

Augun okkar

LAUGARDAGUR 28. JÚLÍ 2018

Kynningar: Sjónlag, Magnus ehf.



Frjáls án gleraugna

Sjónlag hefur verið í fararbroddi héraendis um margra ára skeið þegar kemur að sjónlagsaðgerðum sem henta ólíkum hópum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Augn-læknastöðin Sjónlag var stofnuð árið 2001 og hefur síðan verið í fararbroddi hér á landi varðandi sjónlagsaðgerðir sem miða að því að losa fólk við gleraugu. Sjónlag býr yfir nýjasta tæknibúnaði og stór hópur ólíkra sérfræðinga myndar gott teymi sem getur tekið á við fjölbreyttar óskir viðskiptavina stöðvarinnar segir Ólafur Már Björnsson augnlæknir, en hann er einn af þremur augnlæknum stofnunar sem framkvæma sjónlagsaðgerðir. „Við bjóðum upp á alla helstu augnlæknaþjónustu sem þörf er á en höfum þó sérhæft okkur í sjónlagsaðgerðum. Þær miða að því að losa fólk við gleraugu, óháð því hvort það er nær- eða fjarstýnt, og einnig við lesgleraugu. Sambærileg þjónusta hefur verið í boði hér á landi í um tvo áratugi og er töluverð framþróun í þessari þjónustu. Þar erum við hjá Sjónlagi í fararbroddi þegar kemur að tækniþróun, öryggismálum og þjónustu við viðskiptavinum okkar.“

Í takt við breytingar

Auknar vinsældir sjónlagsaðgerða eru í takt við lífsstílsbreytingar nútímamannsins segir Ólafur. „Sífellt fleiri stunda alls konar útivist og líkamsrækt allt árið um kring, t.d. fjallgöngur, útihlaup eða kajak. Þeir sem eru háðir gleraugum lenda reglulega í basli með þau í íslenski veðráttu þar sem rok, rigning og snjökoma getur auðveldlega truflað upplifunina. Undanfarin ár hafa Íslendingar einblint æ meira á heilsuna og því hafa laser-aðgerðir okkar notið mikilla vinsælda. Linsur gera sitt gagn en margra ára notkun getur leitt til óþæginda enda eru linsur aðskotahlutir í augum. Því má segja að sjónlagsaðgerðum fylgi nýtt og oftast áður óþekkt frelsi.“

