

Augun okkar

MIÐVIKUDAGUR 24. JÚLÍ 2019

Kynningar: Sjónlag, Magnús ehf.

Finndu frelsið án gleraugna

Sjónlag hefur verið í fararbroddi hérlandis þegar kemur að sjónlagsaðgerðum sem henta ólíkum hópum. Sjónlag býður upp á áhugaverðan kost fyrir fólk sem er með ský á augasteini. ➔2





Augnæknar hjá Sjónlagi hafa framkvæmt á annan tug þúsunda laseraðgerða.

Framhald af forsiðu →

Sjónlag býður upp á nýjan valkost fyrir þá sem eru með ský á augasteini. „Þú ert með augastein sem gefur mun betri nærsjón en þeir augasteinar sem hingað til hefur verið boðið upp á í opinbera kerfinu. Það er mjög mikilvægt fyrir fólk sem fer í þessar aðgerðir að taka upplýsta ákvörðun. Ákvörðunin felst í því að skoða alla kosti sem í boði eru á almennum markaði. Val á þjónustuaðila og lækni skiptir einnig máli. Það ættu allir að fá upplýsingar um alla mögulega kosti varðandi mismunandi augasteina sem í boði eru áður en ákvörðun er tekin um aðgerð. Við erum að kynna nýjan augastein sem býður upp á mun betri nærsjón í samburði við þá augasteina sem mest eru notaðir hér heima. Hjá okkur er farið yfir alla möguleikana, eftir slíka yfirferð er fyrst hægt að taka upplýsta ákvörðun. Okkur ber að kynna alla valkosti fyrir fólki og skýra út mismuninn sem í þeim felst. Niðurstaðan getur verið að einfökus augasteinn sé besti kosturinn, það er samt ekki hægt að ákveða það fyrirfram,“ segir Jónmundur Gunnar Guðmundsson, framkvæmdastjóri Sjónlags.

Það eru til nokkrar mismunandi gerðir augasteina. Monofocal eða einfökus er ódýrasti augasteinninn. „Við erum síðan að kynna nýjung sem er kærkomin viðbót, þessi augasteinn hentar vel aðilum sem eru með ský á augasteini og gera kröfur um betri nærsjón. Við erum að bjóða aðilum sem uppfylla skilyrði vegna skýs á augasteini slíka aðgerð á hagstæðum kjörum, 158.000 krónur staðgreitt, hver augasteinn.“

„Mestu gæðin eru síðan svokallaður Multyfocal augasteinn eða fjölfökus sem gefur þér möguleika á því að vera algjörlega gleraugnalaus, en það er auðvitað einstaklingsbundið. Þetta þarf fólk



Táralind notar hátækniþúnað í meðferðum sínum.

að kynna sér, áður en ákvörðun er tekin um hvaða leið er farin. Þetta er mjög mikilvægt því ákvörðun núna mun hafa áhrif til framtíðar. Hjá okkur eru möguleikar metnir í forskoðun og ákvörðun tekin í framhaldi. Því miður þá eru ekki allir sem hafa möguleika á að fara í sjónlagsaðgerð en meirihlutanum getum við hjálpað,“ útskýrir Jónmundur.

Aukin lífsgæði

Fyrir marga eru aukin lífsgæði fölgín í því að losna við gleraugun. Gleraugu geta verið hamlandi þáttur hjá fólki í leik og starfi. „Gleraugun geta verið til trafala hjá fólki sem stundar jafarsport, útivist, hjá matreiðslufólki, íþróttamönnum svo eitthvað sé nefnt. Margir eru í vandræðum í sundi og ímyndum okkur sjó-

manninn sem er að byrja 30 daga túr og gleraugun skemmast eða tapast! Þarna erum við með fólk sem gerir kröfur og gleraugun eru hamlandi þáttur. Það eru aukin lífsgæði sem felast í því að vera laus við gleraugu,“ segir Jónmundur. Sjónlag býður upp á alla þá kosti sem boðið er upp á í dag, augasteina, linsuigræðslu og laser.

Undanfarin ár hefur fólk verið að spá æ meira í heilsuna og hafa laseraðgerðir notið mikilla vinsælda hjá fólki sem stundar alls konar sport. „Við erum eina stofan á landinu sem notar Femto laser þar sem gerður er flipi með lasergeisla en ekki hnif.“ Laseraðgerðin hefur verið vinsæl í mjög langan tíma og hún hentar fólki best á aldrinum 20-50 ára.

Önnur aðgerð sem hefur áhrif á sjónlag fólks er augasteinaskipti. „Í þeirri aðgerð er augasteini skipt út fyrir gerviaugastein, þessi aðgerð hentar fólki í kringum 50 ára og upp úr.“

Þriðji valkosturinn er linsuigræðsla. „Þetta kallast ICL og þá er linsa grædd inn í augað og svoleiðis aðgerð hentar aðilum sem eru einhverra hluta vegna geta ekki farið í hinar aðgerðirnar. Til dæmis ef hornhimnan er of þunn eða sjónlagsgallinn er svo mikill að laser ræður ekki við það,“ útskýrir Jónmundur.

Augnæknar hjá Sjónlagi hafa framkvæmt á annan tug þúsunda laseraðgerða og upp undir 10.000 augasteinaskipti.

Þægilegt ferli

Fyrir sjúklinginn er ferlið frekar einfalt. „Það er engin svæfing, inn og út sama dag. Aðgerðin tekur stuttan tíma, en allt hefst þetta á því að koma í forskoðun og þar er þetta allt saman metið þar sem sjóntækjafræðingur tekur við og fer í gegnum þína sjón. Síðan er farið yfir allt saman og metið hver sé besta leiðin fyrir viðkomandi einstakling. Einstaklingurinn

Okkur ber að kynna alla valkosti fyrir fólki og skýra út mismuninn sem í þeim felst.

