

## OD MRKVE DO ZNANOSTI: KAKO VIDJETI ISTINU O VIDU

GORDANA MAJOR, MONIKA LOVREK SENIČIĆ\*

*Od davnina do danas, o vidu i zdravlju očiju kruže brojne priče i vjerovanja. Neka od njih su bezopasna, dok druga mogu biti štetna. Ovaj stručni rad donosi pregled najčešćih mitova o vidu, poput utjecaja mrkve na vid, čitanja u mraku, rada na računalu, nošenja naočala i drugih. Mitovi su u ovom radu mišljenja učenika škole za medicinske sestre, medicinskih sestara te drugih osoba. Kroz znanstveno utemeljene informacije, rad će razjasniti što je istina, a što zablude te pružiti praktične savjete za očuvanje zdravlja očiju i prevenciju problema s vidom. U uvodnom dijelu stručni rad donosi pregled kurikula za stjecanje kvalifikacije medicinska sestra opće njege/medicinski tehničar opće njege i uključenost tema o oftalmologiji u kurikulum. Iako u kurikulumu ne postoji nastavni predmet pod nazivom Oftalmologija ili Oftalmološka zdravstvena njega oftalmologija je, u manjoj mjeri, ipak zastupljena u obrazovanju medicinskih sestara u raznim nastavnim predmetima. Nakon toga navedeni su najčešći mitovi o očima i vidu, pojašnjeno je zašto su tvrdnje zapravo mitovi i zašto nisu istinite te su navedena znanstvena istraživanja koja potvrđuju da su tvrdnje neistinite. Tijekom obrazovanja budućih medicinskih sestara, a i kasnije u radu medicinskih sestara nužno je koristiti samo znanstveno dokazane činjenice i sestrinstvo utemeljeno na dokazima kako bi se pacijentima pružila najbolja moguća skrb uz kontinuiran zdravstveni odgovor koji će ovakve mitove umanjiti ili potpuno suzbiti.*

Deskriptori: MEDICINSKA SESTRA, VID, MIT, KURIKUL

### UVOD

Vid je važno osjetilo, jer omogućuje svakodnevno funkcioniranje, interakciju s okolinom i kvalitetu života. To osjetilo igra ključnu ulogu u gotovo svakom aspektu života, uključujući socijalnu interakciju, učenje, rad i svakodnevne aktivnosti. Zdravlje

očiju i očuvanje vida odavno su bili tema mnogih razgovora, vjerovanja, mitova i legendarnih preporuka koje se prenose kroz generacije. Mnogi od tih mitova, premda široko prihvaćeni, nemaju znanstvenu podlogu, a njihovo prihvaćanje može dovesti do loših navika i nepravilne brige o zdravlju očiju. Medicinske sestre, kao ključni članovi zdravstvenih timova, imaju važnu ulogu u obrazovanju i informiranju roditelja djece pacijenata, a samim time i u suzbijanju mitova o zdravlju očiju.

---

\*Škola za medicinske sestre Vinogradska  
Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Adresa za dopisivanje:

Gordana Major, mag.med.techn.

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

E-mail: gordana.major@gmail.com

Oftalmološka zdravstvena njega u obrazovanju budućih medicinskih sestara

U kurikulumu za stjecanje kvalifikacije medicinska sestra opće njego/medicinski tehničar opće njego ne postoji nastavni predmet oftalmologija ili oftalmološka zdravstvena njega, ali to ne znači da se tematika očiju i vida ne poučava, već je integrirana u druge predmete ili module kao što su Anatomija i fiziologija, Patologija, Zdravstvena njega kirurška specijalna, Zdravstvena njega opća (1).

