

# ŻYCIE BEZ ZAĆMY



**Zacznij podróż już dziś.**  
Zapoznaj się z ważnymi  
informacjami dotyczącymi  
zaćmy przed wizytą  
w gabinecie.

**Alcon**



## **FAKTY NA TEMAT ZAĆMY:**

Zaćma to zmętnienie naturalnej soczewki oka, które powoduje zamglone widzenie. Zaćma rozwija się stopniowo i najczęściej związana jest z procesem starzenia się oczu<sup>1</sup>.

### **Jeśli masz zaćmę, możesz zauważyć u siebie<sup>2</sup>:**

- Zamglone lub niewyraźne widzenie
- Pogorszenie widzenia w nocy
- Wrażliwość na światło
- Trudności w czytaniu
- Konieczność częstej zmiany okularów
- Blaknięcie kolorów
- Podwójne widzenie w jednym oku

# PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM WZROKIEM I ZROZUM CHOROBY OCZU:

## INNE CHOROBY OCZU:

1

### DLACZEGO MAM ZNIEKSZTAŁCONE, NIEWYRAŻNE WIDZENIE

**ASTYGMATYZM** to powszechna wada kształtu rogówki, która powoduje zamazane widzenie i zniekształca światło, zanim dotrze ono do siatkówki oka. Jeśli masz astygmatyzm, ale nie zostanie on skorygowany podczas zabiegu usunięcia zaćmy, to nadal konieczne może być noszenie okularów<sup>3</sup>.

2

### JAK WYJAŚNIĆ NIEWYRAŻNE WIDZENIE ZWIĄZANE Z WIEKIEM

**PREZBIOPIA** (inaczej starczowzroczność) powoduje utratę zdolności skupiania wzroku na przedmiotach znajdujących się blisko. Wynika ona ze stopniowego sztywnienia soczewki oka, która często potrafi jeszcze skupiać się na odległych przedmiotach, ale nie jest w stanie odpowiednio skupić się na przedmiotach pozostających blisko, aby zapewnić ostre widzenie przedmiotów z bliska<sup>4</sup>.

# POROZMAWIAJMY O ZAĆMIE.

Zabieg usunięcia zaćmy jest jednym z najbezpieczniejszych, najczęściej wykonywanych i najskuteczniejszych zabiegów chirurgicznych które wykonuje się obecnie na świecie<sup>1</sup>. Zabieg ten jest okazją do usunięcia zaćmy, a jednocześnie można skorygować inne wady wzroku, takie jak astygmatyzm czy prezbiopia<sup>5</sup>.

## Zdrowe oko



# VS

## Oko z zaćmą



# ZACMA KROK PO KROKU:



## USUNIĘCIE ZACMY

Chirurg usuwa zmętniałą soczewkę przez niewielkie nacięcie.



## IMPLANTACJA SOCZEWKI

Chirurg zastępuje naturalną soczewkę nową, sztuczną soczewką.



## ODZYSKANY DOBRY WZROK

Dzięki nowej soczewce nie będziesz mieć już zaćmy.

# INNE SPOJRZENIE NA ŻYCIE.

## ZABIEG USUNIĘCIA ZAĆMY - CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ:



### **Do startu:** *Przed zabiegiem*

Lekarz oceni twój poziom zaawansowania zaćmy podczas badania, a następnie przeprowadzi kwalifikację, która pozwoli ocenić, jakie soczewki można zastosować w twoim przypadku.



### **Gotowi:** *Dzień zabiegu*

Zabieg wymaga znieczulenia miejscowego i wykonania niewielkiego nacięcia. Najprawdopodobniej będziesz mógł/mogła wrócić do domu tego samego dnia.



### **Patrz:** *Życie po usunięciu zaćmy*

Po zabiegu na nowo odkryjesz wyraźne widzenie. Życie bez zaćmy pozwoli Ci cieszyć się życiem.



