

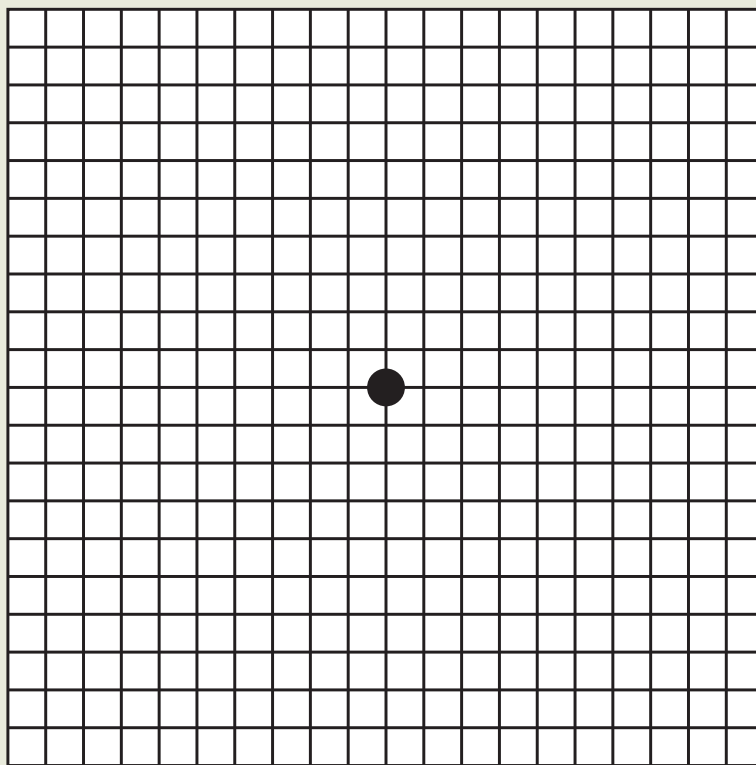
Amslerova mriežka



Domáca pomôcka na kontrolu zraku

Amslerova mriežka je jednoduchá pomôcka na orientačné sledovanie centrálneho videnia. Môže pomôcť **všimnúť si zmeny, ktoré si pri bežných činnostiach nemusíš uvedomiť**. Pri diabetickej retinopatii môže slúžiť ako doplnok na domáce sledovanie zraku. Základom ostávajú pravidelné lekárske kontroly.

Čo by si mal vedieť: Diabetická retinopatia je častá komplikácia cukrovky a vzniká v dôsledku postupného poškodzovania drobných ciev v sietnici oka. Štatistiky hovoria, že približne **polovica diabetikov má po 10 rokoch určitý stupeň diabetickej retinopatie**. Práve preto nezabúdaj na svoj zrak, i keď vidíš dobre.



Ako používať mriežku?



1. Ak nosíš okuliare na čítanie, nechaj si ich nasadené.
2. Mriežku drž približne 30 — 40 cm od očí.
3. Zakry si jedno oko.
4. Pozeraj sa na bod v strede mriežky.
5. Všímaj si, či sú všetky čiary rovné a či niektorá časť mriežky nechýba alebo nie je rozmazaná.
6. Rovnaký postup zopakuj aj s druhým okom.

Dôležité: Amslerova mriežka slúži len na orientačné domáce sledovanie zraku. Nenahrádza vyšetrenie u očnému lekárovi ani nedokáže potvrdiť alebo vylúčiť diabetickú retinopatiu. Ak spozoruješ akúkoľvek zmenu videnia alebo máš pochybnosti o stave svojho zraku, objednaj sa na očné vyšetrenie.

Očividne.