εναρμονισμένη με τις οφθαλμικές κινήσεις.

Το επάνω μέρος του φακού χρησιμοποιείται για την διόρθωση της μακρινής όρασης (πχ τηλεόραση, περπάτημα, οδήγηση) και το κάτω μέρος για την κοντινή όραση(πχ διάβασμα) άρα όταν κοιτάμε μακριά κοιτάμε από το πάνω μέρος του φακού και για κοντά από το κάτω μέρος του φακού. Οι κινήσεις αυτές γίνονται χωρίς να το σκεφτούμε αφού όταν κοιτάμε μακριά τα μάτια μας κοιτάνε ευθεία και για κοντά υποσυνείδητα το βλέμμα μας κατεβαίνει προς τα κάτω.

Ένα βασικό πλεονέκτημα των πολυεστιακών γυαλιών είναι ότι η μετάβαση από την μακρινή όραση στην κοντινή γίνεται σταδιακά έτσι δεν υπάρχει ορατή διαχωριστική γραμμή όπως στα Διπλοεστιακά. Έτσι κερδίζουμε και την μέσο-κοντινή απόσταση (πχ. Computer, πλέξιμο.....) που υπό κανονικές συνθήκες θα χρειαζόταν ένα τρίτο ζευγάρι γυαλιά.

**Πολυεστιακοί φακοί επαφής:** Η εξέλιξη της τεχνολογίας για την πρεσβυωπία, που επιτρέπει στον πρεσβύωπα να έχει ταυτόχρονα διόρθωση της όρασης του για μακριά και κοντά σε ένα μαλακό φακό επαφής. Η λειτουργία τους είναι πολύ απλή με πολύ μικρό χρόνο προσαρμογής.