**Oczy też się starzeją. Na czym polega presbiopia?**

**Presbiopia, czyli inaczej starczowzroczność polega na utracie zdolności akomodacyjnych oka. Nie jest uznawana za chorobę ponieważ to naturalny proces starzenia się organizmu. Może występować u osób, które nigdy nie miały problemów z widzeniem. To zespół zmian fizjologicznych jakie zachodzą w oku.**

Organizm przez całe życie człowieka przechodzi szereg zmian, które również zachodzą w oku. Z upływem lat soczewka twardnieje, traci elastyczność i możliwość swobodnej zmiany kształtu, a więc również zdolność akomodacji. Źrenica staje się węższa i mniej czuła na światło. Pierwsze objawy to brak ostrości widzenia przedmiotów w bliskiej odległości, kiedy nie możemy odczytać drobnego druku lub trudności z czytaniem zwłaszcza przy słabym oświetleniu. Osoby dorosłe, które zauważą u siebie pierwsze problemy powinny zgłosić się do specjalisty, aby zweryfikować czy to nie pierwsze symptomy presbiopii.

Oko posiada liczne mięśnie znajdujące się w gałce ocznej, które zmieniają kształt w zależności od potrzeb. Dzięki elastyczności soczewki możliwe jest jej dowolne dostosowywanie. Gdy soczewka staje się bardziej uwypuklona wówczas jest grubsza i ma więcej plusów, wtedy widać dobrze blisko. Gdy powierzchnia spłaszcza się obraz ma mniej plusów, jest cieńsza wówczas lepiej widać daleko. Z wiekiem dochodzi do utraty elastyczności co powoduje zmniejszenie możliwości oka w określonych odległościach. Zwiększa się również grubość i średnica co powoduje nieodpowiednie załamanie światła.

Prezbiopia pojawia się najczęściej po 40. roku życia. Zwiększenie jej występowanie powoduje długotrwała praca przy komputerze, zażywanie leków antydepresyjnych, cukrzyca, palenie papierosów. najczęstszymi objawami jest rozmazany obraz, zmęczenie oczu, trudności z widzeniem z bliska, potrzeba mocniejszego światła. Presbiopię można spowolnić w czasie, należy jednak stosować działania profilaktyczne takie jak ćwiczenia akomodacji oka czy odpowiednie odżywianie i suplementację.

*Starczowzroczność można korygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych. Istnieją jednak również zabiegi, które mogą pomóc w całkowitej korekcji. Trendem w* światowej okulistyce jest korygowanie wad wzroku za pomocą laserowej korekcji. *Dla pacjenta jest to metoda bardzo komfortowa ponieważ zabieg jest całkowicie bezbolesny, odbywa się bardzo szybko, samo działanie lasera na oko zajmuje zaledwie 15 sekund i daje natychmiastowe rezultaty, zauważalne już po kilku godzinach* – mówi Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Oczy są jednym z podstawowych narządów komunikacji i źródłem informacji o otaczającym nas świecie. Im wcześniej zostaną wykryte różnego rodzaju wady wzroku, tym większe szanse na ich wyeliminowanie. Regularne badania okulistyczne są kluczowe w monitorowaniu stanu zdrowia oczu, w tym starczowzroczności. Specjalista może zalecić odpowiednie korekcyjne środki w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.