Jónmundur Gunnar Guðmundsson

tekur svo alltaf lokaákvörðun um hvaða leið hann velur, undir handleiðslu augnlæknis.“

Í dag starfa átta augnlæknar hjá Sjónlagi en von er á þeim níunda í haust. „Ég stefni á að bæta við fleirum því þörfin er mikil. Við erum með tvo aðila sem geta gert laseraðgerðir, fjóra sem geta gert augasteinaaðgerðir og tvo sem geta gert linsuigræðslu. Þekkingarsvið okkar er gríðarlega breitt. Hér starfar þverfaglegt teymi augnlækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða og sjóntækjafræðinga,“ segir Jónmundur.

Táralind

Hjá Sjónlagi er starfandi deild sem hjálpar fólki sem glímur við augnþurrk. Sjón getur verið skert vegna augnþurrks og margir þjást af augnþurrki. Til eru meðferðarúrræði við þessum kvilla sem margir vita ekki af. Ef þú ert með einkenni eins og sandur sé í auga, tár leka í köldu loftslagi, vindi eða jafnvel bara í sjónvarpssofnum þá er ráðlegt að panta tíma í Táralind og láta kanna stöðuna. Sjá nánar á taralind.is. Táralind notar fullkomin greiningartæki og notar hátækniþúnað í meðferðum. „Við erum að sjá mælanlegan og merkanlegan árangur hjá fólki, sem er frábært.“



UPPLIFÐU FRELSIÐ MEÐ BERUM AUGUM

Vissir þú? _____

**ÞAÐ ER EINFALDARA EN
ÞIG GRUNAR AÐ LOSNA
VIÐ GLERAUGUN.**

Það er ekki bara ein leið í boði til að losna við gleraugun. Sjónlag er í fararbroddi á landinu hvað varðar tæknibúnað og þjónustu við sjúklinga. Kynntu þér málið og fáðu upplýsingar um alla þá kosti sem eru í boði.

AUGNSKOÐUN | AUGNLÆKNINGAR | LASERAÐGERÐIR | AUGNSTEINASKIPTI
GLÆSIBÆR – ÁLFHEIMAR 74 – 5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

**PANTAÐU TÍMA
Í FORSKOÐUN**

s. 577 1001
sjonlag.is eða
heilsuvera.is

sjónlag
SJÁÐU BETUR

Mikilvægt að ná til allra

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnar-skerðingu hefur að markmiði að veita fólki þjónustu til að auðvelda því fulla þátttöku í samfélaginu.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Margrét María Sigurðardóttir, forstjóri Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvarinnar, segir að miðstöðin sé með upp undir 1.700 notendur og hátt í



Margrét segir að sá hópur sem notar þjónustuna sé fjölbreyttur FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

MÍGRENIGLER

Gleraugu með FL-41 gleri geta hjálpað þeim sem þjást af mígreni

Mígrenglerið er litað og síar burt u.þ.b. 80% af bláu og grænu ljósi frá skjám og flúorsentljósum. Glerin hafa reynst mörgum vel sem fá birtutengdan höfuðverk eins og mígreni.

Prófaðu að fá mígrengler í umgjærðirnar þínar, með eða án styrkleika. Við tökum vel á móti þér í Augastað.



MJÓDDIN FJÖRÐUR
S: 587 2123 S: 555 4789

augastaður

Gleraunaverslunin þín

70% þeirra séu eldri borgarar.

„Til að eiga rétt á þjónustu hjá okkur þarf einstaklingur að vera sjónskertur eða blindur. Það er miðað við að sjónin sé minni en 30% á betra auga. Við veitum mjög umfangsmikla þjónustu sem er notendum að kostnaðarlausu,“ segir Margrét.

Miðstöðin aðstoðar fólk meðal annars við athafnir daglegs lífs og umferli. Ráðgjafar heimsækja skóla og fræða skólasamfélagið til að það sé betur í stakk búð til að aðstoða sjónskert og blind börn í námi. Miðstöðin er með framleiðsludeild, sem framleiðir meðal annars efni á punktalettri, hún býður upp á félagsráðgjöf, sálfræðiráðgjöf, náms- og starfsráðgjöf og ýmislegt fleira.

„Hér hjá okkur eru helstu sérfræðingar á Íslandi í málefnum blindra og sjónskertra. Við erum með sjónfræðinga og augnlækni sem starfrænt meta sjón og halda utan um blinduskráningu í landinu. Mikið er afhent af sérhæfðum gleraugum og stækkunarkerfum sem nýtast okkar notendum. Hingað kemur augnsmiður sem smíðar gerviaugu eða skel á auga fyrir það fólk sem þarf á því að halda. Tölvu- og tækniástoð er alltaf að aukast hjá okkur, hjálpartæknin er alltaf að verða tæknivæddari. Við úthlutum einnig leiðsöguhundum í ákveðnum tilvikum. Þetta er mjög umfangsmikil og fjölbreytt þjónusta sem við veitum.“

Yfirleitt kemur fólk á miðstöðina eftir að hafa fengið tilvísun frá augnlækni. Margrét segir þó að það komi fyrir að fólk viti ekki af þjónustunni sem því stendur til boða og mikilvægt sé að ná til allra sem þurfa aðstoð miðstöðvarinnar. Hér fer fram mikið þverfaglegt samstarf og gott samstarf við aðrar þjónustustofnanir og hagsmunafélög.

Aukin tæknivæðing

Miðstöðin býður upp á fjölbreytt hjálpartæki sem fólk getur prófað og metið hvað hentar þeim. Fyrir utan leiðsöguhund og hvíta stafinn sem er kannski það fyrsta sem fólk dettur í hug eru

í boði fjölbreytt stækkunartæki, talgervlar í tölvur, kennslugögn, punktaleturs skjáir og punktaletursprentarar og svo mætti lengi telja.

„Það er til dæmis til tæki sem getur sagt liti á ensku. Margir vilja vita hvernig fötin þeirra eru á litinn upp á að þau passi saman og þetta tæki skynjar liti. Síminn er að taka yfir mörg hjálpartækin. Margir nota síma eða spjaldtölvur sem stækkunartæki, til dæmis í námi. Þá getur fólk tekið myndir sem það stækkar upp og getur þannig lesið. Þorrinn af okkar notendum eru eldri borgarar, en þeir eru líka sífellt að verða tæknivæddari,“ segir Margrét.

