

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Ενδεχομένως δεν γνωρίζετε πολλά πράγματα για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας, όπως άλλωστε οι περισσότεροι. Ακόμα και εάν έχετε ήδη διαγνωστεί με ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας, μπορεί να μην έχετε κατανοήσει πλήρως τι συμβαίνει στα μάτια σας. Το έντυπο αυτό έχει συνταχθεί αποσκοπώντας στην παροχή ορισμένων πληροφοριών, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας. Έχει αναπτυχθεί αποσκοπώντας στην εκπλήρωση των αναγκών των ατόμων που μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας, καθώς και των ατόμων που διαγνώστηκαν πολύ πρόσφατα με τη νόσο.

Το έντυπο αυτό διακρίνεται σε πέντε ενότητες:

Ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας: Δεδομένα και γενικές πληροφορίες για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας

Διατρέχω κίνδυνο; Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας, τους οποίους θα πρέπει να γνωρίζουν όλοι.

Τί είναι η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς ξηρού τύπου; Σύντομες επεξηγηματικές πληροφορίες για τη συνηθέστερη μορφή ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας.

Τί είναι η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς υγρού τύπου; Απλοποιημένες επεξηγηματικές πληροφορίες μίας ιδιαίτερα σύνθετης νόσου.

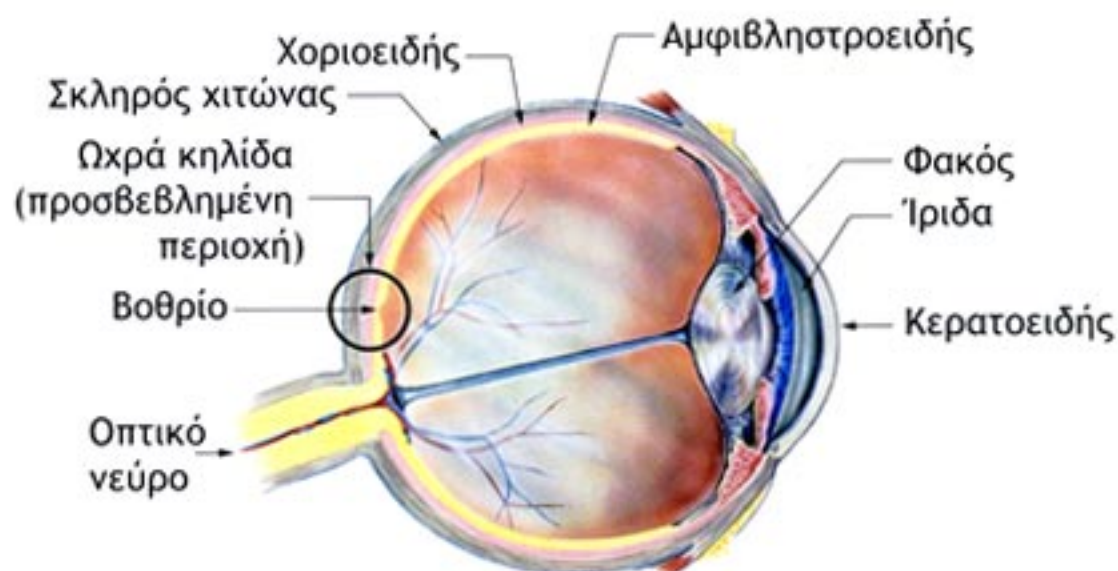
Οι ενότητες 3 και 4 περιλαμβάνουν, επίσης, σύντομες επεξηγηματικές πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επηρεάσει η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού και ξηρού τύπου την όρασή σας, τις εξετάσεις που θα ζητήσει ο γιατρός σας στο πλαίσιο της διάγνωσης καθώς και μία επισκόπηση των διαθέσιμων θεραπειών που ενδέχεται να επιβραδύνουν την εξέλιξη της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας ή ακόμα και να βελτιώσουν την όρασή σας.

Η ζωή με την απώλεια της όρασης λόγω της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας: Πρακτικές πληροφορίες και συμβουλές για όσους έχουν εμφανίσει απώλεια της όρασης λόγω της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας

Παρά το γεγονός ότι η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας αποτελεί την κυριότερη αιτία σοβαρής απώλειας της όρασης και νομικής τυφλότητας στα άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών στον δυτικό κόσμο, εξακολουθεί να είναι σχετικά άγνωστη. «Αφιερώστε λίγο χρόνο για να πληροφορηθείτε για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας - μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την όρασή σας.»