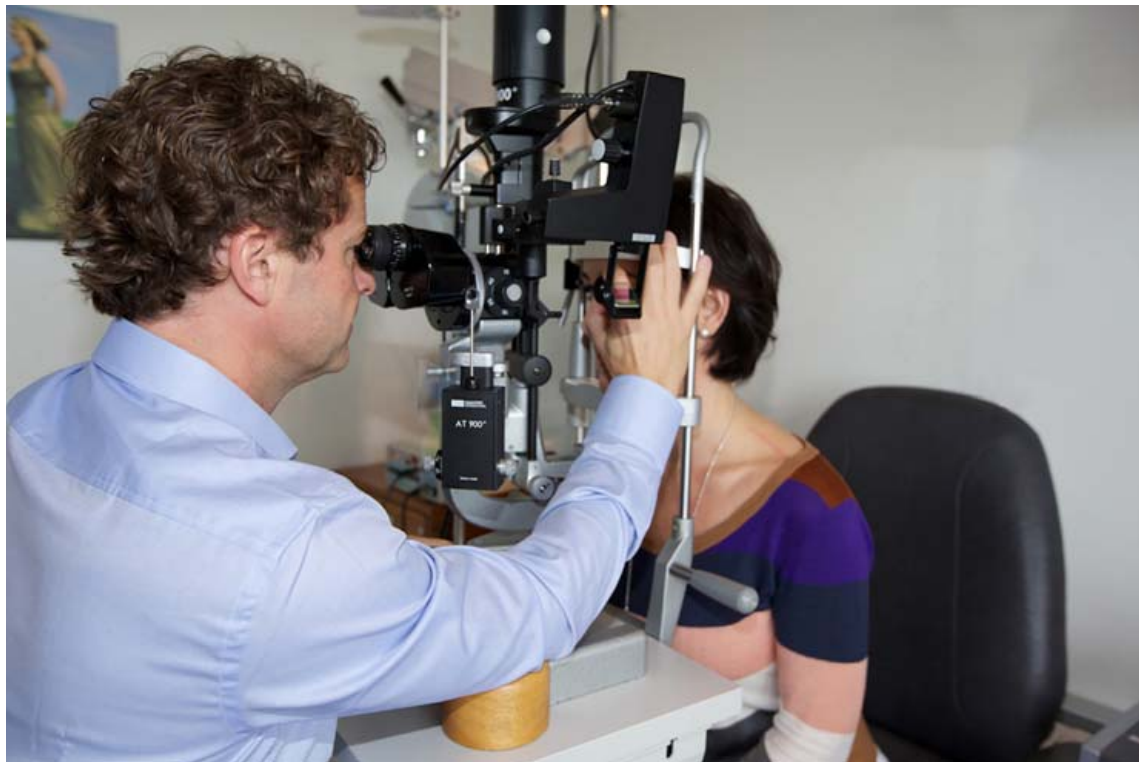
Góður árangur

Önnur aðgerð sem hefur áhrif á sjónlag fólks eru augasteinaskipti. „Þær hafa verið framkvæmdar hér í áratugi með góðum árangri en þá er oftast verið að fjarlægja ský á augasteini. Þróun undanfarinna ára hefur leitt af sér nýjar gerðir augasteina sem hafa það markmið að losa fólk við gleraugu. Gamli augasteinninn er fjarlægður og nýr settur í staðinn. Undanfarin 5-6 ár höfum við t.d. boðið upp á fjölfókusaugasteina með fleiri styrki í linsunni sem gefur góða sjón bæði í fjarlægð og nálægð. Því er gleraugna ekki þörf. Slíkar aðgerðir njóta mikilla vinsælda erlendis og við sjáum fyrir okkur að sú þróun verði sviðuð hér á landi. Þessar aðgerðir henta best fólki yfir fimmtugt meðan hefðbundnar laseraðgerðir eru meira hugsaðar fyrir aldurshópinn 20-55 ára.“

Táralind slegið í gegn

Þriðji kosturinn er svokölluð ICL linsuigræðsla segir Ólafur. Hún hentar þeim hóp sem getur ekki farið í laser-aðgerð vegna mikils sjónlagsgalla eða þeim sem eru með mikla farsýni. „Þá er gert lítið gat á augað og þunnri gervilinsu er rennt inn í fornhólf augans framan við augasteininn. Þessi lausn hentar mjög vel fyrir lítinn hóp fólks en þó er þetta hópur sem er hvað mest háður gleraugum.“

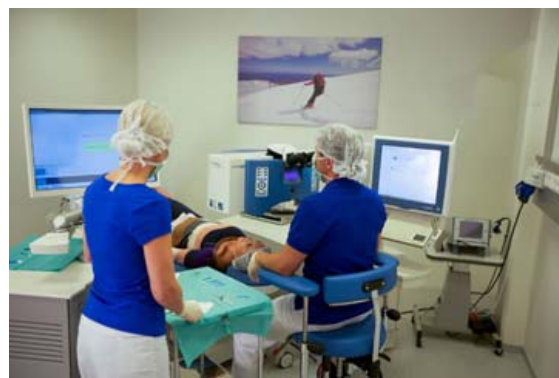
Hjá Sjónlagi er einnig mikil áhersla lögð á mikilvægi augnloka og táfílmunnar þegar kemur að augnheilsu og sjón. „Þess vegna settum við upp Táralind sem sérhæfir sig í þurrum augum, hvarmabólgu og kvillum sem tengjast augnlokum. Sú þjónusta hefur slegið í gegn enda yfirleitt fullt út úr dyrum. Augnþurrkur er mikið vandamál hér á landi þar sem blandast saman þurr loft, lélegt rakastig og arfgerð okkar Íslendinga hér á norðurhvar



„Við bjóðum upp á alla helstu augnlæknaþjónustu sem þörf er á en höfum þó sérhæft okkur í sjónlagsaðgerðum,“ segir Ólafur Már Björnsson augnlæknir.



Viðskiptavinir eru í öruggum höndum hjá starfsfólki Sjónlags.



Starfsfólk Sjónlags býr yfir áralangri reynslu.



Sjónlag býr yfir nýjasta tæknibúnaði hverju sinni.



Fjölbreyttur hópur sérfræðinga kemur að ólíkum verkefnum hverju sinni.

veraldar. Þjónusta okkar í Táralind hefur því gefið mjög góða raun, ekki bara hjá þeim sem hafa farið í sjónlagsaðgerðir hjá okkur, heldur líka þeim sem lengi hafa glímt við þurr augu.“

Góð samvinna

Hjá Sjónlagi starfar góður hópur sérfræðinga. „Hér starfa átta augnlæknar, þrjár sjóntækjafraeðingar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar svo eitthvað sé nefnt. Við störfum mikið í teymum þar sem samvinna ólíkra stétta hefur gefið mjög góða raun og fyrir vikið getum við tekið á nær öllum málum sem koma upp og þjónustað viðskiptavinum okkar með sem bestum hætti.“



Sjónlag er staðsett í hjarta Reykjavíkur.

