

## 2. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ LASER ΜΥΩΠΙΑΣ (30 11 13)

Μέσο: . . . . . ΤΗΛΕΘΕΑΤΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 30/11/2013 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/11/2013

Σελίδα: . . . . . 86



# ΧΡΗΣΙΜΕΣ

Τι πρέπει να προσέχουν όσοι έχουν κάνει διόρθωση laser μυωπίας ή αυτοί που σκέφτονται να κάνουν;

**Ι**δού μερικές χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες, που μπορούν να φανούν πολύ χρήσιμες και να συμβάλλουν ουσιαστικά στην ποιότητα ζωής, που προσφέρουν στους θεραπευόμενους αυτού του είδους οι επεμβάσεις.

**- Πότε μπορώ να επανέλθω στις καθημερινές μου δραστηριότητες;**

Καθώς οι επεμβάσεις με laser μυωπίας αποτελούν μία επέμβαση στην οποία διαταράσσεται η ανατομική συνέχεια του ματιού, θέλουμε να περάσει ένα διάστημα τουλάχιστον 6-7 ημερών, ώσπου το επιθήλιο (δέρμα) του κερατοειδή να έχει «θρέψει», έτσι ώστε να μπορεί κάποιος να πλυθεί, να μακιγιαριστεί ή να λουστεί κανονικά. Γι' 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 νερό πανί, το οποίο το έχουμε στύψει ώστε να μην τρέξει και κυλήσουν σταγόνες στα μάτια μας, και ο καθαρισμός των βλεφάρων και των βλεφαρίδων να γίνεται αποκλειστικά από την ομάδα του χειρουργού οφθαλμίατρου.

**- Πότε μπορώ να κάνω φυσική άσκηση;**

Η φυσική άσκηση δεν επιβαρύνει τα μάτια μας. Επειδή όμως 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 εξαήμερο.

**- Πότε μπορώ να κάνω μακιγιάζ - μάσκα-ρα (μακιγιάζ στα βλέφαρα) ή στο πρόσωπο, μετά από μία επέμβαση μυωπίας;**

Όπως προαναφέραμε, θέλουμε τουλάχιστον μία εβδομάδα αποχής από μακιγιάζ, ακόμα και αν αυτό γίνει στο μέτωπο ή στα μάγουλα. Τα καλλυντικά του μακιγιάζ περιέχουν πολλά λιπώδη στοιχεία, τα οποία μπορεί να περιέχουν κάποια από τα μικρόβια που ζουν φυσιολογικά στο δέρμα μας και φυσικά θέλουμε να αποφύγουμε την όποια επαφή με τα μάτια. Επίσης, μετά από μία επέμβαση διόρθωσης μυωπίας με laser, καλό θα ήταν να αντικατα-

Υ  
Σ  
Σ  
α  
υ  
ια  
το  
η  
ει  
ες  
π'  
ην  
θε-  
ρια  
πο  
ρο  
ση  
λοι-  
εί η  
-9)  
λής  
ι οι  
ολύ  
ρια  
κού-  
διών  
ξετε  
υτού



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ, Χειρουργός Οφθαλμίατρος - Καθηγητής Οφθαλμολογίας Παν/μίου Ν. Υόρκης - Επιστημονικός Διευθυντής LaserVision Οφθαλμολογικού Ινστιτούτου

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ LASER ΜΥΩΠΙΑΣ



σταθούν τα καλλυντικά με ένα καινούριο set.

**- Πότε μπορώ να επιστρέψω στην εργασία μου;**

Για άτομα που χρησιμοποιούν υπολογιστή ή κάνουν γραφική δουλειά, συνήθως μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία τους μετά από μία ημέρα από την επέμβαση καθώς η όραση έχει ήδη αποκατασταθεί. Βέβαια, αυτό αφορά την πιο μοντέρνα τεχνική, την επέμβαση **LASIK**.

Στις δικές μας στατιστικές και με την τεχνολογία που χρησιμοποιούμε, που είναι το πλέον προηγμένο **femtosecond laser** και το **Excimer laser**, όπου η επέμβαση μυωπίας πραγματοποιείται χωρίς τη χρήση νυστεριού, το 99% των ασθενών από την επόμενη μέρα της επέμβασης οδηγούν μόνοι τους προς το ιατρείο και μπορούν, θεωρητικά, να μουν στην καθημερινή τους δραστηριότητα.

Βέβαια, για εργασίες χειρωνακτικές, εργασίες που θα εκτελούμε σε σκόνη ή θα ιδρώσουμε, ισχύουν οι προφυλάξεις που αναφέραμε και θα πρέπει να περιμένουμε μία εβδομάδα.

**- Πότε μπορώ να κολυμπήσω στη θάλασσα ή στην πισίνα;**

Γενικά το κολύμπι στη θάλασσα κάνει πολύ καλό στα μάτια που έχουν υποβληθεί σε επέμβαση διόρθωσης μυωπίας, αλλά να γίνει τουλάχιστον μία εβδομάδα μετά την επέμβαση. Το ίδιο ισχύει και για το κολύμπι στην πισίνα.

Βέβαια, να αναφέρουμε εδώ ότι στις δύο επικρατέστερες τεχνικές διόρθωσης μυωπίας με laser, τη LASIK που προαναφέραμε και την παλιότερη τεχνική του PRK, η PRK 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. Εδώ, δεν μας απασχολεί τόσο πολύ η έκθεση στο νερό αλλά η έκθεση στον ήλιο -κι αυτή η προφύλαξη ισχύει και για το

χειμώνα όπου απαιτείται απαραίτητα προφύλαξη από τον ήλιο για τουλάχιστον δύο μήνες, για τα άτομα που έχουν κάνει διόρθωση μυωπίας με την τεχνική του PRK. Για την τεχνική LASIK δεν υπάρχει καμία απαραίτητη προφύλαξη από τον ήλιο, ακόμα και την ημέρα μετά την επέμβαση. Τέλος, τώρα που πλησιάζουμε στην εποχή που κάποιοι από τους λάτρεις του **χειμωνιάτικου σκι** θα ενδιαφερθούν να ανέβουν στα βουνά και να κάνουν το αγαπημένο τους σπορ, ισχύουν όσα αναφέρθηκαν προηγουμένως για όλα τα σπορ, το κολύμπι και την έκθεση σε ηλιοφάνεια. Πρέπει να αναφέρουμε ότι στο χειμωνιάτικο σκι υπάρχει διπλάσια έκθεση στον ήλιο. Ο ήλιος αντανακλάται από το χιόνι,

που στην άσπρη επιφάνειά του αντανακλάται η πλειοψηφία της ηλιακής ακτινοβολίας που πέφτει επάνω του. Άρα, για άτομα που έχουν κάνει την επέμβαση LASIK δεν υπάρχει κανένας περιορισμός μετά την πρώτη μέρα για την έκθεση στον ήλιο ή στο χιόνι και κανένας μετά την πρώτη εβδομάδα, για να κάνουν σκι, που μπορεί να φέρει ιδρώτα.

Για τα άτομα που κάνουν PRK ή επιφανειακή σμίλευση, θα πρέπει να αποφεύγουν 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. ([www.laservision.gr](http://www.laservision.gr))

**ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:**  
Αμμουσιού-Χαλανδρίου 92, Μαρούσι, Τ.Κ. 151 25, με την ένδειξη: «Υγεία»

**- Πότε μπορώ να έχω σεξουαλική επαφή μετά την επέμβαση μυωπίας;**

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