## CZAS PO ZABIEGU:

### **1-2 DNI** *po zabiegu*

Jeden lub dwa dni po zabiegu odbędzie się wizyta kontrolna. Po kilku dniach od usunięcia zaćmy możesz zauważyć poprawę ostrości wzroku. Przy jasnym świetle możesz zauważyć efekt olśnienia, a wokół światła w nocy możesz widzieć rozproszoną poświatę (tzw. halo). Z czasem staną się one mniej widoczne<sup>6</sup>.

### **1-3 TYGODNI** *po zabiegu*

Po ustabilizowaniu się ostrości wzroku oraz w zależności od wszczepionej soczewki będziesz mógł łatwiej wykonywać takie czynności, jak podnoszenie filiżanki kawy, prowadzenie samochodu po zmroku lub przeglądanie Internetu na komputerze bez konieczności stałego korzystania z okularów<sup>13</sup>.

### **1 ROK** *po zabiegu*

Po tym czasie jakość Twojego wzroku nie powinna już ulegać zmianom. Warto jednak regularnie chodzić na wizyty kontrolne do okulisty zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w swoim wzroku, umów się na wizytę u lekarza<sup>7</sup>.

# POZNAJ DOSTĘPNE MOŻLIWOŚCI.

## ZADBAJ O PRZYSZŁOŚĆ.

### Soczewki korygujące presbiopię

Soczewki korygujące presbiopię pomagają widzieć na wszystkie dystanse i ograniczyć noszenie okularów.

Mogą one zapewnić Ci lepsze widzenie do dali i na wyciągnięcie ręki, a także funkcjonalne widzenie do bliży<sup>9</sup>.

### Soczewka jednoogniskowa

Najbardziej podstawową soczewką stosowaną przy zabiegach usunięcia zaćmy jest soczewka jednoogniskowa, która pomaga ograniczyć potrzebę noszenia okularów do dali – jednak nadal będziesz potrzebował(a) okularów do bliży i na odległości pośrednie. Jeśli masz astygmatyzm, okulary będą Ci potrzebne prawdopodobnie na wszystkie odległości<sup>10</sup>.





## WIDZENIE DO DALI



soczewka jednoogniskowa



soczewki korygujące presbiopię



## WIDZENIE NA ODLEGŁOŚĆ POŚREDNIĄ



soczewka jednoogniskowa



soczewki korygujące presbiopię



## WIDZENIE DO BLIŻY



soczewka jednoogniskowa



soczewki korygujące presbiopię



DOSTĘPNE RÓWNIEŻ JAKO  
SOCZEWKI TORYCZNE  
Z MOŻLIWOŚCIĄ KOREKCI  
ASTYGMATYZMU



## SYMULACJA OBRAZU

Soczewki korygujące presbiopię i soczewki jednoogniskowe występują w wersjach torycznych. Wersja toryczna **pozwała skorygować astygmatyzm**, zachowując jednocześnie wszystkie zalety korekcyjne soczewki.

# LEPSZA PERSPEKTYWA. LEPSZY WZROK.

Możesz zdecydować, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość. Soczewka wybrana przez Ciebie może istotnie wpłynąć na to, co będziesz w stanie widzieć i robić.

*Symulacja obrazu*



Widzenie  
do dali



## Soczewki jednoogniskowe

Standardowe soczewki jednoogniskowe wszczepiane podczas zabiegu usunięcia zaćmy pozwalają na dobre widzenie do dali. Nadal potrzebne będą okulary do czytania i innych czynności<sup>10</sup>.

# TWÓJ WZROK. TWÓJ WYBÓR.

Każdego dnia korzystamy z dobrego wzroku podczas czytania książek, prac w ogrodzie czy prowadzenia samochodu.

Sprawdzenie tego, co dziś widzisz i jakie czynności wykonujesz na poszczególnych dystansach, pomoże Ci lepiej zrozumieć, jak chcesz widzieć w przyszłości.