Margrét segir að miðstöðin reyni að mæta hverjum einstaklingi þar sem hann er staddur og byggja á þeim styrkleikum sem hann býr yfir. Margir eru með framsækna augnsjúkdóma þannig að sjónin fer versnandi og þörfin fyrir aðstoð og hjálpartæki breytist samhlíða því.

„Hópurinn sem til okkar leitar er fjölbreyttur. Fólki af erlendum uppruna hefur fjölgað. Eins hefur börnum fjölgað sem eru blind og sjónskert en líka fjölfötlud. Þá er fólk á vinnuáldri í hópnum sem þarf aðstoð við aðlögun á vinnu- markaði. Við þurfum að mæta ólíkum þörfum þessara hópa,“ segir Margrét.

Meðal þjónustu sem miðstöðin býður upp á er að veita aðstoð á heimilum fólks. „Við aðstoðum fólk við að finna alls kyns praktískar leiðir til að reka heimili og vera sjálfbjarga. Þetta geta verið leiðir eins og að setja hnapp á eldavélina til að auðvelda fólki að kveikja og slökkva á henni og ýmislegt í þeim dúr,“ útskýrir Margrét. „Það eru miklar framfarir og tækninýjungar í hjálpartækjunum og við bindum miklar vonir við þær.“

Miðstöðin er í sama húsi og Blindrafélagið og segir Margrét að öllum sem þangað leita sé tekið vel. „Það er mjög mikilvægt að allir sem þurfa á þjónustu okkar að halda viti að hún sé í boði. Við erum hér til að vinna fyrir fólkið,“ segir Margrét að lokum.

Ertu með þurr augu?

BlephaClean blautklútar eru góð lausn við þurrum augum, frjókornaofnæmi og hvarmabólgu

„Vegna gróðurofnæmis þarf ég að passa mikið uppá augun þegar ég er á hlaupum úti í náttúrunni. Ég nota klútana frá Blephaclean daglega til að fríska uppá augun og hreinsa möguleg frjókorn og ryk. Ég finn mikinn mun á augnþurrki og bólgu þegar ég nota þá bæði kvölds og morgna.“

Elísabet Margeirsdóttir



Blephaclean eru hágæða blautklútar til að hreinsa mjúklega slím og húðskorpu af augnhvörmum og augnhárum. Þeir vinna vel á frjókornaofnæmi, hvarmabólgu og vogrís. Klútarnir innihalda rakagefandi róandi efni sem stuðla að hjöðnun á þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð. Blephaclean er einu blautklútar sinnar tegundar sem eru klínískt sannaðir að virki og hafa verið prófaðir af bæði augnlæknum og húðlæknum.

Fæst í verslunum Eyesland og öllum helstu apótekum.


provision
© © ©



Sjónlagsaðgerðir eru komnar til að vera

Nú eru að verða liðin 20 ár síðan fyrsta laseraðgerðin á augum var framkvæmd hér á landi. Frá því að fyrsta aðgerðin var gerð í júlí árið 2000 hafa tugþúsundir augnaðgerða verið framkvæmdar á Íslandi.

Jóhannes Kári Kristinsson, augnlæknir hjá Augljósi Laser augnlækningum, segir aðgerðina hafa fest sig rækilega í sessi og er hún nú ein algengasta aðgerð sem framkvæmd er hér á landi. Flestir Íslendingar þekkja nú til einhvers sem farið hefur í slíkar aðgerðir

„Fyrsta aðgerðin var framkvæmd árið 2000 af augnlæknum Eiríki Þorgeirssyni og Þórði Sverrissyni í Lasersjón. Ég hóf að framkvæma þessar aðgerðir þegar ég kom heim frá Bandaríkjunum úr sérnámi árið 2001,“ segir Jóhannes.

Aðspurður hversu margar aðgerðir hann hefur framkvæmt sjálfur á þessum árum segir hann þær vera farnar að nálgast 15 þúsund talsins.

„Aðgerðirnar fengu strax gríðarlega góðar viðtökur hér á landi. Þær komu frekar seint til Íslands en Íslendingar tóku heldur betur við sér þegar þær komu.“

Jóhannes segir árangur aðgerðanna hér á landi hafa verið góðan þegar á heildina er litið og rannsóknir hafa sýnt að hann sé sambærilegur við það besta sem gerist erlendis. „Lasertækni sem notuð er hér á landi hefur ávallt verið í fremsta flokki. Skiljanlega mættu þessar aðgerðir svolitilli tortryggni meðal almennings og ekki síður meðal annarra augnlækna í upphafi aldarinnar því auðvitað hafði skapast löng hefð fyrir því að leiðrétta sjónlagsgalla með hjálpartækjum eins og gleraugum og snertilinsum. Síðan kom allt í einu fram byltingarkennd aðferð við að losa fólk við þessi hjálpartæki.“

Öryggiskröfur skiljanlegar

Jóhannes segir skiljanlegt aðgerðar séu miklar öryggiskröfur þegar nýjar aðgerðir eru annars vegar. „Krafan um öryggi verður ofar öllu. Í upphafi spurði fólk oft hvort aðgerðirnar gætu valdið



Ekkert lát er á vinsældum augnaðgerða MYND/LÁRUS SIGURDARSON

blindu en sem betur fer hefur því ekki verið lýst. Þó að þessar aðgerðir séu eins og allt annað ekki án áhættu, þá eru þær afar skaðlitlar fyrir augun.“

Jóhannes Kári bendir aftur á móti á að í raun mætti snúa þessari

spurningu við og spyrja hvort gleraugu eða snertilinsur geti valdið blindu. „Allir sem koma til okkar í forskoðun þurfa eitthvað af þessu þrennu: Gleraugu, linsur, eða fara í aðgerð. Það er enginn sem getur sleppt þessu öllu. Ef þú



