

Ολοι γνωρίζουμε ή προσποιούμαστε ότι γνωρίζουμε τις αλλαγές, ορμονικές και άλλες, που σημειώνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ελάχιστοι όμως είναι αυτοί που εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στα μάτια της εγκύου, όχι επειδή είναι όμορφα αλλά επειδή κι αυτά υφίστανται τις συνέπειες της ορμονικής διαταραχής στη γυναίκα. Οι αλλαγές στο ισοζύγιο του νερού στο σώμα της εγκυμονούσας επηρεάζουν την όραση. Η ικανότητα εστίασης καθώς και η ευαισθησία στη φως αυξομειώνονται και μπορεί να εμφανιστούν προσωρινά διάφορες παθήσεις που απαιτούν προσοχή.

Τα μάτια της εγκύου δεν είναι μόνον όμορφα...

Πρόσφατες στατιστικές έδειξαν πως από το έτος 2000 οι γεννήσεις αυξήθηκαν και ξεπέρασαν κάθε προηγούμενο των τελευταίων 30 χρόνων. Τous 9 μήνες αυτής της ευχάριστης αναμονής χαρακτηριστικές είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στο γυναικείο οργανισμό, απόνια όμως εστάζουμε το ενδιαφέρον μας στις διακυμάνσεις της όρασης, στην οπική υγείαν και στις αλλαγές που εμφανίζονται στα μάτια μας, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Το δάκρυ, ο κερατοειδής χιτώνας (ο εξωτερικός «φακός» του ματιού), ο επιπεφυκότας (ήπειτε διάφανο μεμβράνων που κατέπιε τον κερατοειδή) καθώς και το εσωτερικό των ματιών περιέχουν στη σύστασή τους υψηλά ποσοστά νερού. Εστι, δεν μας εκπλήσσει ότι οι αλλαγές στο ισοζύγιο του νερού στο σώμα της εγκυμονούσας επηρεάζουν την όραση. Η ικανότητα εστίασης και η ευαισθησία στη φως αυξομειώνονται. Συχνά είναι η διαφοροποίηση στη συνταγή των γυαστών για τη μωρότη, την υπερμετρωπία και τον αστιγματισμό, και οι αλλαγή στην εφαρμογή των φακών επαφής.

Ποιες είναι αναθητικά αυτές οι αλλαγές;

Αλλαγή στη διαθλαστική διόρθωση: Συμβαίνει πλόγως κατακράτηση υγρών στους υποκιτώνες του κερατοειδούς. Αυτό έχει ως συνέπεια να μη βλέπουν και

τόσο καθαρά με τα γυαστά ή τους φακούς επαφής. Ο οπουνέτριος θα κρίνει κατά πόσον η αιθλαγή της συνταγής είναι απαραίτητη ή εάν αυτό το θάμπωμα είναι περοδικό. Σε κάθε περίπτωση αυτός ο έλεγχος πρέπει να γίνει μετά την εκτηνή ερδομάδα της κύπσης.

Ξηροφθαλμία: Αρκετές είναι οι γυναίκες που παραπονούνται ότι έχουν την αισθητή όμορφη στα μάτια. Οι μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών στην εγκυμοσύνη επηρέασουν αιλλαγές στην ποσότητα και την ποιότητα των δακρύων. Οιχει χρησιμοποιούν φακούς επαφής καθόλι είναι να ελιτάρωσουν τις ώρες που τους φορούν και να τους αντικαταστήσουν με τα γυαστά. Η χρήση των φακών εποφής πρέπει να περιοριστεί στο ελάχιστο, ιδιαίτερα αν ο φακός είναι συχνής ανικατάστασης (καθημερινής ή μνιαίας).

Αντιθέτως, οι αυμβατικοί φακοί (διάρκεια 2 ετών) δημιουργούν ελάχιστα προβλήματα. Δεν υπάρχει καμία αντένδεξη για τη χρήση τεκντών δακρύων που ενυδατώνουν τα μάτια και μειώνουν στο ελάχιστο την αισθητή καύσου.

