

УЛОГА ФАРМАЦЕУТА У ОЧУВАЊУ ВИДА



Припремила : Јована Станимировић

Очи су огледало душе и наш прозор у свет. Као такве треба их посебно чувати јер је здраво око битан део свеукупног човековог здравља. Постоји много начина да се сачува и унапреди здравље очију. Фармацеути су у идеалној позицији да помогну пацијентима у превенцији оштећења вида. Зато, када препознате пацијенте у ризику саветујте им превентивне мере. Саветујте им дијететске суплементе уколико процените да су им потребни и да би им могли бити од користи.

Пратећи ове једноставне савете очи могу доживети своје златне године.

Фактори ризика за ослабљен вид и слепило
Генетски фактори
Године старости
Пушење
Нискокалоричне дијете
Гојазност (висок БМИ)
Хипертензија
Хиперхолестеролемија
Неадекватна UV заштита
Естроген-супституциона терапија

Године старости и пушење се сматрају најутицајнијим негенетским факторима.

Године не можемо да зауставимо, па се превенција заснива на редукцији оксидативног стреса:

- престанак пушења
- алкохол свести на минимум
- смањење БМИ
- физичка активност
- примена дијететских суплемената

ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ КОЈЕ ТРЕБА САВЕТОВАТИ ПАЦИЈЕНТИМА

Када имате времена и када пацијент није у журби, приликом издавања лекова и/или дијететских суплемената за очи, осим о правилној примени и чувању препарата, поразговарајте и о превентивним мерама. Препоручите им брошуру: „Правилна примена и чување препарата за очи“ намењену пацијентима, доступну на сајту Коморе у оквиру подршке пацијентима. Мере о којима треба поразговарати са пацијентима наведене су у даљем тексту.

ОДРАДИТИ ДЕТАЉАН ПРЕГЛЕД ОЧИЈУ.

Пацијенти често мисле да им је са видом све у реду али само офталмолог може бити сигуран у то након детаљнијег прегледа ока ширењем зеница. Велики број људи и не зна да би им вид био пуно бољи са сочивима или наочарима. Многе болести ока као што су глауком, сенилна дегенерација жуте мрље и дијабетесна ретинопатија долазе без знакова упозорења. Детаљан преглед очију ширењем зеница је једини начин да се болест открије у раном стадијуму. Офталмолог је једини који може са сигурношћу рећи да ли су очи здраве и да ли је вид у реду.

Пацијентима старијим од 60 година треба указати на важност редовних прегледа код офталмолога, минимум једном годишње.

УПОЗНАТИ СЕ СА ИСТОРИЈОМ БОЛЕСТИ СВОЈЕ ПОРОДИЦЕ.

Треба обавити разговор са ближњима о евентуалним проблемима које имају или су имали са очима. Битно је на време знати да ли у породици постоје неке болести или стања ока посебно ако су наследна. Ове информације могу помоћи да се благовремено установи да ли је особа под повећаним ризиком од развоја болести ока.

УНОСИТИ НАМИРНИЦЕ БОГАТЕ СЕ СASTOЈЦИМА ЗА ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА ОЧИЈУ УЗ ПОШТОВАЊЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛНЕ И УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ.

Пацијенте треба подсетити које су то намирнице „за здраве очи“: шаргарепа, поморанџа, бундева, диња, боровнице, спанаћ, кељ, рибе и друге намирнице богате омега-3 масним киселинама, крто месо, интегрално пшенично и хељдино брашно.

ОДРЖАВАТИ ЗДРАВУ ТЕЛЕСНУ МАСУ.

Код гојазних особа постоји повећан ризик од развоја дијабетеса и других системских болести које могу довести до губитка вида - дијабетесна ретинопатија или глауком. Уколико процените да пацијент има проблема са одржавањем телесне масе понудите му своју стручну помоћ.

НОСИТИ ЗАШТИТНЕ НАОЧАРЕ КАДА ЈЕ ТО ПОТРЕБНО.

Ово је посебно битно код особа које се активно баве спортом на отвореном или којима је занимање такво да пуно времена проводе напољу или су изложени ризику од механичких повреда очију. Ове заштитне наочаре имају стакла направљена од поликарбоната који је десет пута јачи од других врста пластике. Зависно од врсте заштите, наочаре се могу набавити у специјализованим оптикама, радњама спортске опреме или радњама у којима се продаје опрема за заштиту на раду.

ОСТАВИТИ ЦИГАРЕТЕ.

Цигарете су једнако штетне за око као што су и за остатак организма. Истраживања су повезала пушење са повећаним ризиком од развоја катаракте, сенилне дегенерације жуте мрље и оштећења оптичког нерва.

Сва наведена стања могу довести до трајног слепила.

Пацијентима треба саветовати престанак пушења и адекватне мере које им могу у томе помоћи.



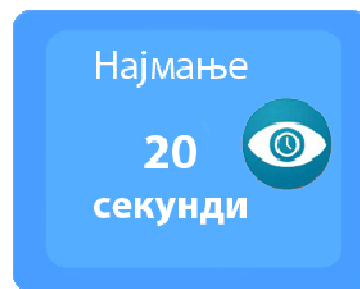
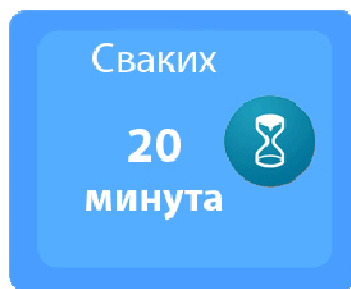
ВОДИТИ РАЧУНА ПРИЛИКОМ КУПОВИНЕ НАОЧАРА ЗА СУНЦЕ.