Jóhannes Kári skoðar sjúkling í raufarlampa.
MYND/LÁRUS SIGURDARSONA

spyrð spurningarinnar: Getur fólk orðið blint út af snertilinsum, þá er svo sannarlega hægt að svara því játandi. Það eru meira að segja því miður allnokkur tilvik, hérna á litla Íslandi, þar sem fólk hefur fengið alvarlegan augnskada eða misst sjónina algerlega út af snertilinsum og jafnvel misst auga. Síðan þekki ég persónulega vel til nokkurra sjúklinga sem hafa hlotið alvarlegan augnskada vegna þess að gleraugu hafa brotnað og skorið augun og fólk jafnvel hlotið blindu af.“

Fjöldinn allur af fólki kemur í forskoðun til Jóhannesar vegna óþæginda við notkun gleraugna í leik og starfi. „Stundum hefur fólk verið hætt komið vegna notkunar á gleraugum sem fylltust af móðu. Ég man sérstaklega eftir vélsleðamanni sem fór fram af hengju, vegna móðu innan á gleraugunum sem hann var með, og slasaðist illa. Það er nauðsynlegt að horfa á þessa hluti í samhengi þegar maður horfir á öryggi laseraðgerða.“

Vinsælar aðgerðir

Ekkert lát virðist vera á vinsældum laseraðgerðanna. Mikill fjöldi fólks fer í aðgerð á hverju ári en Jóhannes Kári segir merkilegt að á kreppearinu 2008 fækkaði ekki í hópi þeirra sem fóru í laseraugn-aðgerðir. „Á meðan fólk dró úr neyslu og fjárfestingum þá hélst svipaður fjöldi fólks sem fór í laseraðgerðir.“

Hjá Augljósi eru framkvæmdar

í kringum 1.000 aðgerðir ár hvert. Jóhannes segir laseraðgerðir eins varanlegar og aðrir hlutar augans leyfa. „Við gerum aðgerð á fremri linsu augans sem við köllum hornhimnu. Ef aftari linsa augans, sem við köllum augastein, fer að breytast, þá breytir það sjónlagi augans og þar með dvína áhrif aðgerðarinnar. En aðgerðin sem slík heldur. Breytingar á sjónlagi geta gerst hvenær sem er á ævinni þó þær gerist yfirleitt ekki fyrir en fólk er komið vel yfir sextugt,“ útskýrir Jóhannes Kári.

Sjálfur fór Jóhannes í augnaðgerð árið 2003, en hann var með -7,50 í nærsýni. „Núna 16 árum síðar er ég ennþá algjörlega núllstilltur og nota ekki gleraugu nema bara rétt aðeins lesgleraugu. Enda kominn kirfilega á þann aldur.“

Hjá Augljósi eru einkum framkvæmdar tvenns konar augnaðgerðir. Það er transPRK aðgerðin sem líkist mjög aðgerðinni eins og hún var stuttu eftir að hún var fundin upp árið 1991. „Þá fer lasergeislinn beint á hornhimnuna og breytir lögun hennar. Þekjan er sem sé tekin af með lasergeisla og hornhimnan mótuð beint,“ útskýrir Jóhannes. Hin aðgerðin sem er mun vinsælli er kölluð LASIK aðgerð. Þá er flipi á hjör búinn til á hornhimnuna og settur til hliðar. Svo er löguninni breytt undir flipanum og hann lagður aftur yfir.

„Stærsti munurinn á þessum aðgerðum er sá að það tekur lengri tíma að jafna sig eftir transPRK



Augljós býður upp á tvenns konar augnaðgerðir. MYND/LÁRUS SIGURDARSON

Við vorum fyrst hér á landi til að beita PRESBYMAX meðferð, sem er sérhönnuð til að losa fólk við bæði fjarlægðar- og lesgleraugun.

Jóhannes Kári Kristinsson

aðgerðina. Það tekur nokkrar vikur en það tekur bara nokkra daga að jafna sig eftir LASIKaðgerðina. Þess vegna hefur LASIKaðgerðin verið langvinsælust hér á landi og í flestum öðrum löndum. Ég held það sé bara í Noregi og á Ítalíu sem transPRK aðgerðin er algengari,“ segir Jóhannes.

TransPRK er snertilaus meðferð og Jóhannes Kári segir að einstaka aðilar velji þá aðgerð því þeim finnst þægilegt að manns höndin komi sem minnst nálægt. „Við hjá Augljósi byrjuðum með þessa snertilausu meðferð árið 2012 og við beitum henni í sumum tilvikum. Sérstaklega þegar um er að ræða þunnar hornhimnur. En

oftast beitum við LASIK meðferðinni, einfaldlega vegna þess að fólk er fljóttara að ná sér. Við erum líka svolítið óþolinmóð, Íslendingar. Við viljum sjá árangur sem fyrst og það er alveg skiljanlegt ef það er hægt á annað borð. Við erum jú alltaf að nota þessi blessuðu augu okkar,“ segir Jóhannes.

Losu fólk við hækjurnar

Jóhannes Kári segir að aðgerðirnar séu ekki leyfðar fyrir 18 ára aldur. „Á unga aldri er sjónlag að breytast og skiptir miklu að það sé orðið stöðugt áður en aðgerð er framkvæmd. Sem dæmi má nefna að ef nærsýni er enn að aukast, þá þarf að bíða með aðgerð. Ungt fólk er oftast ekki tilbúið í aðgerð fyrir en í fyrsta lagi um tvítugt. Það kemur fyrir að við gerum aðgerðir á ungu fólki milli 18 og 20 ára en það er frekar sjaldgæft og þá einkum hjá fjarsýnum einstaklingum.“

Jóhannes segir algengt að framkvæmdar séu aðgerðir á fólki yfir fertugu þar sem aðalvandamálið sé hversu háð það sé lesgleraugum. „Við vorum fyrst hér á landi til að beita svokallaðri PRESBYMAX meðferð, sem er sérhönnuð til að losa fólk algjörlega við bæði fjarlægðar- og lesgleraugun. Þessi aðgerð hefur komið mjög vel út. Þetta er LASIK aðgerð

en lasergeislinn býr til sérstakan lespunkt á hornhimnuna, sem aðstoðar einstaklinginn við að sjá hluti nálægt sér.“

PRESBYMAX aðgerðin er oftast ekki gerð fyrr en eftir 45 ára aldur. Ef fólk fer í aðgerð um þrítugt þá þarf lesgleraugu eftir 45 ára aldurinn, þar sem augasteinninn – sem séð hefur um nálægðarsjónina – hefur harðnað og er hættur að hjálpa til að fókusera nálægt. „Í sumum tilvikum getum við gert viðbótaraðgerð, það er að segja gert PRESBYMAX aðgerðina og losað fólk við lesgleraugun, en það þarf bara að skoða það í hverju tilviki,“ útskýrir hann.

