

# ØYET

- Verdens fineste instrument



# interoptik

# Ta jevnlig service på øynene dine

**Du har regelmessig service på bilen og går jevnlig til tannlegen. Men hvor ofte sjekker du kroppens fineste instrument? At du mister en tann, eller at bilen din blir avskiltet er frustrerende. Men å miste synet fordi du ikke har gått til kontroll, er et mye større tap.**

En synsundersøkelse er viktig for å avdekke synsfeil og øyesykdommer på et tidlig stadium. Derfor burde alle gå regelmessig til optikeren. Tar du jevnlig service på øynene dine, vet du hvordan det står til med kroppens fineste instrument.

## **Hvor ofte bør du gå?**

Det avhenger av ditt syn, din alder, yrke osv. I 5-årsalderen er det naturlig at barnet tar sin første synsundersøkelse. Øynene begynner å bli godt utviklet og skal snart ta fatt på mange års skolegang. Deretter bør barnet ha synsundersøkelse hvert 2. eller 3. år. Dersom foreldre har store brytningsfeil, eller har hatt sam-synsfeil, bør barnet undersøkes tidligere og oftere.

## **Presbyopi – aldersbetinget langsynthet**

Når du er mellom 45 og 55 år er det normalt at synet forandrer seg, og de fleste av oss får problemer med synet. Dette er en naturlig utvikling. Øyelinsen mister



sin elastisitet og har vanskeligere for å fokusere på forskjellige avstander. Derfor bør du i dette tidsrommet komme årlig til synskontroll.

Fra 55 år vil fortsatt synet forandre seg noe, og du bør besøke optikeren regelmessig hvert 2. år, først og fremst for å avdekke eventuelle øyesykdommer.

# Visste du at rennende øyne også kan være tørre?

**Tørre øyne er den vanligste årsaken til øyebesvær og skyldes nedsatt tåreproduksjon og/eller feil sammensetning av tårevæsken. Så mange som 40% plages med tørre øyne i løpet av livet.**

Dersom du har tørre og sviende øyne, eller opplever økt tåreflod, kan våre optikere hjelpe deg. Tåretilskudd er viktig for å bedre kvaliteten og mengden tårevæske. Rådgivning og trening rundt blinking, samt kosthold som omega3 og antioksidanter er viktige for tørre øyne. Plugging av tåredrenasjen er også en behandlingsmåte.

## Symptomer på tørre øyne:

- Svie
- Økt tåreflod
- Brennende følelse
- Følelse av slimdannelse
- Grusfølelse
- Røde og irriterte øyne
- Lysømfintlighet
- Synskarpheten varierer
- Symptomene forverres mot kvelden ved lesing, TV-titting, PC-jobbing

## Se godt hele dagen – hele livet

**90% av sanseintrykkene kommer fra øynene – derfor er det viktig at du ser bra i alt du foretar deg. Godt syn øker livskvaliteten!**

Selv om du har en synsfeil, hjelper våre optikere deg med å se bra i alle situasjoner. Er du ute etter den totale følelsen av å se behagelig – på jobben, foran tv-skjermen eller når du driver med hobbyen din – skal du gå jevnlig til Interoptik.

## Synskrevende hverdag

På enkelte arbeidsplasser må øynene få spesiell beskyttelse i form av vernebriller. Du kan få vernebriller med og uten styrkekorreksjon. Andre yrker krever daglig flere timer foran datamaskinen, mens noen krever rask reaksjonsevne og skarpt detaljsyn.

Hos Interoptik får du den synsløsningen som passer deg best – uansett syn og behov.

# Hvilket instrument bruker vi for å undersøke verdens fineste instrument?

**Selv om du ser bra, bør du gå regelmessig til optikeren. Bare da får du kontrollert at øyehelsen er bra, og at du utnytter synet på en mest mulig effektiv måte. En synsundersøkelse hos Interoptik varer mellom 30 og 60 minutter, avhengig av alder og syn. Dette er hva den i hovedtrekk går ut på:**



## 1. Innledende samtale

Optikeren vil starte undersøkelsen med å stille deg noen spørsmål for å kartlegge ditt synsbehov. I tillegg ønsker optikeren å få vite hvordan det står til med din helse og om du bruker medisiner. Du vil også få spørsmål om det er spesielle øyesykdommer i familien. Vi vil understreke at alle optikere har taushetsplikt.