Оне су увек добар модни детаљ, али не треба заборавити да је њихова улога пре свега заштитна. Свакоме саветовати ношење наочара са UV-филтерима (који заустављају најмање 99% UVA и UVB зрака) у данима када је индекс UV зрачења висок.

Озбиљни произвођачи воде рачуна да стакла пружају 99-100% заштите од УВА и УВБ зрака. Пацијенте подсетити да приликом куповине наочара за заштиту од сунца провере декларацију самог производа или се распитају код оптичара.

ОДМАРАТИ ОЧИ.

Уколико особа проводи пуно времена за рачунаром или ако се приликом гледања фокусира на једну ствар, око заборавља да трепне и очи постају суве и уморне. Таквим пацијентима треба саветовати да примене **правило 20-6-20** тј. да на сваких 20 минута рада одморе очи посматрајући неки предмет на удаљености од 6м у трајању од 20 секунди. Ова кратка вежба може помоћи код уморних и сувих очију.



ОДРЖАВАТИ ХИГИЈЕНУ РУКУ И КОНТАКТНИХ СОЧИВА.

Како би се смањио ризик од инфекције, увек треба добро опрати руке пре стављања/скидања сочива. Подсетити пацијенте да сочива морају увек бити добро дезинфикована и да их треба мењати за нова када за то дође време.

ДИЈЕТЕТСКИ СУПЛЕМЕНТИ ЗА ЗДРАВЉЕ ОЧИЈУ



Још су стари Египћани препознали позитиван утицај витамина А у терапији ноћног слепила код особа које су конзумирале јетру у великим количинама.

Први комерцијално доступан витамински препарат за очи се појавио на тржишту око 1940.

Витаминска суплементација може дати позитивне резултате у успоравању развоја катаракте, сенилне дегенерације жуте мрље и третману синдрома сувог ока.

Упркос томе што се састоје од витамина, минерала и евентуално омега-3 масних киселина и антиоксиданаса, нежељени ефекти суплемената се могу јавити приликом употребе високих доза или ако пацијент има одређене здравствене проблеме.

Фармацеут мора бити упознат са саставом, ефикасношћу и ризицима примене дијететских суплемената за здравље очију, како би пацијентима могао помоћи у одабиру одговарајућег препарата и пружити све релевантне информације, нарочито ако имамо у виду цене оваквих препарата.

Врло је важно да фармацеут има адекватне информације о сваком пацијенту, да подиже свест о превенцији болести ока и да сваком детаљно објасни правилно коришћење препарата за очување здравља очију.

Најпознатија студија о ефикасности суплемената за очи је *AREDS* студија која се завршила 2001. Тестирана је комбинација антиоксиданаса (бета каротен 15mg, витЦ 500mg, витЕ 400и.ј.), цинка 80mg и бакра 2mg (тзв. *AREDS* комбинација). Резултати су били охрабрујући - *AREDS* комбинација може смањити прогресију сенилне дегенерације жуте мрље али нема битног значаја на катаракту.



AREDS 2 студија је започета 2006. године и трајала је 5 година. Циљ је био да се установи да ли би првобитна *AREDS* комбинација могла бити побољшана додатком омега-3 масних киселина – *EPA* и *DHA*; додатком лутеина и зеаксантина; уклањањем бета-каротена; или смањивањем дозе цинка. Резултати су објављени 2013.

Из стандардне *AREDS* комбинације избачен је бета каротен, доза цинка је смањена на 25mg, а убачено је 10mg лутеина, 2mg зеаксантина, 650mg *EPA* и 350mg *DHA*.

Бета-каротен је избачен из два разлога:

- доказано је да бета-каротен, унет путем дијететских суплемената повећава ризик од карцинома плућа и код пушача и код некадашњих пушача (унос намирница богатих каротеноидима не повећава ризик)
- истовремена примена смањује серумске и ткивне нивое лутеина и зеаксантина, због компетитивне апсорпције

Додавање **лутеина и зеаксантина** је, у односу на првобитну *AREDS* формулацију, повећало ефикасност самог препарата за око 10%. Смањење дозе цинка са 80mg на 25mg (јер стомак не може да искористи више) и избацивање бета-каротена није битно променило ефикасности првобитне *AREDS* формулације. Фармацеути би пре сваке препоруке требало да се упознају са саставом препарата због евентуалног присуства бета каротена и да не препоручују овакве суплементе (бившим) пушачима.

У последње време је популаран тренд додавања омега-3 и омега-6 масних киселина суплементима за очи.

AREDS 2 студија није утврдила ни позитивне али ни негативне ефекте ове комбинације на само око. Постоје друге студије које указују на то да орална суплементација омега-3 масним киселинама смањује ризик од сувоће ока (синдром сувог ока) код жена. Намирнице богате омега-3 масним киселинама су рибе хладних мора и ланено семе. Добра препорука за пацијенте би била ½ кафене кашичице млевеног ланеног семена дневно и/или два пута недељно оброк богат месом риба хладних мора.

На нашем тржишту већина препарата се базира на комбинацији лутеина, зеаксантина, екстракта плода боровнице, витамина Ц, витамина Е, цинка, селена и бета-каротена. У новијим препаратима могу се наћи и омега-3 масне киселине као додаток стандардној комбинацији.

ОПРЕЗ!!!

- Труднице, дојиље и особе које се лече антикоагулансима не треба да користе дијететске суплементе за здравље очију без претходне консултације са лекаром.
- Упозорити пацијенте да, иако ови препарати садрже углавном витамине, препоручене дозе се не смеју прекорачити.
- Цинк из препарата може смањити апсорпцију флуорохинолона и тетрациклина и потенцирати хипогликемијске ефекте антидијабетика.