„Ég tel að í það heila hafi sjónlagsaðgerðir ekki bara þau áhrif að losa fólk við hækjur, eins og gleraugu og snertilinsur, heldur hafi þær mjög jákvæð áhrif á ýmislegt annað. Það er stórkostleg tilfinning að vakna og sjá skýrt. Vera göður eins og maður er og þurfa ekki hjálpartæki til. Geta líka stundað leik og störf við erfiðar aðstæður þar sem ekki þarf sífellt að hafa áhyggjur af hjálpartækjunum. Mér þykir afar vænt um að hafa fengið tækifæri til að hjálpa fólki að ná þessum markmiðum. Þessar aðgerðir eru svo sannarlega komnar til að vera,“ segir Jóhannes Kári að lokum.

Allt annað líf

Knattspyrnukonan Sonný Lára Þráinsdóttir fór í laser-aðgerð fyrir tæpum tveimur árum. Hún sér alls ekki eftir þessu í dag og mælir með að annað íþróttafólk sem glímur við augnvandamál kynni sér aðgerðina.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Sonný, sem er landsliðsmarkvörður og fyrirliði Íslands-og bikarmeistaraliðs Breiðabliks, tók þá ákvörðun að fara í laser-aðgerð um haustið 2017. „Ég ákvað að fara í aðgerðina þar sem ég var með linsur alla daga frá morgni til kvölds.“

Hún notaði gleraugun sín lítið sem ekkert þar sem þau voru orðin frekar léleg og hún þurfti að fara að huga að endurnýjun. „Ég ákvað frekar að athuga hvort ég gæti farið í laser-aðgerð og myndi þá losna við að vera alltaf með linsur í augunum því þegar maður er með linsurnar svona lengi þá getur það orðið mjög óþægilegt. Ég var farin að finna fyrir miklum þurrki og þreytu í augunum,“ segir Sonný. Út frá því fór Sonný í skoðun í byrjun nóvember og í lok mánaðar fór hún í aðgerðina.



Aðgerðin gerði lífið á æfingum töluvert betra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Að þurfa ekki að byrja alla morgna á því að setja linsurnar í augun er þvilík breyting.“



Sonný og liðsfélagar hennar fagna hér bikarmeistaratitlinum í fyrrasumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Laus við linsu vesenið

Ferlið var nokkuð einfalt að sögn Sonnýjar. „Þetta var frekar þægilegt ferli, ég fór í eina góða skoðun þar sem allt var skoðað vel og vandlega og athugað er hvort það sé möguleiki á aðgerð og ef allt kemur vel út þá er bókaður tími í aðgerðina í kjölfarið. Það sem mér fannst hins vegar óþægilegt fyrir aðgerðina var að ég mátti ekki nota linsur í viku fyrir aðgerðina.“

Breytingarnar voru gríðarlega jákvæðar fyrir Sonný. „Að vakna á morgnana og sjá vel var mesta breytingin fyrir mig og alveg frá-

bært, því ég var með mjög slaka sjón. Að þurfa ekki að byrja alla morgna á því að setja linsurnar í augun er þvilík breyting og maður áttar sig ekki á því fyrr en einmitt eftir aðgerðina hvað þetta gat verið óþægilegt að vera alltaf með linsurnar og sjá svona illa.“ Sonný segir líka að ferðalögin séu orðin þægilegri þar sem hún þarf ekki að hugsa út í það að vera með linsuvökvann og gleraugun með sér.

Fótboltalífið varð þægilegra

„Ég þurfti ekki lengur að hafa áhyggjur af því að linsurnar gætu

verið að pirra mig á æfingum og í leikjum, því það gat alveg komið fyrir að þær urðu þurrar og óþægilegar,“ segir Sonný. Hún mælir hiklaust með aðgerðinni, þá sérstaklega fyrir íþróttafólk. „Þetta er mjög þægilegt fyrir íþróttafólk að þurfa ekki alltaf að vera með linsur á æfingum, og vera með aukalinsur og linsuvökva í töskunni. Eftir aðgerðina er maður með fullkomna sjón og maður þarf ekki að hafa áhyggjur af neinu hvað varðar sjónina þegar maður er að æfa eða bara í daglegu lífi.“

VISMED

Grætur þú upp úr þurru?



GEL

Skammtahlýki, án rotvarnarefna.
Hægt er að loka eftir opnun.
Dreypiglas 10 ml
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



DROPAR

Skammtahlýki, án rotvarnarefna.
Hægt er að loka eftir opnun.
Dreypiglas 10 ml
Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



Tárin sem endast

VISMED® myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhinnunnar sem endist óvenjulengi á auganu. VISMED® inniheldur hýalúrónsýru sem er smurólía náttúrunnar og finnst víða í mannlíkamanum. VISMED® inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi.

Svissnesk gervitár við augnþurki • Fást í öllum helstu apótekum

Fyrir liði, vöðva, heila og húð

Astaxanthin er öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar á mörg kerfi líkamans. Það veitir vörn gegn geislun og stuðlar að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins, sem er náttúrulegt karótínóid, finnst í smáþörungum sem kallast *Haematococcus pluvialis* en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit eins og t.d. í lögum og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum og því gríðarlega gott fyrir húðina og það getur einng stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnum sem fyrirfinnst í náttúrunni. Það berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því t.d. við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikil af astaxanthin er t.d. í vöðvum laxa og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sinar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Minni bruni meiri brúnka?

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið hverrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðæfni) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bæti efnið astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina þá blokkar



Húð, vöðvar, liðbönd, sinar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.



Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og svo taka margir meiri lit en áður og/eða halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.

Hreint íslenskt astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum *Haematococcus pluvialis* örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.



