

PROFILAKTYKA CHOROÓB NARZĄDU WZROKU WŚRÓD MIESZKAŃCÓW MIASTA LUBLIN

Prevention of eye diseases among the residents of Lublin, Poland

Piotr Kozłowski¹, Magdalena Kozłowska², Karolina Kozłowska³

¹Katedra Anatomii Człowieka, Zakład Anatomii Prawidłowej, UM w Lublinie

²Katedra i Klinika Neurologii, UM w Lublinie

³Katedra Językoznawstwa Teoretycznego, Instytut Filologii Angielskiej, KUL

**Uniwersytet Medyczny w Lublinie
ul. Aleje Raclawickie 1, 20-950 Lublin
e-mail: piotr7176@gmail.com**

Streszczenie

Celem prezentowanej pracy była ocena zachowań i nawyków związanych z profilaktyką chorób oczu. Oceniono stan wiedzy oraz świadomość dotyczącą profilaktyki chorób oczu wśród mieszkańców Lublina. Przeprowadzona ankieta pozwoliła określić stan wiedzy na temat chorób oczu oraz czy wiedza ta jest wykorzystywana w życiu codziennym. Badaniem objęto 132 osoby (kobiety 78 osób – 59,1%, mężczyźni 54 osoby – 40,9%). Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 18 do 64 lat. Badanie przeprowadzono w okresie od do maja 2016 roku do stycznia 2017 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem badawczym, którym posłużono się do zebrania danych był autorski kwestionariusz. Zawierał on 18 pytań z możliwością jednokrotnego wyboru. Respondenci zostali zapytani między innymi o wykształcenie, rodzaj wykonywanej pracy, wiedzę z zakresu profilaktyki chorób oczu, częstość wizyt u okulisty i wykonywanych badań. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi- kwadrat. Wszystkie wartości w których $p < 0,05$ uznano za istotne statystycznie.

Na pytanie dotyczące częstości wizyt u okulisty większość respondentów (61,4%) odpowiedziała, że spotyka się z lekarzem okulistą jedynie w momencie pojawienia się problemu ze wzrokiem ($p < 0,05$). Regularnie co 2-3 lata badania profilaktyczne wzroku wykonuje 9,1% ankietowanych, znacznie częściej były to kobiety. Rzadziej niż raz na 3 lata badania profilaktyczne wzroku wykonuje 12,1%, pozostała część ankietowanych badania te robi rzadziej niż co 5 lat. W grupie ankietowanych robiących badania rzadziej niż co 5 lat (17,4%) były głównie osoby młode, uczące się w wieku 18-30 lat (91,3% ankietowanych), jest to bardzo niepokojący wynik gdyż regularną profilaktykę wzroku powinno się prowadzić regularnie już od najmłodszych lat. 12,1% respondentów robiących badania rzadziej niż co 3 lata i rzadziej niż co 5 lat (17,4%) to osoby głównie starsze w wieku powyżej 50 lat. Jest to zdecydowanie zbyt sporadycznie, aby skutecznie

zapobiegać chorobom oczu, szczególnie chorobom rozwijającym się powoli i bezobjawowo jak zaćma.

Respondenci zostali zapytani również o to czy mają wadę wzroku: 46,2% przyznała, że ją ma, 24,3% ankietowanych jest pewna, że nie ma wady wzroku, natomiast 29,5% przyznało że nie wie czy ich wzrok jest obciążony jakąś wadą. Ankietowani, którzy przyznali że posiadają wiedzę na temat swojej wady wzroku najczęściej podwali, że cierpią na dalekowzroczność –73,8%. Ponad dwie trzecie ankietowanych, która przyznała że wie jaką ma wadę wzroku przyznała że nosi regularnie okulary (68,9%), sporadycznie okulary używa już tylko 13,1% respondentów w tej grupie. Okularów nie używa mimo wiedzy, że są potrzebne jedynie 18% respondentów. Wyniki te wskazują, że ankietowani którzy regularnie chodzą do lekarza okulisty zdecydowanie częściej noszą okulary korekcyjna, jedynie niewielka grupa (31,1%) respondentów nie robi tego z różnych powodów, być może również w powodu braku świadomości i wiedzy jakie to szkodliwe. Do noszenia soczewek kontaktowych przyznała się 16,7% ankietowanych.

