

# GOZ BAKIMI HAKKINDA BILINEN VE BILINMEYENLER

John Kard LAGEMANN

**L**oş ışıkta kitap okumanın gözleriniz için zararlı» olduğuna inanıyor musunuz? Televizyon çocukların görmelerinde bozukluk yapar mı? Mavi gözlükler göz için zararlı mı? Eğer çocukken gözlük takmış olsaydınız şimdi takmaz mıydınız? Ana ve babalar çocukların gözlerindeki şaşılığın büyüdüğüne geçeceğini düşünerek endişe etmemeli midirler? Göz bozukluğu baş ağrısına yol açar ve insanı hasta eder mi? Bütün bu soruların müşterek cevabı şudur: Hepsi yanlıştır.

Göz şikâyetleri olarak düşündüklerimiz asabi bazı rahatsızlıkların veya fiziki hastalıkların veya her ikisinin birden neticesi olabilir. Birçok göz rahatsızlıklarında duygusal faktörler daha çok rol oynamaktadır.

Göz yorgunluğu meselâ; diğer rahatsızlıklardan daha çok hastayı göz doktorlarına göndermektedir. Astenopi denilen bu rahatsızlıkta, sancı, baş ağrısı, uykusuzluk ve mide bulantısından şikâyet edilmektedir. Fakat tıbbî otoriteler, son zamanlarda göz yorgunluğunun bu gibi şikâyetlerle hiç ilgisi olmadığını keşfetmişlerdir.

Temple Üniversitesinde Psikomatik İlaçlar Üzerinde büyük bir otorite olan Dr. Edward Weiss astenopiye tutulmuş bir hastanın gözlükten çok hayata karşı tutumunda bir değişikliğe ihtiyacı olduğunu söylemiştir.

Bu, göz yorgunluğunun insanın muhayyilesi mahsulü olması demek değildir. Göz kasları çok okunduğu zaman ve yorulunca ağrıyabilirler. Bu, bilhassa gözlüğe ihtiyaç olduğu zaman, yanlış gözlük kullanıldığı zaman ve loş ışıkta çok çalışıldığı zaman böyledir. Bu şartlardaki görme yorgunluğu sadece kaslara tesir eder ve kulağımızın bir fısıltıdan müteessir olacağı kadar gözleri yorar. Yorgunluğu geçirmek için gözleri dinlendirmekten çok, mikrobik bir durum olmadığı takdirde, çoğu göz mütehassısları daha çok okumayı tavsiye etmektedirler. Bu teoriye göre daha çok kullanıldıkça kaslar kuvvetlenir ve yorgunluk ve ağrı daha ender olur.

Loş ışıkta, kitap okuduktan sonra bazı kimşelerin başağrısından şikâyet etmesinin mânası nedir? Bugün bir çok mütehassıslar bu tip şikâyetlerin fizikî bir dayanağı olmadığını savunuyorlar. New York Hastahanesi Comel Tıp Merkezinde op-

talmolojik cerrahî profesörü Dr. John Mc. Leon «Bir zamanlar çalışırken korkunç baş ağrıları çeken bir kızla karşılaşmıştım» demiştir. «Fakat dikkatle takibedince bu ağrıların sadece latince çalışırken olduğunu, başka hiç bir derste olmadığını ortaya çıkarmıştım».

Göz yorgunluğuna atfedilen baş ağrıları genellikle gözlük takıldıktan sonra —hatta gözlük camları en iyi ve en uygun olmasa bile— ortadan kalkmaktadır. İyi bir gözlük, okumayı daha az yorucu hale getirmesine rağmen asıl baş ağrılarını geçiren gözlük değil, hastanın alâka hissini tatmin olmasıdır.