“Astaxanthin getur verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og dregið úr þreytu og álagi á augun og stuðlað að skýrari sjón.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Dagleg inntaka

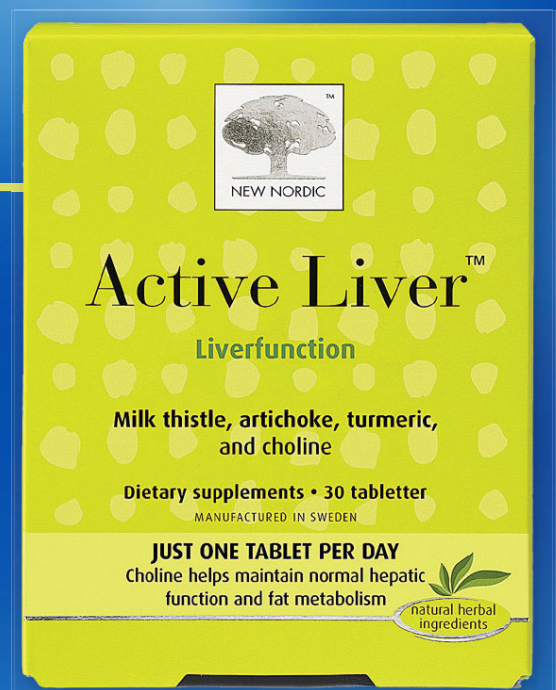
Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum áður en haldið er í gott sólarfrí er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og dregið úr þreytu og álagi á augun og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgum almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valinna verslana.

Léttu lifrinni lífið

- Lifrinn er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrinn sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemi, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.



Varð lögblindur á fáum árum

Kristján Ernir Björgvinsson hefur verið lögblindur í tæpt ár eftir að sjóninni fór að hraka fyrir um fjórum árum.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Kristján hefur verið edrú í tvö ár eftir mikla óreglu, en það var á vöndum stað í lífinu sem hann fór að taka eftir sjónskerðingunni. „Fyrir rúmum fjórum árum síðan, þá var ég í óreglu og byrjaði að taka eftir þessu. Seint um nætur þegar það var mikið myrkur úti þá fór ég að sjá ljós skringilega og sjónin var aðeins farin að versna.“ Kristján segir að hann og vinir hans hafi grínast með þetta en hann tók þetta ekki nógu alvarlega til að panta tíma hjá augnlækni fyrr en í febrúar 2017.

„Þá læt ég loksins verða af því og var þá ekkert með svo slæma sjón.“ Augnlæknirinn segir við hann að hann sé með smá sjónskekkju og gaf honum gleraugu. Síðan voru teknar myndir af augnum þar sem kom í ljós að hornhimnan var ekki alveg eins og hún átti að vera og Kristjáni var ráðlagt að fara í tíma hjá sérfræðingi.

Vissi hvað væri að

„Hún pantaði tímann fyrir mig, ég var með gleraugun og sá ágætlega með þeim sem var bara gott mál. Svo missti ég af tímanum hjá þessum hornhimnusérfræðingi því ég var bara í óreglu. Ég panta ekkert tíma fyrr en fimm mánuðum eftir það. Síðan tók ég allt í einu

eftir því um haustið 2017 að ég var hættur að geta lesið almennilega með gleraugunum mínum. Ég var farinn að sjá skringilega. Þannig að ég pantaði aftur tíma í sjónmælingu og læknirinn segir við mig að sjónin hafi versnað og að ég þurfi að fara í tíma hjá þessum sérfræðingi.“

Þá fyrst fór Kristján að hafa verulegar áhyggjur því að sjónin hafði farið niður um 10-15% sem var mikið á svona stuttum tíma. „Ég fer strax í einhvern ham. Ég fer því líkt að gúgla öll einkennin sem ég fann fyrir, því ég var ekki með það sem ég imyndaði mér að væri venjuleg sjónskekkja. Ég skynjaði ljós asnalega og það var fullt af skrítnum hlutum við sjónina.“

Eftir allt gúglið segist Kristján hafa eiginlega komist að því áður en hann fór í tímann að hann væri með það sem kallast keiluglæra. „Ég man svo vel eftir þessu. Áður en ég fór til sérfræðingsins þá sagði ég við mömmu að ég væri 100% viss um að ég væri með keiluglæru. En ég vissi ekkert um keiluglæru, ég vissi bara að þetta væri hornhimnugalli. Síðan fer ég til sérfræðingsins, hann mælir mig og segir mér að ég sé með þennan sjúkdóm.“

Fór á Vog eftir aðgerðirnar

Fyrir utan það segir Kristján að hann hafi fengið að vita að þetta væri með verri tilfellunum. „Vanalega þá er keiluglæran aðeins á öðru auganu en ég er með á báðum. Svo var þetta sjúklega hröð þróun hjá mér.“ Næst fór sjónin niður í 70%, síðan 50%, 40% sjón og loks niður í 7% á met tíma. „Síðan getur maður ekki notað gleraugu. Ég man að það var fyrst alltaf verið að spyrja mig af hverju ég fengi mér ekki bara sterkari gleraugu, þetta virkar ekki þannig.“ Fyrir utan það virkaði hefðbundin linsu meðferð við sjúkdómnum ekki fyrir Kristján.

Um veturinn 2017 og vorið 2018 fór Kristján í aðgerðir á sitthvoru auganu í þeim tilgangi að hægja á hrörnuninni. Verandi óvirkur alkó-



Kristján segist ekki hafa nemnt að vera þunglyndur yfir þessu og fór að líta á björtu hliðarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Það er líka rosalega hættulegt fyrir óvirka alkóhólísta að vera í miklum þjáningum. Sársaukinn getur orðið mörgum að falli.“

Kristján Ernir Björgvinsson

hólísta segir hann það hafa verið erfitt að fá morfinskyld lyf vegna aðgerðanna. Fyrir fyrstu aðgerðina ákvað Kristján að fá eins lítið af lyfjum og hann gat.