Anatomija i fiziologija obavezno obrađuje anatomiju oka (strukture poput rožnice, leće, mrežnice, očnih mišića, suznog aparata itd.) i fiziologiju vida (proces gledanja, akomodacija, adaptacija na svjetlo i tamu, percepcija boja). Ovo znanje je ključno za razumijevanje svih ostalih aspekata vezanih uz oči. Patologija poučava opće patološke procese koji mogu zahvatiti i oko, kao što su upale, degenerativni procesi, tumori, ozljede. Zdravstvena njega - specijalna i kirurška specijalna obrađuju specifične očne bolesti u kontekstu internističkih (npr. dijabetička retinopatija kod dijabetesa) ili kirurških stanja (npr. katarakta, glaukom). Ovdje se uči o dijagnostici, liječenju i njezi pacijenata s tim stanjima. Opća zdravstvena njega poučava kako primijeniti kapi i masti u oko, te kako educirati pacijenta o pravilnoj primjeni lijeka i higijeni oka. Hitni medicinski postupci poučavaju o zbrinjavanju ozljeda oka, prvoj pomoći kod stranog tijela, kemijskim ozljedama i opeklinama. Hrvatski znakovni jezik i Profesionalna komunikacija u sestrinstvu poučavaju o komunikaciji i pristupu slabovidnim i slijepim osobama (1). Nažalost, oftalmologija nije dovoljno zastupljena u formalnom obrazovanju medicinskih sestara, što dovodi do nužnosti daljnje edukacije i zdravstvenog odgoja. Iako ne postoji poseban predmet koji bi se bavio samo oftalmologijom, razumijevanje utemeljeno na dokazima o zdravlju očiju i očnim bolestima ključno je za pravilno pružanje zdravstvene njego.

Medicinske sestre, s obzirom na svoju svakodnevnu interakciju s pacijentima, mogu značajno doprinijeti prevenciji očnih bolesti i promicanju zdravlja očiju, osobito kroz edukaciju o sprječavanju mitova koji mogu dovesti do pogrešnih uvjerenja i nepravilnog ponašanja. Integrirani pristup učenja, gdje se znanja o očima i vidu ne uče isključivo u zasebnom predmetu, već se povezuju s drugim područjima medicine i zdravstvene njego, može biti vrlo učinkovit. On omogućuje učenicima da bolje razumiju povezanost između različitih sustava u tijelu i da primijene znanje u praktičnim situacijama. Unatoč tome, postoje brojni mitovi koji su uvriježeni među populacijom i s kojima učenici dolaze u školu te ih je potrebno tijekom njihovog obrazovanja mapirati i razjasniti kroz znanstveno dokazane činjenice. U istraživanju koje je provedeno u jednoj Kliničkoj bolnici u Brazilu među zdravstvenim djelatnicima, rezultati pokazuju da postoji prisutnost popularnih mitova o zdravlju očiju, kao što su: štetnost čitanja pod nedovoljnim osvjetljenjem ili gledanje TV-a preblizu uređaja, štetne posljedice intenzivne uporabe očiju ili posebna hrana koja je potrebna za bolji vid u što vjeruje 86.7% sudionika. Od toga 62.5% sudionika zaposlenih na oftalmološkom odjelu vjeruje u ove tvrdnje (2). U istraživanju u kojem su sudjelovali studenti sestrinstva, primaljstva, stomatologije i medicine rezultati pokazuju da 39% studenata vjeruje da čitanje knjiga, a čak njih 93.2% vjeruje da mobiteli i tableti oštećuju vid (3).

#### Metoda prikupljanja podataka

Za prikupljanje podataka za ovaj rad korištena je kvalitativna metoda istraživanja u obliku polustrukturiranog intervjua (4). Intervjui su provedeni na namjernom uzorku medicinskih sestara i učenika medicinskih škola. Unaprijed su pripremljena pitanja za intervju i ona su bila temelj

za vođenje razgovora. Prosječno trajanje intervjua je 20 minuta. Svi sudionici unaprijed su dobili informirani pristanak koji objašnjava svrhu intervjua. Svim sudionicima osigurana je anonimnost. Ukupno je intervjuirano 15 učenika i 10 medicinskih sestara. Razgovori su transkribirani, a zatim i kodirani kako bi se rezultati mogli kategorizirati prema miskoncepcijama vezanim uz vid i oči te objašnjenjima istih, a neki rezultati su kvantificirani kako bi se mogli jasnije prikazati (4). Izdvojeno je petnaest različitih miskoncepcija. Za gotovo sve mitove sudionici navode da su ih čuli ili naučili od svojih roditelja ili starijih članova obitelji.