Słowa kluczowe: higiena, profilaktyka, choroby oczu

Abstract

The aim of the study was to evaluate the behavior and habits of prevention eye diseases. The study included 132 participants. In the study group, 59,1% of respondents were females whereas 40,9 were males. The age of participants ranged from 18 to 64 years. The study conducted in the period from Mary 2016 to January 2017 and it employed standardized interview research method. Research tool, which was used for data collection was a questionnaire consisted of 18 questions single-choice questions. Statistical analysis was performed using the chi-square test. All values for which $p < 0.05$ (probability of error) were considered statistically significant. Respondents were asked about education, work and knowledge about eye diseases.

61,4% of respondents responded that they meet an ophthalmologist only when they have visual problem ($p < 0.05$). Regularly every two to three years, preventive eye examinations performed by 9.1% of respondents, more often female.

Less than once every 3 years, preventive eye examinations are done by 12.1%, the rest of the respondents are doing less than every 5 years. In the group of respondents surveying less than 5 years (17.4%) were mainly young people at the age of 18-30 (91.3% of respondents). This is a very disturbing result, as regular eye prevention should be conducted regularly from an early age. 12.1% of respondents doing research less than 3 years and less than 5 years (17.4%) are mainly older than 50 years of age. It is definitely too sporadic to effectively prevent eye diseases, especially those that develop slowly and asymptotically as cataracts.

The respondents were also asked whether they had a visual impairment: 46.2% said they had it, 24.3% said they had no eye defect, and 29.5% said they did not know if their eyesight was affected. defect. Respondents who admitted that they had knowledge about their eye defect most often doubled that they suffered from farsightedness -73.8%. More than two thirds of respondents who acknowledged that they know of eye defects admitted that they wear sunglasses regularly (68.9%), only 13.1% of respondents occasionally use glasses in this group. Eyewear does not use despite knowledge that only 18% of respondents are needed. These results indicate that respondents who regularly visit an ophthalmologist more often wear eyeglasses, only a small group (31.1%) respondents do not do so for various reasons, perhaps due to lack of awareness and knowledge of what is harmful. 16.7% of respondents admitted wearing contact lenses.

Key words: hygiene, prevention, eye disease

Wstęp

W dzisiejszych czasach ludziom zależy by żyć nie tylko jak najdłużej ale by również cieszyć się jak najlepszym zdrowiem. Postęp medycyny w XX wieku sprzyjał również okulistyce. W dzisiejszych czasach bardzo duży nacisk kładzie się na profilaktykę – są to „wszystkie działania mające na celu zapobieganie chorobom poprzez eliminowanie czynników ryzyka i źródeł choroby” [1]. Częstość chorób wzroku jest wysoka ze względu na wydłużający się czas życia i niehigieniczny styl życia. Człowiek w ciągu całego swojego życia pozostaje w kontakcie z otaczającym go środowiskiem, które wpływa na przebieg procesów życiowych. Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, musi ciągle odbierać informacje pochodzące z otoczenia i wnętrza własnego organizmu i na podstawie tych sygnałów dokonać oceny środowiska i odpowiednio zareagować. Konieczność profilaktyki narządu wzroku jest jednym z kroków jakie podejmuje się w celu dbania o zdrowie. Podnoszenie świadomości społeczeństwa i dostarczanie wiedzy na temat profilaktyki jest w dzisiejszych czasach niezwykle ważne. Regularne badania wykonywane przez lekarza okulistę odgrywają istotną rolę w profilaktyce chorób oczu, gdyż znaczna część tych dolegliwości postępuje prawie bezobjawowo lub stopniowo i właściwie niezauważalnie [2]. Jedynie regularne badania kontrole mogą pomóc w ich odpowiednio wczesnym wykryciu. Leczenie wielu chorób jest bardzo kosztowne, głównie ze względu na długie oczekiwanie w kolejkach do lekarzy specjalistów. Dużo tańsze i przyjemniejsze jest zapobieganie chorobom, niż ich leczenie [1,3]. Postęp w okulistyce jaki dokonał się szczególnie w XX wieku sprawił, że w dzisiejszych czasach społeczeństwo ma szeroki dostęp do skutecznej profilaktyki wielu chorób. Problemem pozostaje nadal brak świadomości i koszty. Dzięki przeciwdziałaniu chorobom oczu, zwiększają się szanse na długie życie ze zdrowym wzrokiem, co nie pozostaje bez znaczenia na życiową kondycję. Narząd wzroku umożliwia bowiem kontakt z otoczeniem.

