

Warszawa, 3 marca 2026 r.

Zapraszamy na bezpłatne badania w ramach X edycji akcji Polscy Okuliści Kontra Jaskra

Jaskra – kluczowa jest wczesna diagnoza

Jaskra to podstępna choroba oczu. Dotyka i dorosłych, i dzieci. Często przez wiele lat nie daje żadnych objawów. Tylko dzięki regularnym wizytom u okulisty i badaniom w kierunku jaskry można ją wykryć, podjąć leczenie i zahamować jej rozwój. A jej rozwój oznacza jedno: nieodwracalną ślepotę. Okuliści biorący udział w kampanii Polscy Okuliści Kontra Jaskra przez ostatnią dekadę sprawili, że coraz więcej osób jest świadomych tego zagrożenia. A prawie 20 tysięcy Polaków poddało się specjalistycznym badaniom. W tym roku cykl bezpłatnych badań w ramach akcji Polscy Okuliści Kontra Jaskra odbędzie się już w dniach 8-14 marca w kilkudziesięciu miastach w Polsce, między innymi w województwie świętokrzyskim. Lista placówek dostępna jest na stronie tydzienjaskry.pl/lista-gabinetow

Według Światowego Stowarzyszenie Jaskry na tę chorobę cierpi aż 78 milionów ludzi, a do roku 2040 liczba ta wzrośnie do ponad 111 milionów. Jaskra to - po zaćmie - druga najczęstsza przyczyna utraty wzroku. Choć choroba ta występuje częściej u osób starszych, może także dotknąć młodsze osoby i dzieci. W Polsce na jaskrę choruje około 800 tys. osób, z czego ponad połowa nie została jeszcze zdiagnozowana. A właśnie dzięki wczesnemu wykryciu jaskry można zapobiec utracie wzroku.

Już po raz dziesiąty Polskie Towarzystwo Okulistyczne przyłącza się do globalnej inicjatywy Światowego Tygodnia Jaskry i razem z okulistami z całego kraju organizuje akcję Polscy Okuliści Kontra Jaskra. Między 8 a 14 marca 2026 roku każdy chętny może skorzystać z bezpłatnych badań w placówkach, które włączyły się do akcji. Lista placówek jest już dostępna na www.tydzienjaskry.pl.

Prof. dr hab. n. med. Ewa Mrukwa-Kominek, prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego. - *Intensywnie zapraszamy pacjentów do skorzystania z tej możliwości i – bez żadnego skierowania – przebadania się w kierunku jaskry. Podczas dziewięciu wcześniejszych edycji pomogliśmy 20 tysiącom osób z całej Polski, a blisko 40 procent z nich skierowaliśmy do dalszej diagnostyki i leczenia. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni wszystkim gabinetom i przychodniom, które poświęcają swój czas i zasoby, by zorganizować u siebie takie dodatkowe wizyty. Wszyscy bowiem wiemy, że umożliwiając bezpłatne badania, dajemy szansę osobom, które nie mogłyby sobie na to pozwolić. Tylko wspólnymi siłami możemy powstrzymać jaskrę.*

I gwałtownie, i podstępnie

Zazwyczaj początkowe objawy jaskry postępują łagodnie. Naszą czujność powinno wzbudzić stopniowe obniżenie ostrości widzenia, światłowstręt, częste łzawienie oczu czy niezdiagnozowane bóle głowy. Podczas ataku, pojawiają się tęczne koła wokół źródeł światła, może doskwierać silny ból z towarzyszącymi nudnościami i wymiotami.

Jaskra objawiła się gwałtownie u pani Ewy z Warszawy: - *Nagle potwornie rozboleły mnie głowa i oczy, zrobiło mi się słabo. Wezwany internista powiedział, że mam zapalenie zatok i jeśli w ciągu pięciu dni*

mi nie przejdzie, mam zgłosić się do lekarza. Te pięć dni to był koszmar. Ból był tak straszny, że pojechałam do szpitala i tam w końcu usłyszałam prawidłową diagnozę: ostry atak jaskry! Od tego czasu walczę o zachowanie wzroku.

Najważniejsze są jednak regularne wizyty u okulisty. To dzięki nim można rozpoznać chorobę i zatrzymać jej rozwój. Tak było w przypadku pana Tomasza z Warszawy, projektanta wnętrz, dla którego zmysł wzroku to podstawa egzystencji. Ze względu na potrzebę noszenia okularów do okulisty chodzi regularnie. Jako 45-latek usłyszał, że ma podwyższone ciśnienie w oku i dostał na to odpowiednie krople. Lekarka nie wspomniała jednak, że następstwem takiej sytuacji może być właśnie jaskra, a co za tym idzie utrata wzroku.