## 2. Innledende undersøkelse

Deretter vil optikeren foreta forskjellige innledende undersøkelser. Antall tester som utføres vil variere ut fra hvem som skal undersøkes. Eksempel på innledende tester er målinger av synsskarphet, samsyn, sidesyn og avstanden mellom pupillene.



## 3. Utmåling av synsfeil

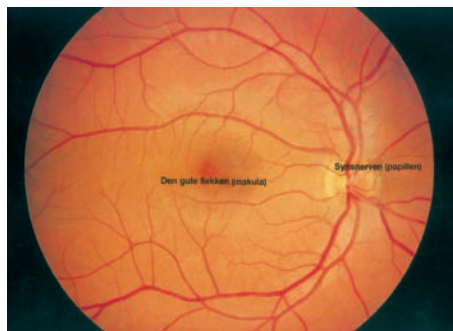
Denne delen av synsundersøkelsen går ut på å finne riktig brillestyrke. Optikeren vil først måle synet ditt objektivt, hvor du som pasient vil være passiv. Under den subjektive målingen vil du bli spurt hvilke alternativer du ser best med. Først undersøkes øynene hver for seg. Du undersøkes for langsynthet, nærsynthet og skjeve hornhinner. Etter å ha undersøkt begge øynene, må øynene balanseres mot hverandre. Målet er at begge øynene skal fokusere likt, slik at man oppnår best mulig synskomfort.





#### 4. Samsyn/øyekoordinasjon

En viktig forutsetning for behagelig og godt syn er at øynene samarbeider. Ved å utføre tester for dette, avdekker optikeren eventuelle avvik og korrigerer om mulig disse. Det kan også bli anbefalt samsynstrening.



#### 5. Inspeksjon av ytre og indre øye

Øynene kan avsløre mye om din helse. Ved hjelp av spesialkamera tar optikeren bilde av netthinnen i vidvinkel. Det meste av netthinnen er synlig i et enkelt bilde, og det er mulig å stille diagnose på øyets helsetilstand på et tidlig tidspunkt. Digitale bilder lagres, og ved neste synsundersøkelse kan optikeren sjekke eventuelle forandringer.



#### 6. Trykkmåling

Som et ledd i vurderingen av din øyehelse kan optikeren måle væske-trykket i øynene. For høyt trykk kan klemme og skade blodårer og nervetråder. Denne undersøkelsen utføres oftest på personer over 35 år.



#### 7. Konklusjon

Optikeren kan ta i bruk en rekke andre tilleggstester for å avdekke spesielle behov, for eksempel testing av fargesynet og dybdesynet.

Til slutt vil optikeren gi deg en utfyllende forklaring på din synsstatus, og eventuelt hvilke synshjelpemidler som passer for deg. Optikeren vil også gi råd om hvor ofte det er fornuftig å komme til synsundersøkelse. Din øyehelse er vårt ansvar.

# Våre optikere hjelper deg med å ta vare på **synet** ditt

**Du bør gå til optikeren hvis du har problemer med synet. Optikeren tar vare på synet ditt gjennom rutinemessige øyehelsekontroller.**

Går du regelmessig til optikeren, får du vite status på synet ditt. Mange øyesykdommer kan behandles med godt resultat dersom de oppdages på et tidlig tidspunkt.

## **Ta ansvar for synet ditt**

Til høyre finner du noen bilder av hvordan du ser med de vanligste øyesykdommene. NB! Dette er kun en indikasjon, og individuelle varianter er vanlig. De fleste øyesykdommer er arvelige, og dessverre kan de utvikle seg langt før du opplever symptomer. Har du slike øyesykdommer i familien, bør du sørge for å gå regelmessig til optikeren.