**Soczewki dostępne są również w wersji Toric z możliwością korekcji astygmatyzmu.**

*Symulacja obrazu*



Widzenie do bliży

Widzenie w średnim dystansie



## Soczewki korygujące prezbiopię

Soczewki trójogniskowe i soczewki o wydłużonej ogniskowej pomagają ograniczyć potrzebę noszenia okularów do wszystkich dystansów<sup>9</sup>.

Zapytaj swojego lekarza, która soczewka korygująca prezbiopię będzie dla Ciebie odpowiednia.

# POROZMAWIJ ZE SWOIM LEKARZEM.

Jeżeli masz pytania dotyczące zaćmy, pamiętaj, że zawsze możesz dopytać. Porozmawiaj o nich z lekarzem, a także o swoich oczekiwaniach dotyczących wzroku po zabiegu.

## ZABIEG USUNIĘCIA ZAĆMY

- Na czym ogólnie polega zabieg usunięcia zaćmy?
- Z jakich soczewek wewnątrzgałkowych mogę skorzystać?

## PRZYGOTOWANIE

- Jak należy przygotować się do zabiegu usunięcia zaćmy?

## TWOJE MOŻLIWOŚCI

- Jaką soczewkę wewnątrzgałkową polecił(a)by Pan/Pani dla mnie?
- Czy moja soczewka skoryguje u mnie także astygmatyzm?

## ŻYCIE PO USUNIĘCIU ZAĆMY

- Jak będę widział(a) po korekcji zaćmy?
- Czy po zabiegu nadal będę potrzebować okularów?

# ZAINWESTUJ W SWÓJ WZROK.

Zabieg usunięcia zaćmy jest raz na całe życie, który wpływa na Twoje codzienne aktywności. Choć ceny soczewek wewnątrzgałkowych stosowanych przy zabiegach usunięcia zaćmy mogą być różne, wiele osób uważa, że zakup soczewki korygującej prezbiopię, która daje możliwość uniezależnienia się od okularów jest rozsądną inwestycją.

Porozmawiaj z personelem placówki okulistycznej. Wspólnie znajdziecie najlepszy sposób na sfinansowanie kosztów zakupu soczewek korygujących prezbiopię.



# NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:

**P**

**Jak długo trwa zabieg usunięcia zaćmy?**

**O**

Zabieg usunięcia zaćmy jest procedurą ambulatoryjną, który trwa od 10 do 20 minut<sup>11</sup>.

**P**

**Jak długo trwa powrót do zdrowia po usunięciu zaćmy?**

**O**

Czas powrotu do sprawności zależy od osoby i konkretnych okoliczności, ale większość pacjentów potrzebuje odpoczynku przez kilka godzin po zabiegu. Lekarz może zalecić noszenie przez kilka kolejnych dni osłony ochronnej na oku.

**P**

**Czy po zabiegu usunięcia zaćmy mogę prowadzić samochód?**

**O**

Prowadzenie samochodu nie jest zalecane przez 24 godziny po usunięciu zaćmy, dlatego należy poprosić znajomego lub krewnego o odwiezienie do domu.

# NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:

**P**

**Czy mogę latać samolotem po zabiegu usunięcia zaćmy?**

**O**

Większość osób może odbywać loty samolotem już po kilku dniach, ale o zgodę na podróże lotnicze należy zapytać lekarza podczas wizyty kontrolnej.

**P**

**Czy mogę ćwiczyć po zabiegu usunięcia zaćmy?**

**O**

Zasadniczo przez kilka tygodni po zabiegu usunięcia zaćmy należy unikać wysiłku. Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące niektórych aktywności, porozmawiaj o tym z lekarzem.

**P**

**Na jak długo wystarczają soczewki stosowane w zabiegach usuwania zaćmy?**

**O**

Soczewki wewnątrzgałkowe są bardzo trwałe i zwykle starczą na całe życie<sup>12</sup>. Wybrana przez Ciebie soczewka będzie miała duży wpływ na jakość Twojego wzroku po zabiegu. Inwestując w swój wzrok, inwestujesz w swoją przyszłość.