#### NAJČEŠĆI MITOVI O VIDU I OČIMA

- Mrkva je dobra za vid: Jedan od najpoznatijih mitova koji su ispitanici spominjali prenosi s generacije na generaciju jest da mrkva poboljšava vid. Ovaj mit proizlazi iz činjenice da mrkve sadrže visok udio beta-karotena, koji je prekursor vitamina A, koji je bitan za zdravlje očiju. Iako je vitamin A važan za funkciju oka, konzumacija mrkve neće poboljšati vid kod ljudi koji već imaju normalan vid, odnosno ne može popraviti već postojeće oštećenje vida ili smanjiti potrebu za naočalama. Osobe koje pate od nedostatka vitamina A mogu imati problema s noćnim vidom, ali konzumacija mrkve neće poboljšati oštrinu vida kod ljudi sa zdravim očima niti može izliječiti kratkovidnost, dalekovidnost ili astigmatizam. Znanstvena istraživanja pokazala su da ne postoji izravna veza između konzumacije mrkve i poboljšanja vida. Uravnotežena prehrana, koja uključuje vitamine A, C i E, cink i omega-3 masne kiseline, doprinosi zdravlju očiju, ali ne može zamijeniti potrebu za korekcijom vida.
- Čitanje u mraku šteti očima: Drugi često spominjani mit je da čitanje u mraku može trajno oštetiti vid. Iako čitanje

u slabo osvijetljenim uvjetima može uzrokovati naprezanje očiju i privremeni umor, ono ne uzrokuje trajno oštećenje vida. Prema Američkoj akademiji za oftalmologiju, čitanje u mraku može uzrokovati privremene simptome poput suhoće očiju, glavobolje i zamućenog vida, ali ne dovodi do dugotrajnih oštećenja. Znanstvene studije nisu pronašle dokaze koji bi podržali tvrdnju da čitanje u mraku izaziva trajnu štetu. Međutim, dugotrajno naprezanje očiju može uzrokovati nelagodu, bol i zamor, pa je preporučljivo osigurati odgovarajuće osvjjetljenje pri čitanju kako bi se smanjilo naprezanje očiju (5).

- Dugi rad na računalu uzrokuje trajnu štetu očima: Mit koji je postao posebno raširen u digitalnom dobu i kojeg spominje svaki ispitanik jest da dugotrajni rad na računalu može uzrokovati trajnu štetu očima. Prekomjerno izlaganje ekranu može dovesti do simptoma kao što su suhe oči, naprezanje i glavobolje, ali znanstvena istraživanja ne podupiru tvrdnju da rad na računalu uzrokuje trajnu štetu očima. Problem se obično javlja zbog nedostatka pauza i neadekvatne ergonomije radnog mjesta. Preporučuje se primjena pravila 20-20-20, što znači da bi nakon svakih 20 minuta rada na ekranu trebalo gledati 20 sekundi na nešto udaljeno 20 stopa (oko 6 metara) kako bi se smanjilo naprezanje očiju i korištenje umjetnih suza kako bi se smanjili simptomi (5).
- Nošenje naočala može pogoršati vid: Jedan od mitova koji su ispitanici često spominjali jest tvrdnja da nošenje naočala može pogoršati vid. Ovo je potpuno netočno. Znanstvena istraživanja pokazuju da nošenje naočala ne uzrokuje oštećenje vida. Naprotiv, korekcija vida pomoću naočala ili kontaktnih leća osigurava jasniji vid i smanjuje naprezanje očiju. Naočale se koriste za korekciju refraktivnih pogrešaka poput

kratkovidnosti, dalekovidnosti i astigmatizma, a pravilno nošenje naočala zapravo pomaže u održavanju dobrog vida. Naočale ne uzrokuju oštećenje očiju, već pomažu u ispravljanju vida i smanjenju naprezanja očiju.