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας είναι μία χρόνια, σχετιζόμενη με την ηλικία, εκφυλιστική νόσος της ωχράς κηλίδας. Η ωχρά κηλίδα είναι μία ιδιαίτερα μικρή και εξειδικευμένη περιοχή στο κέντρο του αμφιβληστροειδούς, η οποία σας επιτρέπει να βλέπετε τις μικρές λεπτομέρειες που βρίσκονται μπροστά σας, όπως είναι οι λέξεις ενός βιβλίου ή οι εικόνες της τηλεόρασης. Επομένως, ενώ ολόκληρος ο αμφιβληστροειδής σας επιτρέπει να βλέπετε ότι έχετε μπροστά σας ένα βιβλίο, η ωχρά κηλίδα σας επιτρέπει να δείτε τι γράφει το συγκεκριμένο βιβλίο.



Οφθαλμός με λεπτομερή απεικόνιση του αμφιβληστροειδούς και της προσβεβλημένης περιοχής

Ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας: οι αριθμοί

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας προσβάλλει 20-25 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως και το 2,3% των ατόμων ηλικίας >65 ετών στην Ευρώπη

Η σοβαρότερη μορφή της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας, η υγρού τύπου, αντιστοιχεί στο 10% περίπου επί του συνόλου των περιστατικών (δηλ. σε περίπου 2,5 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως)

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας είναι η κυριότερη αιτία σοβαρής απώλειας της όρασης και νομικής τυφλότητας στα άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών στον δυτικό κόσμο

Αυτή τη στιγμή, το ένα τρίτο περίπου των ατόμων ηλικίας 55-74 ετών, και το 40% περίπου των ατόμων ηλικίας άνω των 75 ετών εμφανίζει κάποια μορφή ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας

ΔΥΟ ΤΥΠΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας διακρίνεται σε δύο τύπους: ξηρού τύπου και υγρού τύπου. Σε γενικές γραμμές, η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου εξελίσσεται με βραδύ ρυθμό και είναι συνήθως λιγότερο σοβαρή από την υγρού τύπου. Ωστόσο, αμφότεροι οι τύποι προκαλούν βλάβη στην ωχρά κηλίδα και μπορούν να σας στερήσουν την κεντρική όραση, το οποίο σημαίνει ότι δεν θα μπορείτε να δείτε τις εικόνες που βρίσκονται μπροστά σας.

Με διαταραγμένη κεντρική όραση, μπορεί να μην είστε σε θέση να εκτελέσετε ορισμένες λειτουργίες που συνήθως θεωρούσατε δεδομένες, όπως είναι οι εξής:

- Ανάγνωση
- Οδήγηση
- Ψώνια
- Αγαπημένες ασχολίες

«Η πρώιμη διάγνωση και παρέμβαση είναι κρίσιμη ώστε να αναχαιτιστεί ή να καθυστερήσει η απώλεια της όρασης»

Η πρώιμη διάγνωση και παρέμβαση είναι κρίσιμα ώστε να αναχαιτιστεί ή να καθυστερήσει η απώλεια της όρασης. Στην περίπτωση της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου, εάν η νόσος δεν διαγνωστεί στο πλαίσιο του τακτικού οφθαλμολογικού σας ελέγχου, μπορεί να μην καταλάβετε ότι πάσχετε από τη νόσο έως ότου έχει εξελιχθεί σε προχωρημένο στάδιο. Αυτό οφείλεται στην ιδιαίτερα βραδεία και ανώδυνη επιδείνωση της νόσου στην πάροδο των ετών και στην ικανότητα του ενός οφθαλμού να αντισταθμίσει τυχόν αδυναμίες του άλλου.

Από την άλλη πλευρά, η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου μπορεί να προκαλέσει σοβαρή και μη αναστρέψιμη κεντρική τύφλωση, συχνά μέσα σε διάστημα μερικών μηνών, ορισμένες φορές και μέσα σε διάστημα μερικών εβδομάδων.

