

LABA REDZE

Kā to saglabāt un kā ārstēt



Sastādījusi Ruta Darbiņa
Lilijas Rimicānes mākslinieciskais noformējums

ISBN 978-9934-534-50-8

© «Izdevniecība Avots», 2017
© R. Darbiņa, teksts, 2017
© L. Rimicāne, māksl. nof., 2017

IEVADAM



Redze ir viena no piecām cilvēka maņām. Tomēr to var dēvēt arī par pašu svarīgāko, jo tieši redze mums sniedz līdz pat 70 procentiem informācijas no visa, kas notiek apkārt. Katram no maņu orgāniem ir savas specializētās receptorās zināšanas, kas palīdz organismam uztvert itin visas izmaiņas, kas notiek apkārtējā pasaulē. Maņu orgāni ir tie, kas palīdz organismam daudz labāk pielāgoties ārējai videi, it kā saplūstot ar to, veidojot vienotu veselumu. Turklāt maņu orgāni, uztverot visas izmaiņas ārējā vidē, piedalās organisma subjektīvās pasaules radīšanā, kas atspoguļo ārējo, objektīvo īstenību. Īpaša maņu orgānu spēja ir to augstā jutība un, atbildot uz adekvātiem satricinājumiem, ārkārtīgi liela spēja darboties ļoti plašā diapazonā. Reaģējot uz aizkaitinātāja darbību, maņu orgānu receptori nonāk ārkārtas uzbudinājuma stāvoklī. Uzbudinājums kā impulss no receptoriem tiek pārraidīts pa nervu šķiedrām. Nervu šķiedras ieiet galvas smadzeņu apvalkā un tur no receptoriem saņem attiecīgos signālus, uz kuriem nekavējoties atbild. Cilvēka un dzīvnieka acs ir viens no galvenajiem analītiķiem, kas ir pietuvināts ārējai pasaulei un saņem gaismas impulsus. Patiesībā acis ir daļa no smadzenēm, kas atspoguļojas perifērajā tīklenē.

Pirmais redzes likums teic: kad acis kustas, tās redz. Daba ir radījusi acis tieši tādā nolūkā, lai cilvēks tās izmantotu. Mūsu sencis ilgi, ilgi pie horizonta novēroja laupījumu un pavisam viegli spēja nošaut putnu, kas vīteroja augstu debesīs. Šodien viss vairs nav tā –

mūsdienu optiskie instrumenti dod iespēju kā uz delnas redzēt itin visu, kas atrodas neskaitāmu kilometru attālumā no mums. Stundām ilgi mēs sēžam pie datora vai televizora, ilgi jo ilgi, iebāzuši degunu grāmatā, lasām, tādējādi pārslogojot redzi, liekot tai strādāt tuvumā. Un daba mums nežēlīgi atriebjas: jo attīstītāka ir valsts, jo vairāk tās iedzīvotāju valkā brilles.



Konjunktivīts

Svešvārds „konjunktivīts” , iespējams, nemaz neizteiks šīs nepatīkamās acu kaites būtību. Taču, ja sakām „acu iekaisums”, daudzi jo daudzi piekritīs – tā ir zināma un nepatīkama sajūta, no kuras gribas pēc iespējas ātrāk atbrīvoties.

Konjunktivīts ir ļoti bieži sastopama, ne visai viegli panesama, taču ne bīstama slimība. Pazīmes, kas palīdz atpazīt un liecina par konjunktivītu:

- acu hiperēmija jeb apsārtums;
- plakstu konjunktīvas tūska (vieglākos gadījumos) vai arī acs ābola konjunktīvas tūska (smagākos gadījumos);
- asarošana;
- niezēšana;
- graušana jeb smilšu sajūta acīs;
- gļotaini (vīrusa konjunktivīta gadījumā) vai gļotaini strutaini (bakteriālā konjunktivīta gadījumā) izdalījumi;
- plakstu tūska (pie alerģiska konjunktivīta);
- var būt nepatika pret gaismu;
- redzes traucējumi (galvenokārt akūta konjunktivīta gadījumā).

Tāpat kaite var izpausties atšķirīgi, un izpausmes ietekmē konjunktivīta veids, kas skāris acis. Pēc savas izcelsmes konjunktivīts var būt bakteriāls, vīrusa izraisīts vai arī alerģisks.

Vīrusa izraisīts konjunktivīts parasti rodas uzreiz abās acīs un kopā ar organisma vispārēju saaukstēšanos, kad ir iesnas, klepus vai elpceļu iekaisums.