- Korištenje očiju "previše" ih troši: Neki ispitanici su naglašavali da korištenje očiju "previše" može dovesti do njihovog trošenja. Međutim, oči nisu mišići koji se mogu "istrošiti". Dugotrajno naprezanje očiju može uzrokovati umor, ali ne i trajno oštećenje.
- Gledanje televizije preblizu oštećuje vid: Još jedan čest mit je da gledanje televizije preblizu ekrana može oštetiti vid, posebno kod djece. Iako to može uzrokovati naprezanje očiju i umor, ne postoji dokaz da uzrokuje trajno oštećenje vida. Američka akademija za oftalmologiju navodi da djeca mogu fokusirati pogled na bliske predmete bez naprezanja bolje nego odrasli, što im omogućuje da udobno gledaju televiziju iz blizine (6).
- Kontaktne leće mogu se "izgubiti iza oka": Mnogi ispitanici vjeruju, odnosno čuli su da se kontaktne leće mogu "izgubiti iza oka". Međutim, to je nemoguće jer je oko zaštićeno spojnicom (konjunktivom), koja sprječava da bilo što uđe iza očne jabučice. Kontaktne leće mogu se pomaknuti na stranu, ali ne mogu nestati iza oka.
- Nošenje tuđih naočala može oštetiti vid: Ispitanici su spominjali tvrdnju da nošenje tuđih naočala može oštetiti vid. Iako nošenje naočala koje nisu prilagođene vašem vidu može uzrokovati nelagodnu, glavobolju i zamućen vid, ono ne uzrokuje trajno oštećenje.
- Suzenje očiju uzrokuje trajno oštećenje: Neki ispitanici vjeruju da suzenje očiju može uzrokovati trajno oštećenje vida. Suzenje očiju može privremeno

poboljšati fokus, ali ne uzrokuje trajne promjene u vidu. Međutim, često suzenje može ukazivati na potrebu za pregledom vida i korekcijom.

- Korištenje umjetnih suza izaziva ovisnost o njima: Neki od ispitanika smatraju da korištenje umjetnih suza može učiniti oči ovisnima o njima. Umjetne suze su sigurne za upotrebu i pomažu u smanjenju simptoma suhoće očiju.
- Nošenje naočala za sunce nije potrebno zimi: Ispitanici vjeruju da sunčane naočale trebaju nositi samo ljeti. Znanstvena je činjenica da UV zrake mogu biti štetne i zimi, posebno uz refleksiju od snijega. Nošenje sunčanih naočala s UV zaštitom važno je tijekom cijele godine.
- Ako ne nosite naočale, vaš će se vid poboljšati: Ispitanici navode da ako ne nose naočale, njihov će se vid "prirodno" poboljšati. Znanstvena činjenica je da nošenje naočala ne utječe na poboljšanje ili pogoršanje vida. Način na koji se vid razvija ili pogoršava ovisi o genetskim čimbenicima, dobima i drugim zdravstvenim uvjetima. Ako vam je potrebna korekcija vida, izbjegavanje naočala može samo povećati naprezanje očiju i uzrokovati glavobolje.
- Djeca ne trebaju preglede očiju ako nemaju simptoma: Ispitanici vjeruju da djeca ne trebaju redovite preglede očiju ako ne pokazuju očite simptome problema s vidom. Djeca mogu imati probleme s vidom koji nisu očiti, poput ambliopije ili astigmatizma. Redoviti pregledi očiju kod djece ključni su za rano otkrivanje i liječenje problema s vidom.
- Plava svjetla iz ekrana uzrokuju trajno oštećenje očiju: Ispitanici vjeruju da plava svjetla iz ekrana računala, mobitela i televizora uzrokuju trajno oštećenje očiju. Iako plava svjetla mogu uzro-

kovati umor očiju i poremetiti san, ne postoje dokazi da uzrokuju trajno oštećenje očiju. Korištenje filtera za plavo svjetlo i pravilno osvjetljenje može smanjiti nelagodu (6).

- Tamne naočale štite oči od svih štetnih UV zraka: Ispitanici smatraju da je dovoljno imati tamne naočale kako bi zaštitili oči. Nisu sve tamne naočale jednako učinkovite u zaštiti od UV zračenja. Važno je odabrati naočale s oznakom UV400, koje blokiraju 100% UVA i UVB zraka. Boja leća ne utječe na UV zaštitu. Nošenje tamnih naočala bez odgovarajuće UV zaštite može biti štetnije nego ne nošenje naočala uopće, jer se zjenice šire u mraku, dopuštajući više štetnih UV zraka da uđu u oko.