## PIŚMIENICTWO:

1. Cataract Surgery. Strona internetowa Mayo Clinic. [https://www.mayoclinic.org/ tests-procedures/cataract-surgery/about/pac-20384765](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cataract-surgery/about/pac-20384765). Aktualizacja: 15 marca 2021 r. Dostęp: 18 maja 2021 r.
2. Mayo Clinic. Cataracts. Dostępne pod adresem: [https:// www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ cataracts/symptoms-causes/syc-20353790? page=0&citems=10](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cataracts/symptoms-causes/syc-20353790?page=0&citems=10). Dostęp: 26 lutego 2020 r.
3. American Academy of Ophthalmology. What is Astigmatism? Dostępne na stronie: [https://www.aao.org/eye-health/ diseases/ what-is-Astigmatism](https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-Astigmatism). Dostęp: 3 marca 2020 r.
4. What Is Presbyopia? – American Academy of Ophthalmology. Dostępne pod adresem: [https:// www.aao.org/eye-health/diseases/ what-is-presbyopia](https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-presbyopia). Dostęp: 18 maja 2021 r.
5. Facts about cataract. Strona internetowa National Eye Institute: [https://nei.nih.gov/health/cataract/ cataract\\_facts](https://nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts). Aktualizacja: wrzesień 2015 r. Dostęp: 19 marca 2019 r.
6. Kohnen, T. First implantation of a diffractive quadrifocal (trifocal) intraocular lens. *J Cataract Refract Surg.* 2015;41(10):2230-2332. DOI:10.1016/j.jcrs.2015.11.012.
7. Canadian Association of Optometrists. The eye exam. [https:// opto.ca/health-library/ the-eye-exam](https://opto.ca/health-library/the-eye-exam). Dostęp: 18 maja 2017 r.
8. Kohen i wsp., Visual Performance of a Quadrifocal (Trifocal) Intraocular Lens Following Removal of the Crystalline Lens, *American Journal of Ophthalmology* 2017, Dostęp: 18 maja 2021 r.
9. Visual and Patient-Reported Outcomes of a Diffractive Trifocal Intraocular Lens Compared with Those of a Monofocal Intraocular Lens, Satish Modi, MD, FRCS(C), Robert Lehmann, MD, Andrew Maxwell, MD, PhD, Kerry Solomon, MD, Robert Cionni, MD, Vance Thompson, MD, Jeffrey Horn, MD, Michael Caplan, MD, Bret Fisher, MD, Jerry G. Hu, MD, Elizabeth Yeu, MD, AAO, marzec 2020 r.
10. Jing Liu, Yi Dong and Yan Wang Efficacy and safety of extended depth of focus intraocular lenses in cataract surgery: a systematic review and meta-analysis 2019 Liu i wsp. *BMC Ophthalmology*.
11. Haddrill M. Cataract surgery recovery: 8 tips to minimize recovery time. Strona internetowa: All About Vision. [https:// www.allaboutvision.com/conditions/cataract-surgery-recovery.htm](https://www.allaboutvision.com/conditions/cataract-surgery-recovery.htm). Aktualizacja: październik 2016 r. Dostęp: 16 kwietnia 2019 r.
12. Softing Hataye A. Cataract surgery: will my vision deteriorate after cataract surgery? Strona internetowa Mayo Clinic: [https://www.mayoclinic.org/ tests-procedures/cataract-surgery/ expert-answers/ cataract-surgery/faq-20058200](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cataract-surgery/expert-answers/cataract-surgery/faq-20058200). Aktualizacja: 4 marca 2017 r. Dostęp: 16 kwietnia 2019 r.
13. A Comparative Evaluation of a New Generation of Diffractive Trifocal and Extended Depth of Focus Intraocular Lenses Beatrice Cochener, MD, PhD; Guillaume Boutillier, MD; Mathieu Lamard, PhD; Claire Auberger-Zagnoli, MD, *Journal of Refractive Surgery* • t. 34, nr 8, 2018 r.