„Ég hef ekki lengur áhyggjur af rigningu og móðu“

Ég þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af rigningu og móðu á gleraugum. Sjónsviðið er stærra, engin gleraugu fyrir manni. Rispur og óhreinindi á glerjum úr sögunni. Nú get ég keypt sólgleraugu, skíðagleraugu og fleira án sérþarfa.

Hlynur Ómarsson

AUGLJÓ
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álfrheimar 74 • 104 Reykjavík • Sími 414 7000 • augljós@augljós.is • www.augljós.is

Vörn gegn augnbotnahrörnun

Ultra Macular™ augnvítamínið er besta vörnin gegn framgangi augnbotnahrörunar. Samsetning þess byggir á vönduðum vísindarannsóknnum og það inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni.

Ultra Macular™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum þeirra sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. Ultra Macular™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlandis sem inniheldur öll nauðsynleg vítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda. Að sögn Hildar Sigursteinsdóttur, markaðsfulltrúa heilverslunarinnar MAGNUS ehf., er samsetning Ultra Macular™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2. „AREDS 2 braut blað á fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt



Hildur segir að Ultra Macular™ minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.
MYND: EYFÖR

upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri,” segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að huga að taka inn Ultra Macular™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítaminsins.

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki

af Ultra Macular™ á dag, sem er til mikilla þæginda fyrir fólk, auk þess sem sparnaður hlýst af því að þurfa ekki að kaupa augnvítamín og fjölvítamín sitt í hvoru lagi,” segir Hildur. „Ultra Macular™ inniheldur meðal annars litið sink til að hlífa meltingarveginn og aðalblær sem talin eru styðja við nætursjón og fullkomna samsetningu 16 fjölvítamína.”

Hildur segir marga eiga erfitt

með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðinum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að Ultra Macular™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum,” segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og

því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum. Fyrirnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig um 25%.”

Ultra Macular™ fæst í öllum helstu apótekum.

Náttblindla • Augnþurrkur • Viðkvæm augu • Versnandi sjón



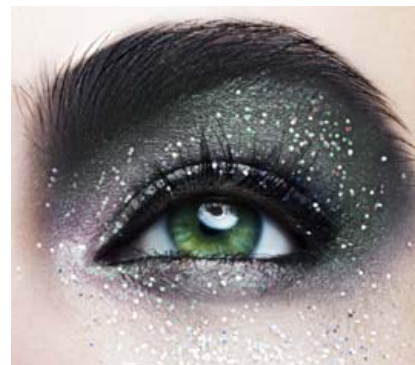
Stuðlar að góðri augnheilsu



Blue Berry töflurnar innihalda, auki valinna vítamína, náttúrulegt lúteín 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.



Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.



Augabrúnir og aughár eru mikilvæg til verndar augnum ekki síður en til þrýði.

Augnahár bæði til gagns og þrýði

Augabrúnir og aughár eru stór hluti af því sem dregur andlitshátt mannkyns og fá yfirleitt að halda sínum stað þó ýmis önnur andlitshár séu látin fara. Líffræðilegur tilgangur þessara andlitshára er margvislegur og mikilvægur. Augabrúnirnar gegna til dæmis því hlutverki að halda óæskilegum utanáðkomandi raka, eins og svita eða regni frá auganu svo sjónin haldist skýr. Lögum brúnanna og lega háranna gerir rakanum auðveldara að renna til hliðar við og í kringum augun. Þá hlífa augabrúnirnar augunum einnig við ofskæru ljósi og hindra ryk og óhreinindi í að komast að augunum. Þá gegna augabrúnir mikilvægu hlutverki í samskiptum þar sem þær geta ýkt tilfinninga-

svipbrigið svo sem ánægju, reiði og undrun og eru mikilvægur hluti þess kerfis sem fær okkur til að bera kennsl hvert á annað og greina á milli ólíkra einstaklinga.

Aughárin eru líka til þess ætluð að vernda augað fyrir óhreinindum og áreitni og eru nánast eins og veiðihár að því leyti að þau skynja áreitnið áður en það hefur valdið skaða og fá augnlokið til að bregðast við með því að blikka ósjálfrátt og verja augað þannig. Augnhár eru einstök meðal líkamshára. Þau eru styst allra líkamshára en endast lengst og grána ekki ólíkt nánast öllum hinum. Augnhár stuðla einnig að réttu rakajafnvægi í auganu og því er ráðlegt að vanda vel valið á þeim snyrtivörum sem á að nota á þau.