Bakteriālo konjunktivītu izraisa baktērijas, visbiežāk tās ir stafilokoka vai streptokoka baktērijas. Tās visbiežāk rodas vienā no acīm, bet ātri var skart arī otru aci, jo konjunktivīts ir ļoti lipīgs – ja neievēro higiēnas prasības, var viegli inficēties. Vienīgais no konjunktivīta

veidiem, kas nav lipīgs, ir alergiskais konjunktivīts, kas rodas tad, kad kāds konkrēts alergēns iekļūst acīs.

Par iemeslu konjunktivītam var būt arī vielmaiņas traucējumi, acs plakstiņu saslimšanas (blefarīts, miežagrauds), nekoriģēti refrakcijas traucējumi (tuvredzība, tālredzība, astigmatisms), deguna un deguna blakusdobumu saslimšanas.

Konjunktivīts var rasties akūti, kas vēlāk, ja netiek ārstēts, var pāriet hroniskā formā. Akūts konjunktivīts var sākties, ja ir pazemināta organisma imunitāte pēc acs traumas vai ja infekcija tiek ievadīta acīs tiešā veidā ar netīriem priekšmetiem vai rokām. Hronisks konjunktivīts rodas, ja konjunktīva tiek ilgstoši kairināta (dūmi, putekļi), vai arī avitaminozes gadījumā (kāda vitamīna pilnīgs trūkums organismā). Der atcerēties, ka vienreiz izārstēts konjunktivīts nenozīmē, ka acis kļūst imūnas pret saslimšanu. Konjunktivīts mēdz atkārtoties.

Ārstēts konjunktivīts pāriet septiņu līdz desmit dienu laikā, bet dažkārt ilgst pat līdz divām nedēļām. Ja ir pamanīts konjunktivīts, pirmā palīdzība ir acu skalošana vai mazgāšana, vai mākslīgo asaru pilināšana. Vismaz divas reizes dienā acis jāskalo ar remdenu, tekošu ūdeni. Acis var apslaucīt ar kumelīšu uzlējumā samitrinātu tamponu. Šis ieteikums var nederēt, ja acis ir alergiskas un nepanes ziedputekšņus. Tad kumelīšu vietā vislabāk izmantot ūdeni. Var arī nomazgāt acis ar bērnu ziepēm un noskalot ar lielu ūdens daudzumu. Katrai acij noteikti jāizmanto sava vates pociņa.

Nedrīkst taisīt siltas kompreses, jo silta, mitra un noslēgta vide ir perfekta vieta mikrobu un baktēriju vairošanai. Cilvēkam, kurš sirgst ar konjunktivītu, acu higiēna ir ļoti svarīga. Tā kā konjunktivīts ir ļoti lipīgs, jāievēro noteiktās higiēnas prasības, lai neinficētu apkārtējos.

Ja trīs līdz četrus dienu laikā uzlabojums nav jūtams un iekaisums nepāriet, noteikti ir jākonsultējas ar acu ārstu.

No konjunktivīta nav pasargāts neviens, un tas var rasties jebkurā vecumā. Ļoti bieži to novēro arī bērniem un zīdaiņiem. Ja saslimšanas pazīmes ir parādījušās bērnam, to nedrīkst atstāt bez ievēribas un nepieciešama acu ārsta konsultācija. Nedrīkst novilcināt laiku un gaidīt, kad tas pēc pāris dienām pāries pats no sevis. Biežākais konjunktivīta veids, kas piemeklē bērnus, ir bakteriālais konjunktivīts, jo

bērni bieži ar netīrām rokām berzē acis. Bakteriālais konjunktivīts ir ļoti lipīgs, tāpēc slimības laikā nav ieteicams apmeklēt sabiedriskās vietas, īpaši nevajag bērnu vest uz bērnudārzu vai skolu, citādi var saslimt arī pārējie bērni.

☞ Dažas tautas medicīnas ārstēšanas metodes ☞

Pilsētas bitene. Divas ēdamkarotes sasmalcinātas bitenes saknes aplej ar glāzi verdoša ūdens, sešas stundas nostādina un izkāš. Izmanto kā kompresi vai skalo ar uzlējumu iekaisušās acis.



Bērzs. Vienu ēdamkaroti bērza lapu un pumpuru aplej ar 300 ml verdoša ūdens. Karsē piecas minūtes un stundu nostādina. Izmanto acu skalošanai.



Āboliņš. Uz glāzi verdoša ūdens ņem vienu ēdamkaroti izkaltēta āboliņa. Stundu nostādina. Lieto ārīgi.



Ceļmallapas. 15 līdz 20 g sausu un saberztu ceļmallapu aplej ar glāzi verdoša ūdens. Stundu nostādina un izkāš. Izmanto acu skalošanai un kompresēm.