Schorzenia narządu wzroku w ostatnich czasach stały się chorobą cywilizacyjną. W dzisiejszych czasach oczy narażone są na wiele niekorzystnych bodźców m.in. różnego rodzaju urazy mechaniczne, przemęczenie, zanieczyszczone powietrze, promieniowanie UV, długotrwała praca przed komputerem, oglądanie telewizji. Problem chorób oczu, który wcześniej dotyczył głównie osób starszych, coraz częściej występuje już w młodym wieku (szacuje się, że problemy ze wzrokiem ma 20% dzieci w wieku od 0-14 lat, a około 60% osób po 16 roku życia) [4,5]. Aby jak najwcześniej i najskuteczniej działać profilaktycznie, kobieta już będąc w ciąży powinna zadbać o swoje zdrowie, aby uchronić swoje dziecko przed zagrażającymi mu chorobami oczu takimi jak toksoplazmoza czy różyczka. Poza badaniami kontrolnymi, które wykrywają istniejące wady i zapobiegają dalszemu ich rozwojowi możemy stosować także różne rodzaje profilaktyki. Szczególnie u dzieci w wieku rozwojowym bardzo ważna jest dieta, wpływa bowiem ona na właściwy rozwój całego organizmu, w tym narządu wzroku. Niezwykle korzystne są pokarmy zawierające witaminę A, C i E oraz antocyjany. Należy podkreślić, że najlepsza jest dieta zróżnicowana. Nie bez znaczenia pozostaje odpowiednia higiena narządu wzroku [6-8]. Dzieci od najmłodszych lat powinny być uczone, że nie należy trzeć oczu rękami, powinno się myć buzię czystą wodą i wycierać ją własnym ręcznikiem. Jest to profilaktyka zakażenia pasożytami takimi jak glista psia i kocia, toksoplazmozą i innymi chorobami odzwierzęcymi. Ważne jest również odpowiednie oświetlenie stanowiska pracy, to jak ustawione jest źródło światła i biurko względem okna. Należy również pamiętać by ograniczać czas spędzany przed ekranem telewizora i komputera. Zbyt długa i częsta praca oczu z bliskiej odległości i związane z tym napinanie mięśni oczu prowadzi nieuchronnie do powstania krótkowzroczności, na początku odwracalnej ale po czasie już utrwalonej. Zaleca się by dzieci w wieku szkolnym wykonywały badania okulistyczne dwa razy do roku, bądź częściej gdy skarży się na gorsze widzenie bądź bóle głowy. Należy pamiętać, że istnieje szereg ćwiczeń relaksacyjnych dla naszych oczu. Profilaktyka stosowana regularnie od najmłodszych lat daje dużą szansę na dobry wzrok do końca życia [8-14].

Zasadność przeprowadzania badań przesiewowych narządu wzroku została potwierdzona, wielu specjalistów w dziedzinie okulistyki podkreśla pozytywne aspekty stosowania testów

profilaktycznych, gdyż korzyści związane z wcześniejszym wykrywaniem wad i chorób oraz diagnozowaniem zaburzeń. Badania profilaktyczne powinny dotyczyć to przede wszystkim dzieci już od początku życia, ale również młodzieży i osób dorosłych, których bardzo często wiedza i subiektywne odczucia nie są adekwatne do stanu zdrowia ich wzroku. Ponad to odpowiednio wyedukowani rodzice wcześniej skonsultują swoje dzieci ze specjalistą, który jest im w stanie pomóc. Dobre nawyki w dzieciństwie procentują w życiu dorosłym [15-18].

Cel

Celem prezentowanej pracy była ocena zachowań i nawyków związanych z profilaktyką chorób oczu. Oceniono stan wiedzy oraz świadomość dotyczącą profilaktyki chorób oczu wśród mieszkańców Lublina. Przeprowadzona ankieta pozwoliła określić stan wiedzy na temat chorób oczu oraz czy wiedza ta jest wykorzystywana w życiu codziennym.

Materiały i metody

Badaniem objęto 132 osoby (kobiety 78 osób – 59,1%, mężczyźni 54 osoby – 40,9%). Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale od 18 do 64 lat. Badanie przeprowadzono w okresie od maja 2016 roku do stycznia 2017 roku metodą wywiadu standaryzowanego. Narzędziem badawczym, którym posłużono się do zebrania danych był autorski kwestionariusz. Zawierał on 18 pytań z możliwością jednokrotnego wyboru. Respondenci zostali zapytani między innymi o wykształcenie, rodzaj wykonywanej pracy, wiedzę z zakresu profilaktyki chorób oczu, częstość wizyt u okulisty i wykonywanych badań. Przeprowadzono analizę statystyczną z wykorzystaniem testu chi- kwadrat. Wszystkie wartości w których $p < 0,05$ uznano za istotne statystycznie.

Wyniki badania i ich omówienie

Wiek ankietowanych zawierał się w przedziale 18 – 64 lat, kobiety stanowiły 59,1% respondentów, natomiast mężczyźni 40,9%. Na pytanie dotyczące częstości wizyt u okulisty większość respondentów (61,4%) odpowiedziała, że spotyka się z lekarzem okulistą jedynie w momencie pojawienia się problemu ze wzrokiem ($p < 0,05$). Regularnie co 2-3 lata badania profilaktyczne wzroku wykonuje 9,1% ankietowanych, znacznie częściej były to kobiety. Rzadziej niż raz na 3 lata badania profilaktyczne wzroku wykonuje 12,1%, pozostała część ankietowanych badania te robi rzadziej niż co 5 lat. W grupie ankietowanych robiących badania rzadziej niż co 5 lat (17,4%) były głównie osoby młode, uczące się w wieku 18-30 lat (91,3% ankietowanych), jest to bardzo niepokojący wynik gdyż regularną profilaktykę wzroku powinno się prowadzić regularnie już od najmłodszych lat. 12,1% respondentów robiących badania rzadziej niż co 3 lata i rzadziej niż co 5 lat (17,4%) to osoby głównie starsze w wieku powyżej 50 lat. Jest to zdecydowanie zbyt sporadycznie, aby skutecznie zapobiegać chorobom oczu, szczególnie chorobom rozwijającym się powoli i bezobjawowo jak zaćma. 43,2% respondentów wykonuje badania profilaktyczne chorób oczu podczas wizyty u lekarza specjalisty, 24,2% korzysta również z badań prowadzonych podczas akcji zdrowotnych np. w supermarketach, a aż 32,6% przyznała że ma najczęściej badany wzrok w sklepie okulistycznym.

Respondenci zostali zapytani również o to czy mają wadę wzroku: 46,2% przyznała, że ją ma, 24,3% ankietowanych jest pewna, że nie ma wady wzroku, natomiast 29,5% przyznało że nie wie czy ich wzrok jest obciążony jakąś wadą. Ankietowani, którzy przyznali że posiadają wiedzę na temat swojej wady wzroku najczęściej podawali, że cierpią na dalekowzroczność – 73,8%. Natomiast na krótkowzroczność cierpi 7,6% ankietowanych, rzadziej ankietowani wybierali astygmatyzm (2,3%), bądź inne schorzenia (9,8%). Ponad dwie trzecie ankietowanych, która przyznała że wie jaką ma wadę wzroku przyznała że nosi regularnie okulary (68,9%), sporadycznie okulary używa już tylko 13,1% respondentów w tej grupie. Okularów nie używa mimo wiedzy, że są potrzebne jedynie 18% respondentów. Wyniki te wskazują, że ankietowani którzy regularnie chodzą do lekarza okulisty zdecydowanie częściej noszą okulary korekcyjna, jedynie niewielka grupa (31,1%)

respondentów nie robi tego z różnych powodów, być może również w powodu braku świadomości i wiedzy jakie to szkodliwe. Do noszenia soczewek kontaktowych przyznała się 16,7% ankietowanych, regularnie nosi je 6,8% natomiast sporadycznie 9,1% respondentów.

Ankietowani odpowiedzieli również na pytanie dotyczące użytkowania okularów przeciwsłonecznych. Najbardziej szkodliwe dla oczu są promienie UVA i UVB i to szczególnie one powodują powstawanie zaćmy i innych chorób oczu. Aż 62,1% ankietowanych przyznała, że szczególnie latem użytkuje okulary przeciwsłoneczne, jednak jedynie 39% z nich ma wiedzę na temat tego jaki procent promieni UV zatrzymują szkła zastosowane w tych okularach. Należy pamiętać, że wybierając okulary przeciwsłoneczne, powinno się zwracać uwagę na ich jakość i profesjonalne oznaczenia informujące ile promieniowania zatrzymują dane szkła. Najlepszym wyborem są okulary zatrzymujące od 99 do 100 % promieni UV. Większość respondentów (81,7%) przyznała, że kupuje tanie okulary bez stosowanych oznaczeń. Niestety, nieodpowiednie szkła mogą przyczynić się do większego uszczerbku, niż brak ich stosowania o czym często zapominamy podobnie jak o innych formach ochrony przed promieniowaniem UV (czapki, kapelusze itp.). Jedynie 40,9% respondentów przyznała, że korzysta z czepki bądź kapeluszy przeciwsłonecznych aby chronić się przed szkodliwym wpływem promieniowania UVA i UVB na nasz organizm. Sporadycznie pamięta o tym 36,4% respondentów, natomiast nigdy 30,3% ankietowanych. Nie było tu różnic dotyczących wieku czy płci.

Na pytanie dotyczące wiedzy o okularach z antyrefleksem jedynie 20,5% respondentów przyznała, że wie jaki to rodzaj okularów i kiedy powinno się ich szczególnie używać. Jedynie 16,7% regularnie stosuje okulary z antyrefleksem podczas pracy przy komputerze, sporadycznie stosuje je 7,7% ankietowanych, pozostali ankietowani nigdy nie stosowali takich okularów do pracy przed ekranem. 18,9% używa okularów z antyrefleksem do jazdy samochodem, częściej byli to mężczyźni. Okulary z antyrefleksem stanowią dodatkową ochronę podczas pracy przy komputerze gdyż zmniejszają ilość szkodliwego promieniowania. Natomiast w przypadku monitorów LCD okulary z antyrefleksem stanowią dodatkowy odpoczynek dla oczu, zmniejszają refleksy świetlne i poprawiają kontrast. Jest to szczególnie przydane podczas jazdy samochodem, szczególnie długotrwałej.

Ankietowani zostali również zapytani czy stosują bądź stosowali w przeszłości okulary ochronne podczas uprawiania sportu. 12,9% przyznała, że tak stosowała bądź stosuje odpowiednie okulary ochronne, 12,1% nie stosowała mimo, że były dostępne, 75% ankietowanych nigdy nie stosowała. Podobne wyniki uzyskano pytając o stosowanie okularów ochronnych w pracy – jedynie 11,4% respondentów stosowała okulary ochronne w pracy.