SÍJÓNLAG

SJÁÐU BETUR MEÐ BERUM AUGUM

Þegar þú horfir djúpt í augu einhvers sérðu landslag: sköpunarmátt náttúrunnar í annarri stærðargráðu, sönnun þess hversu óendanlega fagur heimurinn getur verið.

Augun veita heiminum inn í vitund okkar en sjónlag okkar getur verið misjafnt, hvort við erum nærsýn eða fjarsýn ákvarðast af sjónlagi augans. Því er hægt að breyta.

Leiðirnar til bata geta verið margar og þar kemur Sjónlag til sögunnar með fjölbreytta þjónustu margra færustu sérfræðinga landsins.

Sjónlag býður eingöngu upp á sjónlagsaðgerðir sem eru algjörlega hníflausar sem þýðir skjótari bata heldur en með þeim aðferðum sem beitt hefur verið hér á landi hingað til.

Átta af hverjum tíu sem koma í forskoðun geta losnað við gleraugun. Pantaðu tíma í forskoðun og kynntu þér hvernig við getum gert líf þitt betra.



sjónlag

www.sjonlag.is

Glæsibær - Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - Sími 577 1001



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Dolce & Gabbana, haust-vetur 2018-2019.



Gucci Cruise 2019.



Michael Kors, haust-vetur 2018-2019.

Með frumleikann á nefinu

Þeir fóru ekki troðnar slóðir tiskukóngarnir þegar þeir sýndu sólgleraugu fyrir haust- og vetrartiskuna 2018-2019. Gleraugun eru draumórakennð og með mikinn karakter.

Ítölsku hönnuðirnir Dolce og Gabbana hafa reyndar aldrei verið einsleitir. Þeir leggja áherslu á skrautlegan fatnað og fylgihluti sem tekið er eftir. Sólgleraugun eru þar engin undantekning. Þetta eru gleraugu með skilaboð sem flestir taka eftir. Það þarf því að vera hispurslaus manneskja sem gengur með þessi gleraugu um götur.

Aðrir hönnuðir reyna sömuleiðis að vera frumlegir. Bæði Michael Kors og Gucci sýndu sólgleraugu með nýjum línunum. Gleraugun hjá Kors eru stór og umgjörðin þykk, líkt og var á sjöunda áratugnum. Helstu sérkennin eru spangirnar sem sveigjast á skemmtilegan hátt. Gucci verður sömuleiðis með skemmtileg sólgleraugu í vetur, bæði eru umgjörðirnar öðruvísi og heillandi þótt þær séu kannski ekki fyrir alla. Hér má sjá nokkur sýnishorn af sólgleraugum tiskuhönnuðanna fyrir næsta ár.



Michael Kors, haust-vetur 2018-2019.



Gucci Cruise 2019.



Gucci Cruise 2019.

Augasteinsaðgerðir

Lasersjón ehf flytur

Lasersjón ehf, sem hefur í 10 ár framkvæmt 5000 augasteinsaðgerðir samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands flytur aðsetur sitt á Augnlæknastöðina í Kringlunni.

Lausir aðgerðartímar í september og október.

Lasersjón

Eiríkur Þorgeirsson augnskurðlæknir
Símanúmer 568 2525 og 570 0990



Náttblindu getur stafað af vítamínskorti

Þegar sjónin fer að daprast eftir fertugt verða margir náttblindir. Þeir eiga erfðara með að sjá þegar dimmir eða skyggni er slæmt, til dæmis við akstur. Fólk sem er náttblint á erfitt með að sjá stjörnur á himni. Náttblindu er merki um ljósnæmar litabreytingar í auga. Hugsanlega getur náttblindu stafað af vítamínskorti en A-vítamín þykir gott fyrir augun. Náttblindu getur líka verið af öðrum ástæðum, til dæmis bólgu í sjónhimnu eða að fólk þjáist af sykursýki. Þá er einnig vitað að einstök lyf hafa þá aukaverkun að fólk sér illa í myrkri. Í einstökum tilfellum getur

streita haft áhrif eða hræðsla við myrkrið.

Gamlar heimildir hafa sýnt að fólk taldi að nóttin væri blind en gerði sér ekki grein fyrir að hugsanlega væri hún svona dimm vegna A-vítamínskorts. Hins vegar hafa fundist afar forn skjöl þar sem augljóslega er einhver vitneskja um tengsl mataræðis og sjúkdómsástands. Á einum stað var ráðlagt að setja steikta nautalifur á auga þegar fólk fann fyrir náttblindu.