Gerçekten fizyolojik göz bozukluklarında bile doktorlar duygusal bazı sebeplerin bulunduğunu görmüşlerdir. 45.000 Amerikalının körlük sebebi olan glokomda, göz bebeği içindeki basınç (tansiyon) retina ve beyin arasındaki sinirleri tahribetmektedir. Birçok çalışmalar bu basıncın sinir bozukluğunda arttığını, asabî durum geçince azaldığını göstermektedir. Operasyon ve ilaçla tedavi etme çareleri olduğu gibi fizikoterapi de beraber olursa daha tesirli neticeler elde edilmektedir. Asabiyetle gözlerin çok yakından alâkası olmasına rağmen, gözler dış faktörlere intibakta da elâstiklidir. Televizyon ve sinemaların göz yorgunluğunun başlıca sebebi olduğu söylenmekle beraber optalmologlar bu iki vasitanın da hiç bir zararı olmadığı fikrini savunmuşlardır. Aynı şekilde güneşin de (doğrudan doğruya ve uzun müddet bakmamak şartıyla), ucuz gözlüklerin de zararlı olmadığını söylemektedirler. Renkli camlı gözlükler görüşü sahil ve karda sınırlarlar, fakat sıhhatli gözler için normal güneş ışığında bunlara hiç ihtiyaç yoktur.

Işık göze onu ışığa karşı hassas olan retina tabakasında toplayan bir mercekten içeri girer. Hasta bir gözde şekiller düzensizdir, çünkü merccek eğridir (astigmat) veya retina göz merceğine çok yakındır (hipermetrop), veya çok uzaktır (miyop). Bir gözdeki şekil o kadar bulanıktır ki, diğer gözdeki ile birleşemez (şaşılık), yaralanma veya mikrobik hastalık dışında gözlerin tedavisi bu dört çeşit rahatsızlıktan birinin giderilmesiyle ilgilidir.

Hiçbirimizin gözünde mükemmel bir merccek

veya kornea tabakasının (gözün renkli kısmını kaplayan şeffaf deri) bulunduğu söylenemez. Hepimizde değişik derecelerde biraz astigmatlık vardır. Eğer kusur çok önemli değilse beyin görmedeki bozuklukları bir dereceye kadar düzenler. Eğer görme bozuklukları çok fazla oluyorsa, o zaman numaralı camlar bunları telâfi eder ve şekiller daha net görülebilir.

Diğer önemli arızalar —miyop ve hipermetropluk,— genellikle göz bebeği şekliyle ilgilidir. Bir pin pon topu şeklinde olan göz bebeği göz merceğinden retinaya 24 milimetre mesafededir. Eğer göz bebeği daha büyüğe, ışık retinanın biraz öğündeki bu noktada birleşir ve bu hipermetropluk yapar. Eğer göz bebeği daha küçüğe, ışık birleşme noktasına gelmeden retinaya çarpar ve miyopluk meydana getirir.

Mükemmel ölçülerde göz bebeklerine sahip olanımız pek azdır. Fakat gözlerde miyop ve hipermetropluk durumu hafif olduğu müddetçe değişik mesafelerdeki cisimleri rahatlıkla görebilirler. Kırpık kasları her gözdeki mercekleri kalınlaştırmak için sıkıştırırlar. Göz merceğini bu şekilde kalınlaştırma kabiliyetine («Akkomodasyon») «inti-bak» denir. Okuma ve başka türlü çalışmalar için hipermetrop birinin gözlerinin böyle olması gerekir. Böylece mercek orta yaşta, daha az elastik hale gelince hipermetrop olan kimse yakındaki şeyi görebilmek için devamlı gözlük takmalıdır.

Göz bebeklerimizin şekli kalıtım yoluyla geçer. Doğumda çok küçüktürler. Böylece hemen hemen hepimiz hayata hipermetrop başlarız. Büyüme çağı mektep devresiyle aynı zamana geldiği için ana ve babalar miyopu çok çalışmaya bağlarlar. Aslında okuma ne onun sebebidir, ne de onu artırır. Fakat miyopluk görme alanının çocuğun burununun ucundan 30-60 santimetre uzunluğuna kadar daraltır. Devamlı gözlük takmadığı takdirde uzun mesafedeki görüşleri gerektiren hareket ve işleri yapamaz, okuma, bu takdirde göremediği alanı tanımak için onun en önemli vasıtasıdır.