## **Grønn stær**

Grønn stær (Glaucom) er en fellesbetegnelse på en gruppe øyesykdommer som stort sett utvikler seg langsomt og kjennetegnes ved synsnerveskade og bortfall av synsfelt. Sykdommen er som oftest symptomfri før pasienten merker bortfallet. Tidlig sykdomsoppdagelse er derfor viktig, slik at den kan bremses opp. Er du over 40 år bør du ta en kontroll. Glaucom kan lede til blindhet og er den tredje viktigste årsaken til blindhet i verden.\*

## **AMD**

Aldersrelatert Macula Degenerasjon, som på folkemunne blir kalt forkalkning, er den største årsaken til varig synstap i Norge. Sykdommen påvirker bare skarpsynet, så man blir ikke helt blind. Mange opplever imidlertid konsekvensene i dagliglivet så omfattende at de i praksis er blinde. Våre optikere kan se om du har forkalkninger på øyebunnen og gi råd om forebygging, eller de kan henvise til spesialist. Denne sykdommen gir sjelden utslag på synet i tidlig stadium, men noen pasienter med denne øyesykdommen bør henvises til øyelege raskt, da den i en del tilfeller kan behandles og forhindre synstap.

## **Diabetes**

Har du diabetes, må du gå til regelmessige kontroller. Det er viktig fordi du har en større risiko for å utvikle en netthinnesykdom. Sjansene er større for et godt sluttresultat jo tidligere du kommer til behandling.

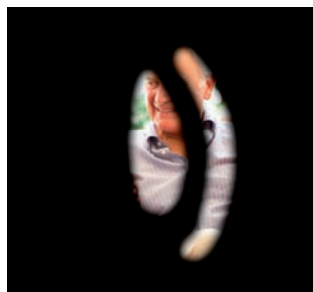
Selv om du føler at du ser bra, bør du gå regelmessig til optikeren. Hvor ofte du bør gå, avhenger av din alder, arv og synssituasjon. Les mer om dette på baksiden.

\*Kilde: Norsk Glaucom Forening

# De vanligste øyesykdommene og hvordan de arter seg



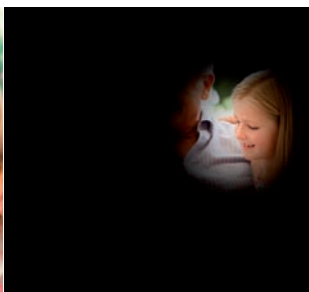
Normalt syn



Grønn stær – Glaucom



Grå stær



Kikkertsyn –  
Retinitis Pigmentosa



AMD – Forkalkninger



Diabetes retinopati

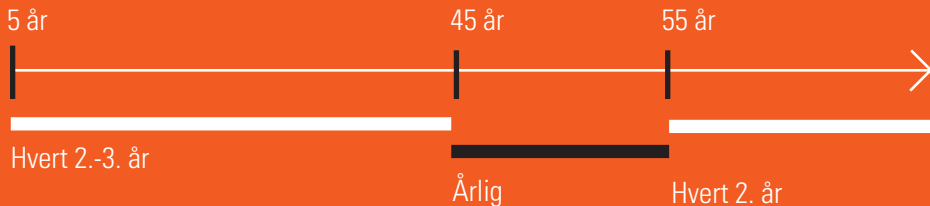


Synsforstyrrelse  
etter hjerneslag

# Velkommen til oss!

Interoptik er en av Norges ledende optikerkjeder. Hos oss treffer du dyktige fagfolk som gir deg gode råd og riktige synsløsninger. Ved hjelp av vår høye faglige satsing og gode produktkunnskaper sørger vi for at du ser bra i alle situasjoner. I tillegg til å ha fokus på optimalt syn, er vi også opptatt av å finne den brillen som kler og passer deg best.

## Her ser du hvor ofte du bør gå til optikeren



Er det lenge siden du sjekket øynene dine, bør du bestille time hos oss allerede i dag.

Finn din nærmeste Interoptiker og betill time på: [www.interoptik.no](http://www.interoptik.no)

Hos Interoptik strekker vi oss langt for å hjelpe deg med å finne riktig synsløsning. Godt syn øker livskvaliteten!

# interoptik