
Spis treści

WSTĘP	9
Dbaj o wzrok	10
Co znajdziemy w tej książce?	11
Rozdział pierwszy	
FIZJOLOGIA OKA – JAK I DLACZEGO WIDZIMY	13
Podstawowe wiadomości	13
Budowa oka: anatomia i fizjologia gałki ocznej	14
Powieki i rzęsy: aparat ochronny	14
Mięśnie zewnątrzgałkowe: kierowanie ruchem	15
Twardówka i rogówka: zewnętrzna warstwa gałki ocznej	16
Środkowa warstwa oka	17
Tęczówka i soczewka: bramy dla promieni światła	17
Ciecz wodnista	18
Ciało szkliste: szkielet gałki ocznej	20
Tylna ściana gałki ocznej	20
Siatkówka: centrum dowodzenia	20
Sztuka widzenia	21
Streszczenie	22
Rozdział drugi	
WZROK ZMIENIA SIĘ Z WIEKIEM	24
Zmiany starcze w soczewce	25
Zmiany wewnątrzgałkowe związane z procesem starzenia się	26
Streszczenie	27

Rozdział trzeci

PODSTAWY PIELĘGNACJI OCZU: BADANIE OKULISTYCZNE	29
Wywiad – omówienie stanu zdrowia i chorób w przeszłości	30
Badanie wzroku	33
Badanie zewnętrzne oka	35
Badanie koordynacji ruchów gałek ocznych	35
Badanie wnętrza oka	36
Badanie rozszerzania źrenic	38
Pomiar ciśnienia w gałce ocznej (<i>tonometria</i>)	38
Oglądanie siatkówki i nerwu wzrokowego	39
Streszczenie	40

Rozdział czwarty

JAK CHRONIĆ OCZY PRZED ZAĆMĄ	41
Jakie są przyczyny zaćmy?	42
Objawy zaćmy	44
Rozpoznanie zaćmy	45
Leczenie zaćmy	46
Kiedy się poddać operacji usunięcia zaćmy?	48
Usunięcie zaćmy, gdy nie przeszkadza ona w widzeniu	49
Operacyjne leczenie zaćmy	49
Co się robi, gdy nie można wszczepić sztucznej soczewki	53
Przygotowanie do zabiegu usunięcia zaćmy	55
Czego spodziewać się po operacji?	56
Możliwe powikłania	58
Zapobieganie zaćmie	62
Streszczenie	64

Rozdział piąty

JASKRA – PODSTĘPNY ZŁODZIEJ WZROKU	65
Odmiany jaskry	66
Co powoduje jaskrę?	71
Kto ma skłonności do jaskry?	71
Rozpoznawanie jaskry	73
Leki używane w leczeniu jaskry	75

Operacyjne leczenie jaskry: gdy leki nie pomagają	83
Zapobieganie jaskrze	88
Streszczenie	89

Rozdział szósty

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED ZWIĄZANYM Z WIEKIEM

ZWYRODNIENIEM PLAMKI	91
Postacie zwyrodnienia plamki	93
Przyczyny i czynniki predysponujące	94
Rozpoznawanie zwyrodnienia plamki	96
Leczenie suchej i wysiękowej postaci zwyrodnienia plamki	98
Zapobieganie zwyrodnieniu plamki	102
Streszczenie	103

Rozdział siódmy

INNE CZĘSTE CHOROBY OCZU ZWIĄZANE Z WIEKIEM

Starczowzroczność (presbyopia) – czas na okulary do czytania	105
Zabieg LASIK przy starczowzroczności	110
Problemy z powiekami	111
Zespół suchego oka	115
Leczenie zespołu suchego oka	116
Męty	118
Błyski (fotopsja)	119
Odwarstwienie siatkówki	120
Streszczenie	125

Rozdział ósmy

JAK OSOBY ZE SŁABYM WZROKIEM MOGĄ UŁOŻYĆ SOBIE

ŻYCIE	127
Pomoce dla słabo widzących	128
Jak sobie radzić, mając słaby wzrok	134
Streszczenie	135

Rozdział dziewiąty

JAK DBAĆ O WZROK	136
Okresowe kontrolne badania oczu	137
Jedźmy, myśląc o naszym wzroku	137
Dalsze badania i obserwacje są w toku	140
Czy powinniśmy zażywać witaminy na wzmocnienie wzroku?	144
Teraz jest najlepsza pora, aby rzucić palenie	147
Jak zabezpieczyć oczy przed urazami	152
Poprawiamy widzenie w ciemności	155
Jak się chronić przed zmęczeniem oczu spowodowanym pracą przy komputerze	156
Chroń oczy przed uszkodzeniem spowodowanym cukrzycą	160
Jak się chronić przed innymi chorobami uszkadzającymi wzrok ...	169
Streszczenie	176

Dodatek I

LEKI STOSOWANE W LECZENIU JASKRY	178
---	------------

Dodatek II

LEKI STOSOWANE W ZESPOLE SUCHEGO OKA	182
---	------------

SŁOWNICZEK.....	184
------------------------	------------

INNE ŹRÓDŁA INFORMACJI	201
-------------------------------------	------------

Informacje dostępne przez Internet	202
--	-----

INDEKS	205
---------------------	------------