Augu maisījums: vienādās daļās parastā vīrcle, melnā plūškoka ziedi, zilās dzelzenes ziedi. Trīs ēdamkarotes drogu maisījuma aplej ar 500 ml verdoša ūdens. Tumšā vietā nakti nostādina un izkāš. Lieto kompresēm un acu skalošanai.



Mellenes. Ogas un sulu izmanto acu kompresēm.



Vistu olu uzlējums. Ņem divu svaigu lauku vistu olu baltumus un pārlej ar 100 ml auksta vārīta ūdens. Tumšā vietā stundu nostādina. Pirms miega apziež slimos plakstiņus un bojātās vietas.



Ugunspuķe. Uz glāzi ūdens istabas temperatūrā ņem vienu ēdamkaroti sausas, sasmalcinātas drogas. 10 minūtes vāra, vienu stundu nostādina un izkāš. Lieto ārīgi.



Žibulītis. Vienu ēdamkaroti sasmalcinātas drogas pārlej ar divām glāzēm verdoša ūdens, pusstundu nostādina un izkāš. Novārījumu izmanto siltām acu vanniņām.



Vaivariņi. Būs nepieciešama vaivariņu zaļā daļa un jaunie dziņumi. 15 g sausas un sasmalcinātas drogas aplej ar glāzi verdoša ūdens, stundu nostādina un izkāš. Lieto ārīgi.



Ievas. Vienu ēdamkaroti sausu ievziedu pārlej ar glāzi verdoša ūdens. Stundu nostādina un izkāš. Lieto ārīgi.



Sīpoli. Ūdenī novāra sīpolu, nedaudz pievieno ūdenim borskābi vai medu. Četras līdz piecas reizes dienā ar šo sastāvu apmazgā acis.



Kartupelis. Šķiet, šī ir pati pieejamākā un vienkāršākā metode, lai ārstētu konjunktivītu. Šim nolūkam kartupelis ir jāsagriež šķēlītēs un tās jāpieliek pie acīm. Ciete atbrīvos slimās acis no infekcijas.

SATURA RĀDĪTĀJS



IEVADAM.....	3
KĀ MĒS REDZAM	5
Acs kustības	7
Krāsa. Tās iedarbība uz maņu orgāniem un cilvēku	8
Krāsas ārstē.....	10
CIK DAŽĀDI MĒS REDZAM	12
Miopija jeb tuvredzība	13
Hipermetropija jeb tālredzība	13
Presbiopija jeb vecuma tālredzība	14
Redzes zudums	14
REDZES TRAUCĒJUMI	15
Afakija.....	15
Anizokorija	15
Diplopija	16
Šķielēšana (heterotropija).....	17
Nistagms	18
Tuvredzība (miopija)	19
Tālredzība (hipermetropija)	20
Astigmatisms.....	21
Anizometropija	22
Ambliopija	22

Daltonisms	23
Vistas aklums (hemeralopija)	25
RĪTA VINGROJUMI REDZES NOSTIPRINĀŠANAI	26
BIEŽĀKĀS ACU SLIMĪBAS	28
Acu traumas.....	28
Acs apdegumi	29
Svešķermenis acī.....	29
Katarakta.....	30
Blefarīts	34
Iekaisīgu acu slimību ārstēšana	36
Glaukoma.....	38
Konjunktivīts	43
Asinsizplūdums acī.....	47
Redzes pavājināšanās.....	49
Acu asarošana.....	55
Miežagrauds	56
DABA PASARGĀ UN ĀRSTĒ	59
KĀ PABAROT SAVAS ACIS	71
Vingrināsim acis	74
Acu masāža	76
VESELĪGI PADOMI.....	77
Acu mirkšķināšana	77
Kā turam galvu	78
Pareizs apgaismojums	78
ACIS JŪT DISKOMFORTU. KO DARĪT?	80
Sausas acis. Problēmas risinājums	81
Lai prieks lasīt	82
Lai dators nekaitē.....	84
Lai televizors nekaitē.....	85
Avicenna un senie dziednieki. Acu slimību ārstēšana	86
KĀ NOSTIPRINĀT UN UZLABOT REDZI	88
KĀ PASARGĀTIES NO VECUMA MAKULAS DEĢENERĀCIJAS.....	91

KĀ PASARGĀTIES NO DIABĒTISKĀS RETINOPĀTIJAS.....	93
KĀ PASARGĀTIES NO TĪKLENES ATSLĀŅOŠANĀS	95
KĀ PASARGĀTIES NO ASINSVADU KATASTROFAS ACĪS.....	97
KĀ PASARGĀTIES NO UVEĪTA	99
KĀ PASARGĀTIES NO REDZES ZUDUMA	101
JAUTĀJUMI. ATBILDES	102
KAD AIZVĒRTA PĒDĒJĀ LAPPUSE.....	107