Daha büyük bir kusur da her 50 çocuktan birinde görülen şaşılıktır. Bu, gözleri normal hizasından dışarı fırlatan bir kas dengesizliğidir. Şaşılık ve diğer bir çok şehla göz şekillerinin sebebidir. 5-6 yaşına kadar tedavi edilmezse, bu durum gözlerden birinde devamlı görme bozukluğu yapabilir.

Bir insanın normal şekilde görebilmesi için, gözlerinin ikisinden gelen şekillerin tek bir resim haline gelmesi gerekir. Eğer gözlerden birisi içe veya dışa dönükse yalnız yakını, yalnız uzağı gö-

rüyorsa veya astigmatsa, görme yukarıda izah edildiği şekilde olmaz. Bir müddet için bile olsa çift şekil görmeğe tahammül edemeyeceğinden gözünde şaşılık olan çocuk kusurlu gözdeki şekille bakmayacaktır. Böylece o gözdeki görüş de gittikçe zayıflayacaktır.

Eğer erken tedaviye başlansa bilhassa 1 ve 3 yaşları arasında çocuk kusurlu gözü kullanmayı ve onun ile diğeri arasında bir birlik sağlamayı temin edecektir. Kusurlu bir gözün standard tedavisi çocuğu diğer gözünü kapatarak yalnız o gözle görmeye alıştırmaktır. Bazen gözlükler ve «ortoptik» denilen görüş terbiyesi metodları da faydalıdır. Bu tip tedavilere cevap vermeyen durumlarda ameliyata gidilmektedir. Bu da ne çok tehlikeli ne de çok ıstırap vericidir. Operasyon gözün içiyle ilgili değildir, sadece çok aktif göz kaslarını zayıflatmak veya pasif göz kaslarını kuvvetlendirmek demektir.

Şaşılık nasıl teşhis edilir? İlk 6 aylık zamanda bebeğin görüş birliğini sağlayamaması, bir gözünün arada sırada kayması gayet normaldir. Fakat bundan sonraki devrede olan kaymalar bir göz mütehasısına gösterilmelidir. Gözlerin kendi kendine kuvvetleneceği ve bu durumun geçeceği fikrine inanıp hiç bir tedaviye başvurmamak hatalıdır. Hemen hemen, hiç bir zaman kendi kendilerini gözler bu durumu giderememektedirler. Mevcut, binlerce yarı kör hasta bunun yol ispatıdır.

Görme bozukluklarını gidermenin normal yolu gözlük takmaktır. Gözlükler onları ne kuvvetlendirir, ne de zayıflatır. Onların tek fonksiyonu göze gelen ışığı düzgün bir şekilde toplayarak görmeyi kolaylaştırmaktır. Şüphesiz ki tam sizin ihtiyaçlarınıza göre hazırlanmış gözlükleri takınca daha iyi görürsünüz. Eğer reçeteniz iyi değilse ve gözlüğünüz çarşıda pazarlıkla alınmış veya komşudan ödünç alınmış dahi olsa, bunların gözünüze pek fazla zarar vereceği düşünülemez. Gerçekten gözlerine uygun gözlük takan kimseler çok enderdir.

İnsanların çoğu görme duyuları tehlikeye girdiği zaman onu kurtarmak için büyük masraflara girmekten çekinmezler. Fakat mikroplara karşı tedbirli olmak için muayyen zamanlarda onları doktora göstermek ve gözlerle zarar verecek durumlardan sakınmak, hastalık teşhis edildikten sonra yapılacak en kıymetli tedaviden daha etkili ve faydalıdır.

*Reader's Digest'ten  
Çeviren: Feyza ARIKAN*