Επιτρέπονται επίσης και τα υγρά καθαρισμού και αυντήρησης των φακών επαφής καθώς και τα διακινητικά καθαρισμού. Για να μειωθεί ο ερεθισμός του επιπεφυκότα από τη χρήση των φακών επαφής, σε ευνυδατό με την έλιτρωψη δακρύων, καθόλι είναι ο ενυδατικός καθαρισμός να γίνεται ερδομαδιαία.



Οι μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών κατά την εγκυμοσύνη επηρέασουν αιλλαγές στην ποσότητα και την ποιότητα των δακρύων

Πρήξιμο στο κάτω βλέφαρο: Μία ακόμη από τις παρενέργειες των διακυμάνσεων των ορμονών. Μειώνοντας την κατανάλωση καφεΐνης και αλιστιού υποχρεώνται το αιδηψό.

Ημικρανίες: Σύνθετη φαινόμενο. Ο ισχυρός αυτός πονοκέφαλος δημιουργεί ευαισθησία στο έντονο φως.

Υψηλή αρτηριακή πίεση: Σε κάποιες γυναίκες θα μπώνει στη όραση, ενώ άλλες βλέπουν μαύρα στήγματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτά μπορεί να είναι συμπτώματα υψηλής αρτηριακής πίεσης. Είναι πιο πιθανό να συμβεί κατά το πρώτο ή το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Οταν η πίεση κυμαίνεται σε υψηλή επίπεδη, μπορεί να οδηγήσει σε αποκόλληση και σε αιμορραγία του ομφιβλητοφρειόδικη χιτώνα.

Διαβήτης: Οι γυναίκες που έχουν διαβήτη και θέσε απέκτησαν διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη, οφείλουν να παρακολουθούνται τακτικά από τον οφθαλμίατρό τους. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει δραστικά μελών της οπικής οξύτητας, θάμπωμα, αιμορραγία στον ομφιβλητοφρειόδικη χιτώνα ή και οιδημα της ωχράς.

Γλαύκωμα (προϋπάρχουσα κατάσταση): Οταν ακολουθείται αντιγλαύκωματική συνωγή, λόγω υψηλής ενδοφθαλμίας πίεσης, απαιτείται μεγάλη προσοχή.

Σωληνωτικής όραση: Είναι εξαιρετικά σπάνιο να συμβεί. Αυτά αυτάς της διαταραχής του οπικού πεδίου, που συνοδεύεται από έντονους πονοκεφάλους,

είναι ένα καρκίνωμα, το κακόθες μελάνωμα. Η εγκυμοσύνη επιταχύνει την εξέλιξη του.

Θρόμβωση των αρτηριών του εγκεφάλου: Είναι εύκολο να δημιουργηθούν θρόμβοι στο αίμα με συνέπεια την απώλεια του οπικού πεδίου. Γι' αυτόν το λόγο συνιστάται ελάφρυ σωματική άσκηση και περπάτημα, όταν ο γυναικολόγος δεν το απαγορεύει.

To 50% των γυναικών που εγκυμονούν παρουσιάζουν διαταραχές στην όραση. Το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα φράματα είναι γνωστά ότι μπορεί να προκαλέσουν τη γέννηση λιποθυμών νεογάνων. Μπορεί όμως να ευθύνονται και για τη δημιουργία αμβλισιτίας (τεμπελικό μάτι), στραβισμού ή ακόμα και μεγάλων διοιδηστικών ανωματίων στα μωρά.

Πρέπει να προσεχθούν οι διατροφικές συνήθειες της μελίσουσας μπρέας, η οποία πρέπει να έχει καϊδή και ισορροπημένη διάτα. Η κατανάλωση ψαριών με υψηλής περιεκτικότητα σε λιποφάρ, όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί, ο σαλμός και ο κοϊλός, κατά την εγκυμοσύνη, βοηθά στην ανάπτυξη του οπικού συστήματος του βρέφους. Οι έγκυοι που στην εβδομαδιαία διάτα τους συμπεριλαμβάνουν αυτά τα ψάρια και μετά θηλάζουν τα μωρά τους, συμβάλλουν ως το βρέφους τους να αναπτύξει πολύ σύντομα κακή αισθητική στον βάθος του πεδίου, σωστό συντομότα των δύο ματιών και καλύτερο διανοητικό επίπεδο.