#### ZAKLJUČAK

Razumijevanje činjenica vezanih uz zdravlje očiju ključno je za pravilno očuvanje vida i prevenciju očnih bolesti. Podaci pokazuju da je važno kontinuirano provoditi edukaciju učenika i medicinskih sestara o postojanju miskoncepcija vezanih uz vid i oči i na edukacijama ponuditi znanstvena objašnjenja i točne odgovore. Mitovi o vidu mogu imati negativan utjecaj na svakodnevne navike, stoga je važno pružati točne informacije koje se temelje na znanstvenim dokazima. Medicinske sestre imaju ključnu ulogu u obrazovanju i zdravstvenom odgoju djece, ali i njihovih roditelja te ostalih pacijenata i smanjenju rasprostranjenosti ovih mitova, čime se doprinosi boljoj skrbi za zdravlje očiju i očuvanje vida.

#### LITERATURA

1. Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Strukovni kurikulum za stjecanje kvalifikacije medicinska sestra opće njege/medicinski tehničar opće njege (Internet). 2011. Preuzeto 11.1.2025. s: <https://www.asoo.hr/UserDocsImages/8.11.2013/kurikulum/Medicinska%20sestra%20op%C4%87e%20njegemedicinski%20tehni%C4%8Dar%20op%C4%87e%20nje.pdf>.
2. Rocha JCP, Gondim EL, Braga FC, Dantas FJ, Temporini ER, Kara-José N. Ocular health myths among a hospital staff. *Ophthalmic Epidemiol.* 1997; 4 (2): 107-13.
3. Ünsal AİA, Junior FJL, Candaş F, İmran KÖ, Ünsal A, Demirci B. Awareness, attitudes and behaviours of medicine, dentistry, nursing and midwifery students on eye health: A cross-sectional study. *Meandros Med Dent J.* 2021; 22 (1): 93.
4. Corbin J, Strauss A. Basics of qualitative research. Los Angeles: SAGE Publications, Inc; 2015.
5. Vimont C. Can reading a smartphone with one eye lead to temporary blindness? AAO Eye Health. Published July 15, 2016. Available from: <https://www.aao.org/eye-health/news/reading-smartphone-in-dark-temporary-blindness> pristupljeno 11.1.2025.
6. Vimont C. Should you be worried about blue light? AAO Eye Health. Reviewed by Khurana RN, MD. Edited by Hazanchuk V. Published March 10, 2021. Available from: <https://www.aao.org/eye-health/news/should-you-be-worried-about-blue-light>.

## Summary

### FROM CARROTS TO SCIENCE: HOW TO SEE THE TRUTH ABOUT VISION

Gordana Major, Monika Lovrek Seničić

*From ancient times to the present day, numerous stories and beliefs have circulated about eyesight and eye health. Some of them are harmless, while others can be harmful. This expert work provides an overview of the most common myths about vision, such as the effect of carrots on vision, reading in the dark, working on a computer, wearing glasses, and others. The myths in this paper are the opinions of nursing school students, nurses and other people. Through science-based information, the paper will clarify what is true and what is false and provide practical advice for maintaining eye health and preventing vision problems. In the introductory part, the paper provides an overview of the curriculum for obtaining the general care nurse/general care medical technician qualification and the inclusion of ophthalmology topics in the curriculum. Although there is no subject called Ophthalmology or Ophthalmic Healthcare in the curriculum, ophthalmology is, to a lesser extent, represented in the education of nurses in various subjects. After that, the most common myths about eyes and vision are listed, it is explained why the claims are actually myths and why they are not true, and scientific research is cited that confirms that the claims are untrue. During the education of future nurses, and later in the work of nurses, it is necessary to use only scientifically proven facts and evidence-based nursing in order to provide the best possible care to patients with continuous health education that will reduce or completely suppress such myths.*

Descriptors: NURSE, VISION, MYTH, CURRICULUM