

- Pravilna prehrana bogata antioksidansima, mineralima (cink) i vitaminima (A, C i E) može imati povoljan utjecaj na očuvanje vida. Dokazano je da određeno voće i povrće s višim udjelom vitamina A i C smanjuje rizik od glaukoma.

Što brojke govore?

- Glaukom je na 2. mjestu kao uzrok sljepoće u svijetu
- Prema istraživanju „Prevent Blindness America Survey“ iz 2002. godine, strah od sljepoće je na 3. mjestu, odmah nakon straha od raka i srčanih bolesti. Isto istraživanje pokazalo je da samo 20 % ispitanika zna što je glaukom, ali da ih većina misli da su simptomi lako uočljivi, da se glaukom lako liječi te ih većina nije svjesna toga da glaukom može dovesti do sljepoće
- Umjereni i teži poremećaji vida mogu značajno utjecati na kvalitetu života oboljele osobe, tako da će takve osobe 2 puta češće doživjeti neku vrstu pada, 3 puta češće sudjelovati u prometnoj nesreći, 3 puta češće biti nezaposleni, te će 3 puta češće imati neki od anksioznih ili depresivnih poremećaja
- Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije u 2020. godini u svijetu je 76 milijuna oboljelih od glaukoma. Također se procjenjuje da se kod 6,9 milijuna oboljelih od glaukoma bolest mogla spriječiti.

Korisnik programa

Poliklinika LACRIMA
Bože Peričića 14, 23000 Zadar
Tel: 023/ 203 510
www.lacrima.hr



Projektni partner

Zavod za javno zdravstvo Zadar
Ljudevita Posavskog 7, 23000 Zadar
Tel. +385 23 203 580
www.zjz-zadar.hr



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
ZADAR**

Ukupna vrijednost projekta

904.441,71 HRK

Bespovratna sredstva (EU)

904.441,71 HRK

Intenzitet potpore

100 %

Razdoblje

provedbe projekta

11. 2. 2020. - 11. 8. 2021.

www.strukturnifondovi.hr



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOWI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



POLIKLINIKA
LACRIMA



ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
ZADAR

O PROJEKTU

Projekt VAŽNOST PREVENCIJE GLAUKOMA u Zadarskoj županiji provode Poliklinika Lacrima i Zavod za javno zdravstvo Zadar. Financiran je iz Europskog socijalnog fonda u sklopu „OP Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020“.

Projekt je usmjeren unaprjeđenju znanja i vještina zdravstvenih djelatnika i zaposlenika zdravstvenih ustanova Zadarske županije u području promocije zdravlja i prevencije glaukoma.

Svrha projekta je podizanje svijesti o važnosti prevencije glaukoma i mogućnostima usporavanja tijeka bolesti te smanjenja i odgađanja komplikacija, posebno sljepoće, koja može biti posljedica neliječenog glaukoma.

Projektne aktivnosti, temeljene na ideji višedisciplinarnog pristupa, podrazumijevaju edukaciju edukatora - budućih predavača, koji će stečena znanja integrirati u programe edukativnih radionica i u edukativne materijale. Radionice su namijenjene zdravstvenim djelatnicima u ruralnim i najudaljenijim dijelovima Zadarske županije.

Educirani zdravstveni djelatnici usvojena će znanja primjenjivati u svakodnevnoj praksi. Time će se utjecati na uspješnije liječenje glaukoma i smanjenje broja komplikacija, a promicanjem zdravih životnih navika pridonijet će se učinkovitijoj prevenciji glaukoma te unaprjeđenju kvalitete života stanovnika Zadarske županije.

O GLAUKOMU

Glaukom je skup više bolesti različitog uzroka čija je osnovna karakteristika nepovratno oštećenje vidnog živca i živčanih vlakana mrežnice. Karakteriziraju ga povišeni očni tlak i specifičan, bezbolan tijek bolesti uslijed kojeg dolazi do sužavanja vidnog polja, uz relativno dugo očuvanu centralnu

vidnu oštrinu. Glaukom je multifaktorijalna optička neuropatija u kojoj nastaje karakteristični stečeni gubitak i oštećenje ganglijskih stanica mrežnice, što rezultira oštećenjem i ispadima vidnog polja. Najčešće se javlja u starijoj životnoj dobi.

ČIMBENICI RIZIKA

Najčešći čimbenik rizika, te zapravo jedini na koji možemo utjecati liječenjem, jest povišeni intraokularni tlak.

Ostali čimbenici rizika su: starija dob (iznad 40. godina), crna rasa, genetika, anatomska građa oka (kratkovidnost, tanka rožnica), migrena i sindrom noćnih apneja, kronične bolesti koje kompromitiraju cirkulaciju kao što su dijabetes, hipertenzija, bolesti štitnjače, bubrega, autoimune bolesti te dugotrajna uporaba određenih skupina lijekova (npr. kortikosteroida) i traume u području glave.

PREVENCIJA GLAUKOMA

Informiranost građana i rano otkrivanje glaukoma ključni su u usporavanju napredovanja bolesti. Glaukom nije izlječiva bolest, ali ranim početkom terapije usporava se njezino napredovanje.

- Povišeni očni tlak najčešći je čimbenik rizika za razvoj glaukomske bolesti na koji možemo utjecati liječenjem. Premda bolest nije izlječiva, ranim se otkrivanjem i liječenjem usporava njezino napredovanje, što pridonosi boljoj kvaliteti života i radnoj sposobnosti oboljelih. Rano otkrivanje i liječenje glaukoma ključni su za smanjenje komplikacije, izbjegavanje sljepoće te povećanje kvalitete života oboljelih osoba
- Redoviti oftalmološki pregledi nakon 40. godine života pridonose prevenciji i ranom otkrivanju

- Pravilno uzimanje terapije kod oboljelih od iznimne je važnosti te je o tome potrebno educirati pacijente
- U slučaju nuspojava pacijent o tome treba obavijestiti oftalmologa, nije preporučljivo samoinicijativno povećavati ili smanjivati terapiju
- Pravilno liječenje hipertenzije, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti također može pridonijeti očuvanju vida
- Poremećaj spavanja praćen pojavom poremećaja disanja (hrkanje, apneja) može biti povezan s glaukomom.

SAVJETI ZA PACIJENTE

Što može pomoći očuvanju vida?

- Unatoč tome što neki lijekovi za liječenje glaukoma mogu izazvati osjećaj mutnoće ili svrbeža, ne trljajte oči
- Održavajte općenito dobro zdravlje jer je ono jednako važno kao i briga za oči. Sve što pomaže očuvanju zdravih krvnih žila pridonosi i očuvanju vidnog živca i krvnih žila oka. Stoga, jedite zdravu hranu, dovoljno vježbajte, nemojte pušiti, nemojte unositi previše kofeina te održavajte zdravu tjelesnu težinu
- Obavezno se posavjetujte sa svojim liječnikom ako se pripremate za naporni program vježbanja
- Nošenje zaštitnih naočala pridonosi zaštiti oka od degenerativnih bolesti
- Sviranje pojedinih puhačkih instrumenta također može djelovati na povećanje očnog tlaka
- Pokušajte smanjiti stres i odvojite vrijeme za opuštanje