- Z zaleceń wnioskowałem, że należy po prostu zużyć krople i tyle. Po dwóch latach, przy kolejnym okazjonalnym badaniu wzroku pod kątem doboru nowych okularów, okulista zaproponował, by przy okazji zbadać ciśnienie. Wtedy, po dodatkowym badaniu OCT dostałem jednoznaczną diagnozę o zaawansowanej jaskrze obu oczu oraz skierowanie na dodatkowe badania specjalistyczne. Szczęście w nieszczęściu, trafiłem w ręce wspaniałych specjalistów i po kolejnych dwóch latach jestem już po operacjach obu oczu i jak na razie, nie śmiem narzekać, bo funkcjonuję normalnie, a zawodowe zmęczenie oczu traktuję teraz jako jednoznaczny komunikat, że czas na odpoczynek. – opowiada pan Tomasz.

Prof. dr hab. n. med. Jacek P. Szaflik, przewodniczący Sekcji Jaskry PTO podkreśla: *- Okulistyka rozwija się nieustannie, a postęp, który dokonuje się w leczeniu jaskry, przede wszystkim w technikach mikrochirurgicznych i laserowych, ma realne przełożenie na bezpieczeństwo wzroku naszych pacjentów. Dysponujemy dziś nowoczesnymi metodami terapii, dzięki którym możemy skutecznie hamować postęp choroby i uchronić wielu chorych przed utratą widzenia. Warunkiem powodzenia jest jednak szybka i trafna diagnoza – tylko ona pozwala wdrożyć odpowiednie leczenie i prowadzić je w sposób przemyślany i konsekwentny – mówi prof. Jacek P. Szaflik.*

Wzmoczona czujność

Pan Tomasz dodaje: *- Dopiero, gdy opowiedziałem rodzinie o mojej diagnozie, moja mama z pewną niefrasobliwością oznajmiła, że ona też od kilku lat bierze na to krople... Nie przypominam sobie, by kiedykolwiek wcześniej wspomniała o tym, lub po prostu nigdy nie wybrzmiało to dla mnie wystarczająco dobitnie. Na pewno jednak nie zdawała sobie sprawy, że to może być dziedziczne i powinienem się regularnie badać. Moi synowie już to wiedzą...*

Około 65 proc. przypadków jaskry to spadek po rodzicach, za wystąpienie choroby odpowiadają geny. Rozwojowi jaskry sprzyjają: wiek powyżej 35 lat, niskie ciśnienie ogólne krwi, intensywnie leczone nadciśnienie krwi, migrena, objawy naczynioskurczowe (stałe zimne stopy i dłonie), podwyższony poziom ciśnienia w oku czy krótkowzroczność powyżej -4.0.

Prof. dr hab. n. med. Iwona Grabska-Liberek, inicjatorka akcji, przewodnicząca Sekcji Schorzeń Rogówki PTO dodaje: *- Najważniejszą rolę odgrywają pacjenci. Jaskrę, niezależnie od efektów przeprowadzonych zabiegów, należy stale monitorować, współpracować z lekarzami i stosować się do zaleceń lekarzy na każdym etapie. Jaskra jest złożoną, wieloczynnikową chorobą, dlatego w celu osiągnięcia długotrwałych efektów konieczna jest współpraca również z lekarzami innych specjalności: kardiologami, internistami, neurologami czy pediatrami.*

W jaskrze kluczowe jest właściwe dopasowanie terapii - tak, aby osiągnąć optymalną skuteczność leczenia przy zachowaniu dobrej tolerancji i komfortu pacjenta. Jeśli chodzi o farmakoterapię jaskry, wybór leczenia powinien być zawsze dostosowany indywidualnie do pacjenta. *- U części chorych, szczególnie tych z nadwrażliwością powierzchni oka, dobrym rozwiązaniem mogą być leki generyczne pozbawione konserwantów, które zmniejszają ryzyko podrażnień i poprawiają tolerancję terapii. Inni pacjenci z prawidłową powierzchnią oka - jeżeli dobrze tolerują konserwanty i leki dobrze działają - mogą na nich pozostać.*

Również dzieci chorują

Według Światowego Stowarzyszenia Jaskry w grupie czterdziestolatków choruje na jaskrę jedna na 200 osób, a grupie 80-latków co ósma. Co ważne, problem jaskry nie dotyczy wyłącznie osób starszych, bo tak zwyczajowo myśli się o tej chorobie. Jaskra u dzieci może być wrodzona, co oznacza, że już nawet małe dzieci odczuwają objawy jaskry.