„En ég komst þá að því að það er líka rosalega hættulegt fyrir óvirka alkóhólísta að vera í miklum þjáningum. Sársaukinn getur orðið mörgum að falli. Maður verður svo vitfirrtur af sársauka og tapar allri rökhugsun. Það var samt heldur

ekkert auðvelt þegar ég fékk fleiri lyf eftir hina aðgerðina. Það er mjög erfitt að þurfa að taka ávana- og fíknilyf ef maður er óvirkur. Mér fannst ég vera að svíkja edrú-mennskuna en maður má samt alls ekki skammast sín fyrir að fá lyf. Ég þurfti að fá þau.“ Það hjálpaði mikið að Kristján gat pantað tíma og farið í afvötnun inni á Vogu eftir báðar aðgerðirnar, hann mælir sterklega með því fyrir óvirka alkóhólísta sem þurfa að leggjast undir hnifinn.

Læra að læra upp á nýtt

Aðspurður hvernig hann sjái í dag segir hann að það sé erfitt að lýsa því. „Ég er líka með sjónskekkju þannig að ég sé í móðu, og svo sé ég tvöfalt. Ég er rosalega nærsýnn sem fylgir því að sjá allt hliðrað og tvöfalt. Ef eitthvað er í tveggja til þriggja metra fjarlægð þá get ég ekki séð það almennilega. Ég get þá séð líti og útlínur á formum en er eiginlega ekkert hæfur nema innan eins til tveggja metra fjarlægðar. Þú endar aldrei alveg blindur af þessum sjúkdómi. En eins og í mínu tilfelli þá geturðu fengið það mikla sjónskerðingu að þú ert liggur við blindur. Síðan fylgir þessu mikil erting í augnum og alls konar leiðinlegir fylgikvillar.“

Að verða lögblindur á einhverjum mánuðum fylgir því að læra marga hluti upp á nýtt. Haustið 2018 skræði Kristján sig í Fjölbrotaskólann við Ármúla (FÁ) og segir að þá hafi hann til dæmis þurft að læra að læra upp á nýtt. „Alla mína tíð hef ég verið með mjög sjónrænt minni. Ég átti auðvelt með að lesa og las rosalega mikið.“ Í FÁ þurfti Kristján að temja sér að hlusta á hljóðbækur sem reyndist honum erfitt. „Ég var líka svo nýorðinn blindur þegar ég var í skólanum.“

Maður kunnir ekki alveg við að biðja um að sitja fremst því ég sá ekkert á töfluna ef ég sat aftast. En það var erfiðast að hlusta á hljóðbækur. Ég bara gat það ekki. Það er rosalegt verkefni að læra að læra upp á nýtt. Það er hægara sagt en gert.“

Kristján segir að þó hafi kennarnir verið mjög skilningsríkir og hann hafi fengið alla þá aðstoð sem var í boði. „Þannig að þetta er ekki skólakerfinu að kenna, miklu frekar fötlun minni.“ Kristján ákvað að hætta í námi eftir haustönnina 2018 og hefur síðan unnið við að forvarnarfræða fyrir Minningarsjóð Einars Darra og við sjónvarpsþáttagerð. Það liggur því ekki á því núna að fara í skóla og klára stúdentsprófið. „Ef ég þarf að fara í skóla einhvern tímann á næstu árum til

að láta drauma mína rætast, þá geri ég það bara. Maður finnur leið og lætur hana virka. Hlutirnir reddast ef þú reddar þeim.“

Pollyönnuhugafarið

Kristján segir að í dag sé lífið gott. „Ég er í vinnu þar sem ég kemst einhvern veginn upp með að vera svona sjónskertur og er hamingjusamur.“ Eftir að Kristján fór að horfa á jákvæðu hliðarnar frekar en þær neikvæðu fór margt að breytast. Þó það hafi ekki komið á óvart þegar hann var formlega greindur með keiluglæru fór neikvæðnin að bæra á sér fyrstu mánuðina eftir greininguna. „Ég varð rosalega þungur fyrst. Ég fór að hafa miklar áhyggjur og var í mikilli sjálfsvorkunn, sem ég held að sé samt eðlilegt með svona sjúkdóma og áföll. Ég vissi ekkert hvernig ég átti að takast á við þetta, en síðan var það ekki að gefa mér neitt að vera í sjálfsvorkunn. Ég nemnti ekki að vera þunglyndur yfir þessu lengur og pindi sjálfan mig í að taka Pollyönnu á þetta. Sjá bara jákvæðu hliðarnar á öllu.“

Það er enn ýmislegt sem hægt er að gera, til dæmis er möguleiki að fá nýjar hornhimnur ígræddar og til eru fleiri linsu meðferðir. Það sé auðveldara að hugsa til þess í staðinn fyrir að hugsa um hvað gerist ef maður verður alveg blindur. „Það gefur manni ekki neitt. Ég var búinn að heyra það milljón sinnum, áður en ég fór að hugsa sjálfur í lausnum. Þá breyttist allt. Það er miklu meiri fötlun að mínu mati að vera neikvæður og í sjálfsvorkunn heldur en að vera blindur. Það verður allt svo ógeðslega erfitt þegar maður er neikvæður. Andlega taskan sem þú berð með neikvæðinni er svo þung. Þá verður miklu meira mál að bara drulla sér í að gera eitthvað.“

Verður að geta hlegið

Kristján segir að hláturinn hjálpi líka mikið til. Til dæmis fékk hann í jólagjöf gervigleraugu með gervinefi frá systur sínum og föður sínum sem öllum fannst vöða fyndið. „Það er rosalega gott að geta grínast með þetta meðal vina. Um leið og eitthvað er orðið of mikið tabú til að minnast á milli fjölskyldu og vina þá er það allt í einu orðið svo miklu alvarlega. Maður má samt heldur ekki hunska þetta, ég hef líka gert það. Maður þarf alveg að gera sér grein fyrir því að maður er með alvarlega fötlun. En maður finnur sér einhverjar leiðir. Mín leið er að vera jákvæður og hress.“

Lengri útgáfu af viðtalinu má finna á frettabladid.is.

