



ΥΓΕΙΑ

Μία από τις πιο συννηθισμένες οφθαλμολογικές επεμβάσεις είναι η διόρθωση της μυωπίας με λέιζερ. Οι ασθενείς αναρωπιούνται πόσο ασφαλές είναι να επιστρέψουν άμεσα στις δραστηριότητές τους.

Τις απορίες λύνει ο χειρουργός οφθαλμίατρος δρ Αναστάσιος Ι. Κανελλόπουλος, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης.

1 Πότε μπορώ να επανέλθω στις καθημερινές μου δραστηριότητες;

Καθώς οι επεμβάσεις με laser μυωπίας αποτελούν μία επέμβαση στην οποία διατηρείται η ανατομική συνέχεια του ματιού, θέλουμε να περάσει ένα διάστημα τουλάχιστον 6-7 ημερών, ώπου να έχει «θρέψει» το επιθήλιο (δέρμα) του κερατοειδή, έτσι ώστε να μπορεί κάποιος να πλυθεί, να μακιγιαριστεί ή να λουστεί κανονικά. Για αυτό το διάστημα των πρώτων 6-7 ημερών συνιστούμε τα μαλλιά να λούζονται όπως λούζονται στο κομμωτήριο ή στο κουρείο, το πρόσωπο να καθαρίζεται απλώς με ένα νωπό πανί, το οποίο το έχουμε στύψει ώστε να μην τρέξει και κυλήσουν δάκρυα ή σταγόνες στα μάτια μας, και ο καθαρισμός των βλεφάρων και των βλεφαριδών να γίνεται αποκλειστικά από την ομάδα του χειρουργού οφθαλμίατρου.

2 Πότε μπορώ να κάνω φυσική άσκηση;

Η φυσική άσκηση δεν επιβαρύνει τα μάτια μας, αλλά επειδή συνήθως θα μας κάνει να ιδρώσουμε και ο ιδρώτας μπορεί να τρέξει και στην περιοχή των ματιών, παρασύροντας μαζί και κάποια από τα μικρόβια που ζουν φυσιολογικά στα μάτια μας, θέλουμε να αποφευχθεί για το πρώτο εξήμερο και για τους λόγους που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ερώτηση.

3 Πότε μπορώ να κάνω μακιγιάζ και να βάλω μάσκα στα βλέφαρα ύστερα από μία επέμβαση μυωπίας;

Θέλουμε τουλάχιστον μία εβδομάδα αποχής από μακιγιάζ, ακόμα κι αν αυτό γίνει στο μέτωπο ή στα μάγουλα.

4 Πότε μπορώ να έχω σεξουαλική επαφή μετά την επέμβαση μυωπίας;

Δεν υπάρχει κάποια αυστηρή απαγόρευση για αυτό. Ισχύουν όλα τα προηγούμενα, δεν θέλουμε να βραχούν τα μάτια, δεν θέλουμε να υπάρξει ιδρώτας, ο οποίος μπορεί να φέρει ιδρώτα και στην επιφάνεια των ματιών και πιθανόν μικρόβια, άρα θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί κάποιο στοιχειώδης λογική, ώστε να μην έρθει κάτι σε επαφή με τα μάτια κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

5 Πότε μπορώ να επιστρέψω στην εργασία μου;

Φυσικά, αυτή η ερώτηση διαφέρει ανάλογα με την εργασία που κάνει ο καθένας. Τα άτομα που χρησιμοποιούν υπολογιστή ή κάνουν γρα-

ΜΥΩΠΙΑ

6 απαντήσεις για το λείζερ

Με τη νέα τεχνολογία, το 99% των ασθενών από την επόμενη ημέρα της επέμβασης επιστρέφουν στις δραστηριότητές τους

Εργασία

Τα άτομα που χρησιμοποιούν υπολογιστή ή κάνουν γραφική δουλειά, συνήθως μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία τους έπειτα από μία ημέρα από το χειρουργείο

φική δουλειά, συνήθως μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία τους έπειτα από μία ημέρα από το χειρουργείο, δηλαδή από τη δεύτερη ημέρα, καθώς η χρήση των ματιών τους για να χρησιμοποιήσουν υπολογιστή, για να διαβάσουν γραπτή ύλη ή και να οδηγήσουν προς ή από τη δουλειά τους, ήδη έχει αποκατασταθεί. Βέβαια, αυτό αφορά την πιο μοντέρνα τεχνική, την επέμβαση LASIK. Με τη νέα τεχνολογία, το πλέον προηγμένο femtosecond laser και το excimer laser, που χρησιμοποιούνται για να γίνει επέμβαση μυωπίας χωρίς τη χρήση νυστεριού, το 99% των ασθενών από την επόμενη κιόλας ημέρα της επέμβασης οδηγούν μόνοι τους προς το ιατρείο μας και μπορούν, θεωρητικά, να μπου στην καθημερινή τους δραστηριότητα.

«Χρειάζεται τουλάχιστον μία εβδομάδα αποχής από μακιγιάζ, ακόμα κι αν αυτό γίνει στο μέτωπο ή στα μάγουλα», λέει ο δρ Αν. Κανελλόπουλος

6 Πότε μπορώ να κολυμπήσω στη θάλασσα ή στην πισίνα;

Σχετικά με τις δύο επικρατέστερες τεχνικές διόρθωσης μυωπίας με laser, τη LASIK που προαναφέραμε και την παλαιότερη τεχνική του PRK, η PRK διαφέρει στο γεγονός ότι θα χρειαστεί προφύλαξη από τον ήλιο, άρα αυτό αφορά και το κολύμπι στην πισίνα, αν η πισίνα είναι εξωτερική, αλλά και το κολύμπι στη θάλασσα, για τουλάχιστον δύο μήνες μετά την επέμβαση. Για άτομα που έχουν κάνει την επέμβαση LASIK δεν υπάρχει κανένας περιορισμός μετά την πρώτη ημέρα για την έκθεση στον ήλιο ή στα χιόνια και κανένας μετά την πρώτη εβδομάδα για να κάνουν σκι, που μπορεί να φέρει ιδρώτα. Οσο για τα άτομα που κάνουν PRK ή επιφανειακή αμύληση, θα πρέπει να αποφύγουν την έκθεση στον ήλιο για τουλάχιστον δύο μήνες, άρα μπορούν να κάνουν σκι, αλλά με εξαιρετικά ευλαβική προφύλαξη των ματιών τους από το να εκτεθούν είτε άμεσα είτε έμμεσα στην ακτινοβολία του ήλιου.