Ef fólk finnur fyrir auknum óþægindum vegna náttblindu ætti að pantta tíma hjá augnlækni og láta skoða hvað veldur. Oft er hægt að hjálpa fólki á einfaldan hátt.

SJÓNMAELINGAR ERU OKKAR FAG!



Tímapantanir í síma:

Optical Studio í Smáralind, 528 8500

Optical Studio í Keflavík, 421 3811

Optical Studio í Leifstöð, 425 0500

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Ostur er meðal þeirra fæðuteygunda sem innihalda A-vítamín.

Matur með A-vítamíni

Það er vitað að A-vítamín skiptir miklu máli fyrir heilbrigði líkamans, sérstaklega augun. Skortur á A-vítamíni getur líka orsakað hárlós, húðvandamál og þurr augu. A-vítamín er í fjölda fæðuteygunda sem við neytum. Fólk ætti að reyna að hafa alltaf einhverja fæðu með A-vítamíni á matardiskinum.

Meðal þeirra matvæla sem eru með hátt hlutfall A-vítamins eru nauta- og lambalífur, gæsalífur, þorskalýsi, makrill, geitaostur, smjör, camembert, cheddar-ostur, gráðostur, rjómaostur, fetaostur, harðsoðið egg, silungur og kaviar.

A-vítamín er frekar í grænmeti en ávöxtum en þó eru nokkrir ávextir sem innihalda það. Þar má nefna mangó, kantalópumelónu, grape, vatnsmelónu, papaya, apríkósu, nektarinu og ástriðuávöxt.

Sætar kartöflur innihalda A-vítamín, sömuleiðis kúrbítur, grænkál, gulrætur, rauð paprika, spinat, romaine-salat og næpa.



Angelina Jolie hefur fallegustu augu heims að mati StyleCraze.com.

MYND: GETTY

Fallegustu augun

Vefmiðillinn StyleCraze.com birti í upphafi sumars lista yfir þær konur sem hafa fallegustu augu heims að þeirra mati. Það kemur ekki á óvart að leikkonur eru fyrirferðarmiklar á listanum ásamt nokkrum fyrirsætum. Í efsta sæti listans er bandaríska leikkonan Angelina Jolie en í öðru sæti er leikkona sem er minna þekkt á Vesturlöndum, indverska leikkonan Aishwarya Rai Bachchan. Sæti neðar er leikkonan Amber Heard og í fjórða sæti er fyrirsætan Gigi Hadid. Önnur leikkona er í fimmta sæti, Mila Kunis, og fyrirsætan Adriana Lima vermir sjötta sætið. Leikkonan Charlize Theron, sem hóf feril sinn sem fyrirsæta, er í sjöunda sæti og leikkonan Megan Fox í því áttunda. Ástralska leikkonan Margot Robbie er í níunda sæti og leikkonan Emma Stone vermir tíunda sætið.

Heimild: www.stylecraze.com

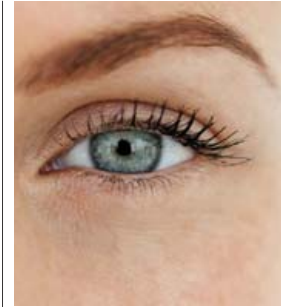
Skjávári augna okkar

Mikilvægt er að gæta sjáaldra augna sinna því sjónin er okkur flestum afskaplega mikilvæg. Til að viðhalda góðri augnheilsu er mikilvægt að borða hollan mat eins og grænt laufgrænmeti, feitan fisk og sítrusávexti. En það er ekki síður mikilvægt að vernda augun frá áreiti og því eru sól- og öryggisgleraugu mikilvæg. Eitt af því mikilvægasta er þó að lita

öðru hvoru af tölvuskjánum.

Of mikið áhorf á tölvuskjá getur meðal annars orsakað sjóntruflanir, augnþurrk og fókusvanda auk höfuðverka og vöðvabólgu. Til að vernda augun er mikilvægt að gleraugu eða önnur sjónhjálpar-tæki svo sem linsur séu í góðu ásigkomulagi og henti við skjáhorf. Færið skjáinn svo augun nemi við efsta hluta hans og hægt sé að horfa

frekar niður en upp. Reynið að forðast endurvarp frá öðrum ljósgjöfum. Varist augnþurrk með því að depla augunum reglulega. Hviljið augun á tuttugu mínútna fresti með því að lita af skjánum og á einhvern hlut í að minnsta kosti tíu metra fjarlægð. Standið upp á að minnsta kosti tveggja tíma fresti og verið fjarri skjá í fimmtán mínútur og þá mun skjásynin batna til muna.



Augun þurfa hvíld frá tölvuskjánum.

Minningar í myndum



Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofnunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 18 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun
Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis