

# VĖL MATYKITE AIŠKIAI

*Ar žinote, kad net 39 proc. Lietuvos gyventojų sunku perskaityti SMS žinutę? Ir dėl to gali būti kaltas ne mažas telefono ekranas, bet presbiopija. Kino, teatro ir televizijos aktorė Inga Norkutė (47) taip pat susidūrė su šiuo reiškiniu: žinoma moteris prisipažįsta, kad ilgą laiką nesuprato, kas vyksta su jos rega, ir net stengėsi ignoruoti jaučiamą diskomfortą.*



**P**resbiopija yra natūralių regos sistemos pokyčių rezultatas ir paliečia kone kiekvieną, sulaukusį 40-ies metų. Ji pasireiškia sunkumu matyti iš arti, ypač esant prastam apšvietimui. Štai kodėl pirmiausia pastebėsite, kad nelengva perskaityti smulkų tekstą laikraštyje, žinutę telefone arba žiūrėti daiktus prietemoje, taigi stengsitės objektus atitraukti toliau nuo akių, kad geriau pamatytumėte detales.

Dėl presbiopijos akys nėra pajėgios vienodai gerai matyti daiktus, esančius arti ir toli. Taip atsitinka, nes bėgant metams akies lęšiukas tampa ne toks stangrus, o raumenys, atsakingi už jo formos keitimą, – ne tokie funkcionalūs. „Pamenu, parduotuvėje reikėjo perskaityti veido kaukės sudėtį – bandžiau tai padaryti, bet vaizdas tarsi susiliejo. Norėdama žiūrėti, kas parašyta, priemonę nuo savęs stūmiau tolyn. Tuomet prisiminiau kažkieno pasakytą frazę, kad senstant rankos pradeda ilgėti“, – vieną pirmųjų susidūrimų su presbiopija prisimena Inga Norkutė. Tokie patys pojūčiai aktorę užklupo ir telefone bandant perskaityti žinutes: „Kai žiūriu iš arti, vaizdas tiesiog susilieja. Pastebėjau, kad man tenka vis atsitraukti, kad žiūrėčiau tekstą.“ Kurį laiką ignoravusi šį diskomfortą aktorė kreipėsi į „Fielmann“ optiką, kur specialistai pritaikė jai specialius akinius.

Būtent akiniai ir yra presbiopijos problemos sprendimas. Jeigu jau ir anksčiau nešiojote akinius, skirtus matyti į tolį, gali prireikti nešioti ir kitus akinius, skirtus tokiems darbams kaip skaitymas, rašymas, siuvimas, meistravimas, darbas prie kompiuterio ir pan. Modernūs progresiniai lęšiai leidžia gyventi taip, lyg presbiopijos nebūtų. Progresiniai lęšiai ir jiems naudojamos optinės technologijos šiuo metu yra geriausias presbiopijos problemų sprendimas.

## KELETAS FAKTŲ

- Presbiopija – tai ne liga, o natūralūs akies pokyčiai, kai akies lęšiukas sensta ir praranda stangrumą.
- Presbiopija vystosi palaipsniui, kinta, gilėja, o

stipriausiai pasireiškia nuo 40–55 metų.

- Presbiopija metams bėgant atsiranda kiekvienam, jos nepadės išvengti net pats sveikiausias gyvenimo būdas.
- Presbiopija gali būti sunki, dėl jos atsiranda diskomfortas, trukdantis atlikti kasdienes darbus.

**LAIKAS  
MATYTI  
AIŠKIAI  
40+**

„Nustokite jaudintis, tiesiog nueikite į [www.laikasmatyti.lt](http://www.laikasmatyti.lt), atlikite paprastą regos testą ir susiraskite artimiausią rekomenduojamą optiką.“

## PIRMIEJI PRESBIOPIJOS POŽYMIAI

Kasdieniam gyvenime tampa sunku:

- skaityti laikraštį ar restorano meniu,
- rašyti tekstinę žinutę mobiliuoju telefonu,
- rinkti tekstą ar skaičius kompiuterio klaviatūra,
- žiūrėti nuotraukas telefono ekrane.