Co powinno zaniepokoić rodziców małych dzieci? **Dr hab. n. med. Wojciech Hautz**, Kierownik Kliniki Okulistyki w „Pomniku-Centrum Zdrowia Dziecka” wylicza: - *Tak zwane „duże ładne” oczy, łzawienie, światłowstręt, kurcz powiek i niczym nieuzasadniony płacz, co – jak wiemy - oznacza dyskomfort dziecka. Konieczna jest wtedy konsultacja z okulistą.*

Pan Bartosz z Gdańska ma dziś 30 lat. Gdy był półtorarocznym brzdącem, rodzice zauważyli, że ma kłopoty ze wzrokiem. Dopiero dwa lata później - ku zaskoczeniu wszystkich – padła w końcu konkretna diagnoza: jaskra. Przeszedł 34 zabiegi operacyjne, widzi słabo, porusza się z psem przewodnikiem. Jest – jak sam mówi - rzadkim przypadkiem. Ale ważnym, bo przypomina wszystkim, nawet lekarzom, że nie ma czegoś takiego, jak „za młody na jaskrę”.

- *Objawy jaskry u młodych osób często się bagatelizuje, przez co dajemy szansę chorobie na jej dalszy rozwój. Jak w przypadku jaskry u dorosłych, najważniejsze jest jak najwcześniejsze rozpoznanie choroby. Im wcześniej zastosowane leczenie – u dzieci zawsze operacyjne - tym większa szansa na zachowanie dobrej ostrości wzroku.* – przypomina dr Hautz.

Jak skorzystać z badań?

W tym roku 60 gabinetów okulistycznych z 29 miejscowości bierze udział w akcji i otwiera swoje podwoje dla osób, które do tej pory nie miały możliwości, by przebadać się pod kątem jaskry. Liczba ta może się jeszcze zwiększyć, bo kolejne placówki okulistyczne zgłaszają zainteresowanie udziałem w akcji.

Lista gabinetów i przychodni okulistycznych biorących udział w akcji jest już dostępna na stronie www.tydzienjaskry.pl/lista-gabinetow. Każdy pacjent może sprawdzić, gdzie w jego okolicy i w jakich terminach może się bezpłatnie przebadać. Na konkretną wizytę trzeba się umówić telefonicznie w wybranej placówce. Propozycja dotyczy osób, które nie mają zdiagnozowanej jaskry i nie korzystały z opieki okulisty (NFZ) w ciągu ostatniego roku.

Pełny zestaw informacji na temat X edycji akcji Polscy Okuliści Kontra Jaskra znajduje się na stronie www.tydzienjaskry.pl w zakładce „Dla Pacjenta”.

Pamiętajmy: te kilka kliknięć może uratować wzrok na całe życie.

Światowy Tydzień Jaskry to międzynarodowa inicjatywa Światowego Stowarzyszenia Jaskry (World Glaucoma Association). Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na jaskrę jako główną przyczynę nieodwracalnej ślepoty i na to, że tylko wczesna diagnoza i wczesne podjęcie leczenia może zapobiec pogorszeniu wzroku. Organizatorami Światowego Tygodnia Jaskry są znani eksperci w dziedzinie jaskry i kierownictwo Światowego Stowarzyszenia Jaskry, a także pacjenci, którzy podejmują temat jaskry w mediach. W kampanię zaangażowanych jest ponad 100 krajów: www.worldglaucomaweek.org

X edycja akcji POLSCY OKULIŚCI KONTRA JASKRA

8-14 marca 2026 r.

Lista placówek dostępna jest na stronie: <https://www.tydzienjaskry.pl/lista-gabinetow>

Każdy z gabinetów decyduje, w jakich dniach i godzinach będzie przeprowadzał badania i ile osób może przebadać. Właśnie dlatego liczba miejsc jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. **Polskie**

Towarzystwo Okulistyczne nie odpowiada za limity i dostępność wizyt w poszczególnych placówkach.

Patroni honorowi akcji:

Marszałek Sejmu RP, Marszałek Senatu RP, Wojewoda Mazowiecki, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Naczelna Izba Lekarska, Prezydent m.st. Warszawy, Prezydent Białegostoku, Związek Województw RP

Patroni medialni:

Gazeta Optyka, Magazyn Lekarza Okulisty, MedExpress.pl, Net4Doctor, OKO, Rynek Zdrowia, Świat Medycyny i Farmacji,

Partnerzy akcji

ABJ-Vision, Adamed, Alcon, Bausch+Lomb, Consultronix, MagnaPharm, Ofta, Polpharma, Santen, Thea, Viatris

Złoty OTIS dla akcji Polscy Okuliści Kontra Jaskra

W 2024 roku akcja Polscy Okuliści Kontra Jaskra otrzymała nagrodę Złoty OTIS z Diamentami. To prestiżowa Nagroda Zaufania przyznawana z inicjatywy grupy znakomitych ekspertów, członków kapituły, którzy kształtują system ochrony zdrowia w Polsce.

Szczegółowe informacje: tydzienjaskry.pl

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Pawlikowska
a.pawlikowska@compasspr.pl
tel.: 515 315 332

Małgorzata Smolińska
m.smolinska@compasspr.pl
tel.: 666 008 055