Wnioski

1. Wiedza mieszkańców Lublina na temat regularnych wizyt u lekarza okulisty i ważności badań profilaktycznych oczu nadal jest niezadawalająca.
2. Ankietowani szczególnie w okresie letnim nie stosują odpowiednich okularów przeciwsłonecznych.
3. Mimo wiedzy, że to szkodliwe i niebezpieczne znaczna część respondentów nie stosuje okularów ochronnych w pracy bądź podczas pracy przy komputerze.
4. Znaczna część ankietowanych nie stosuje okularów z antyrefleksem.

Piśmiennictwo

1. Korporowicz V. (2008): Promocja Zdrowia – kształtowanie przyszłości, Szkoła główna handlowa w Warszawie, Warszawa.
2. Kański J. (1997): Okulistyka kliniczna, Wydawnictwo medyczne Urban & Partner, Wrocław.
3. Karski J.B. (2003): Praktyka i teoria promocji zdrowia – wybrane zagadnienia, CeDeWu,

- wydanie I, Warszawa.
4. Logan NS, Gilmartin B. School vision screening, ages 5-16 years: the evidence-base for content, provision and efficacy. *Ophthal Physiol Opt* 2004, 24: 481-492.
 5. Whitcher J.P.: w: *Okulistyka Vaughana i Ausbury'ego*, red. P. Riordan-Eva, J. Whitcher, red. nauk. wyd. pol. E. Wylęgała, tłum. A. Matysik-Woźniak i in., Wyd. Czelej, Lublin 2011, s. 405.
 6. Czepita D, Mojsa A, Ustianowska M i wsp. Zmiany refrakcji oka u uczniów w Polsce. *Kontaktol Optyka Okul* 2011, 2(30): 16-18.
 7. Czepita D, Palacz O. Występowanie wad refrakcji u uczniów w Polsce. *Kontaktologia i Optyka Okulistyczna* 2011, 2(30): 9-11.
 8. Powell Ch, Hatt SR. Vision screening for amblyopia in childhood. *Cochrane Database of Systematic Rev* 2009, 3: 1-15.
 9. Morawski P.: *Poradnik zdrowia. Oczy*, Wyd. Buchmann, Warszawa 2006, s. 72.
 10. Carlson K.J., Eisenstat S.A., Ziopryn T.: *Harwardzka encyklopedia zdrowia kobiety*, tłum. E. Kołodziej-Józefowicz, L. Rudnicka, B. Rygiel-Żbikowska, Prószyński i S-ka S.A., Warszawa 2000, s. 568.
 11. Kański J., Bowling B.: *Okulistyka kliniczna*, wyd. IV, tłum. rozdz. 10: M. Czeszyk-Piotrowicz, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013, s. 313.
 12. Vaughan D., Asury T., Cook R. (1972): *Podstawy okulistyki*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
 13. Pieczyrak D, Miśkowiak B. Badania przesiewowe wybranych parametrów układu wzrokowego u dzieci w wieku 6-10 lat z obszaru Wielkopolski. *Klin Oczna* 2010, 112(1-3): 37-41.
 14. Pieczyrak D, Miśkowiak B. Zastosowanie własnego zestawu testów do prowadzenia badań przesiewowych narządu wzroku u dzieci i młodzieży. *Kontaktol Optyka Okul* 2011, 2(30): 28-33.
 15. Knapik J, Miśkowiak B. Badania przesiewowe procesu widzenia u studentów Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. *Nowiny Lek* 2005, 74(2): 142-148.
 16. Mathers M, Keyes M, Wright M. A review of the evidence on the effectiveness of children's vision screening. *Child Care Health Dev* 2010, 36(6): 756-780.
 17. Dalz M, Krzyżaniak A. Wady refrakcji w aspekcie badań przesiewowych w szkole. *Nowiny Lek* 2004, 73(5): 366-369.
 18. Majdanik E, Czepita D, Safranow K. Badania nad występowaniem anisometropii w Polsce. *Kontaktol Optyka Okul* 2011, 2(30): 12-15.