Náttblinda • Augnþurrkur • Viðkvæm augu • Versnandi sjón



Stuðlar að góðri augnheilsu

Blue Berry töflurnar innihalda, auki valinna vítamína, náttúrulegt lútein í samsvarandi magni og er í 1. kg af íslenskum bláberjum en þetta fæðubótaefni hefur reynst mörgum vel við að stuðla að betri virkni augnanna.



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Hyprosan augndropar – Til meðferðar við augnþurrki

Hyprosan er gervítar og er ætlað til meðferðar við augnþurrki. Það fæst í dropaglassi án lyfseðils í apótekum. Hver ml inniheldur 3,2 mg af hypromellósa sem eykur seigju Hyprosan.

Augnþurrkur er algengur kvilli og getur komið fram með ólíkum hætti, til dæmis sem sviði, rauð og tár vot augu, óskýr sjón, næmi fyrir ljósi eða þreyta í augum. Ef augnþurrkur er ekki meðhöndlaður getur hann orðið verri og haft alvarlegar afleiðingar í för með sér, svo sem bólgu og alvarlegar skemmdir á yfirborði augans. Því getur augnþurrkur skert lífsgæði fólks með því að hafa áhrif á daglegar athafnir. Augnþurrkur getur t.d. valdið óþægindum þegar fólk er utandyra í göngutúr, sérstaklega í roki eða sólríku veðri og einnig getur hann haft truflandi áhrif á lestur bóka eða vinnu við tölvu. Því er nauðsynlegt að fólk leiti sér læknishjálpar þegar það finnur fyrir einkennum,“ segir Helga Erlingsdóttir, deildarstjóri hjá Iceptharma.

Gervítar geta stuðlað að góðri augnheilsu og heilbrigð taráhimna er mikilvæg fyrir sjónskerpuna. Þar að auki heldur taráhimnan augunum rökum, skolar út ryki og óhreinindum og ver yfirborð augans gegn þurrki.

Hyprosan er gervítar og er ætlað til meðferðar við augnþurrki. Það fæst í dropaglassi án lyfseðils í apótekum. Hver ml inniheldur 3,2 mg af hypromellósa sem eykur seigju Hyprosan. Þetta leiðir til þess að lausnin helst lengur á auganu og veitir auganu raka í lengri tíma.

Meðferð með Hyprosan er einn dropi í hvort auga þrisvar á dag eða eftir þörfum. Hægt er að nota hvert dropaglas af Hyprosan í einn mánuð, þó að lyfið innihaldi ekki rotvarnarefni.

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum

ATHUGIÐ

Hyprosan augndropar innihalda hypromellósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Hyprosan er gervítar og er ætlað til meðferðar við augnþurrki.



Gervítar geta stuðlað að góðri augnheilsu og heilbrigðari taráhimnu.



ERTU MEÐ AUGNÞURRKY?

Hyprosan augndropar – við augnþurrki

- Án rotvarnarefna
- Hægt að nota með augnlinsum
- Fæst án lyfseðils í apótekum

Stytt samantekt á eiginleikum lyfs

Heiti lyfs: Hyprosan 3,2 mg/ml augndropar, lausn. Einn ml af lausn inniheldur 3,2 mg af hypromellósa. Lyfjaform: Augndropar, lausn. Tær, litlaus lausn. Ábendingar: Gervítar til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. **Markaðsleyfishafi:** Santen Oy.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Júlí 2019

Sólgleraugin setja svip á andlitið

Sólgleraugu eru ekki einungis til að verja augun fyrir sólinni. Þau eru líka tiskuvara. Sem betur fer er tiskan fjölbreytt.

Misjafnt er hvað fólk líkar best þegar kemur að sólgleraugum. Sumir vilja hafa þau sportleg á meðan aðrir vilja hafa þau klassísk. Enn aðrir kjósa að velja gleraugu sem skreytt eru af hugmyndaauðgi. Þá eru glerin líka í mismunandi útfærslum og alls kyns litum. Sólgleraugu í anda leikkonunnar Audrey Hepburn hafa lengi verið vinsæl og eru enn, þau verða að teljast klassísk. Hún var iðulega með frekar stór gleraugu.

Þau sólgleraugu sem hafa notið mikillar hylli í sumar eru frá Stelli McCartney. Þá má einnig nefna sólgleraugu frá Gucci, Miu Miu, Tom Ford og Phillip Lim. Sólgleraugu með glitrandi skrauti eru alltaf vinsæl en Dolce og Gabbana hafa gjarnan skreytt sína framleiðslu og svo Prada.

Hér á síðunni má sjá nokkra þekkt einstaklinga með sólgleraugu. Myndirnar eru allar nýjar svo þær ættu að geta lýst sumar-tískunni í ár.



Gigi Hadid er ein þekktasta ofurfyrirsæta í heimi um þessar mundir. Hér er hún með vinsælum handtöskuhönnuði, Michael Kors. Skyldi hann hafa hannað þessi gleraugu sjálfur? Myndin er tekin í Rockefeller Center í New York. NORDICPHOTOS/GETTY



Elton John er auðvitað þekktur fyrir gleraugnasmekk sinn. Hér er hann á frumsýningu á Lion King í London.



Tónlistarmaðurinn Bob Geldof á kvikmyndahátíð á eyjunni Ischia við Ítalíu.



Suðúrkóreska hljómsveitin BTS er að slá í gegn um allan heim. Þetta er strákaband sem hefur verið að troða upp í Bandaríkjunum þar sem hljómsveitin er mjög vinsæl. Hér er einn söngvari sveitarinnar, Jimin. Hljómsveitin hefur hlotið margar viðurkenningar.



Leikkonan, söngkonan og dansarinn Ashley Roberts á leið í The Global Radio í London.

VERNDUM VIÐKVÆM AUGU



Bluestop er vörn gegn skaðlegum blágeislum sem er að finna í sínum, spjaldtölvum, flúorljósum og víðar. Bluestop hjálpar okkur að vernda augun fyrir geislum sem þessi tæki gefa frá sér, vinnur gegn augnþreytu og virkar sem forvörn gegn hrörnum í augnbotnum og skýi á augasteini.

MJÓDDIN S: 587 2123
FJÖRÐUR S: 555 4789

augastaður
Gleraugnaverslunin þín