ΔΙΑΤΡΕΧΩ ΚΙΝΔΥΝΟ;

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες, ορισμένους εκ των οποίων μπορείτε να ελέγξετε και άλλους όχι, οι οποίοι σας θέτουν σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ηλικιακής εκφύλισης. Η επίγνωση των συγκεκριμένων παραγόντων μπορεί να σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε συγκεκριμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής, οι οποίες ενδέχεται να μειώσουν τον κίνδυνο που αντιμετωπίζετε.

Οι ακόλουθοι παράγοντες κινδύνου ανήκουν σε αυτούς, τους οποίους μπορείτε να ελέγξετε:

- Κάπνισμα
- Δίαιτα: δίαιτα, η οποία είναι χαμηλή σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου
- Υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Υπερβολικό βάρος/παχυσαρκία



Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες κινδύνου, για τους οποίους δεν μπορείτε να κάνετε απολύτως τίποτα, όπως είναι οι εξής:

- **Ηλικία:** ο κίνδυνος αυξάνεται με την πάροδο των ετών: το ποσοστό εμφάνισης της νόσου αυξάνεται από λιγότερο από 10% για τα άτομα ηλικίας 43-45 ετών σε σχεδόν 40% για τα άτομα ηλικίας άνω των 75 ετών
- **Οικογενειακό ιστορικό:** έως τριπλάσιος κίνδυνος στα μέλη της οικογένειας (γονείς και αδέρφια)
- **Φύλο:** οι γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς
- **Φυλή:** Τα άτομα καυκασιανής καταγωγής διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο

Προφανώς, δεν μπορείτε να αλλάξετε όλους τους παράγοντες που σας θέτουν σε κίνδυνο αλλά, όποτε μπορείτε, σκεφτείτε το ενδεχόμενο αλλαγής στον τρόπο ζωής σας ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΞΗΡΟΥ ΤΥΠΟΥ;

Τις περισσότερες φορές, η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξεκινά να εκδηλώνεται ως ξηρού τύπου, η λιγότερο σοβαρή μορφή της, και στο 80-90% περίπου των ατόμων, θα παραμείνει έτσι. Η ξηρού τύπου μπορεί να εκδηλωθεί σε έναν ή αμφότερους τους οφθαλμούς:

1. Το πρώιμο στάδιο της ηλικιακής εκφύλισης ξηρού τύπου συνήθως ξεκινά με την εμφάνιση μικρών λευκών ή κιτρινωπών εναποθέσεων, τα επονομαζόμενα «drusen», τα οποία αρχίζουν να συγκεντρώνονται σε μία από τις βαθύτερες στοιβάδες του αμφιβληστροειδούς λόγω της αποδόμησης της φυσιολογικής λειτουργίας του. Δεν μπορείτε να καταλάβετε ότι έχουν αρχίσει να σχηματίζονται εναποθέσεις αυτού του είδους.

«Είναι σημαντικό να τηρείτε τα προγραμματισμένα ραντέβου οφθαλμολογικού ελέγχου γιατί η παρακολούθηση της εξέλιξης της ηλικιακής εκφύλισης μπορεί να αποτελέσει μία από τις καλύτερες άμυνες σας έναντι της σοβαρής απώλειας της όρασης»

2. Καθώς η στοιβάδα του αμφιβληστροειδούς συνεχίζει να αποδομείται, αρχίζουν να συγκεντρώνονται «drusens». Οι συσσωρευμένες εναποθέσεις αρχίζουν να διαταράσσουν τις άνωθεν στοιβάδες, προκαλώντας τελικά βλάβη στα κύτταρα του φωτοϋποδοχέα (τα κύτταρα που απορροφούν το φως και σας επιτρέπουν να δείτε), οδηγώντας σε κενές ή τυφλές κηλίδες στο πεδίο της κεντρικής σας όρασης. Καθώς η ΗΕΩ ξηρού τύπου εξελίσσεται από το πρώιμο σε όψιμο στάδιο, αποδομούνται περισσότερα κύτταρα και αρχίζουν να απορρίπτονται. Παράλληλα, συνεχίζει η συνάθροιση «drusen» και, τελικά, σχηματίζονται επιπλέον, μεγαλύτερες τυφλές κηλίδες.

Καθώς η νόσος συνεχίζει να εξελίσσεται, η πιθανότητα εκτροπής της στη σοβαρότερη μορφή, την ηλικιακή εκφύλιση υγρού τύπου αυξάνεται σημαντικά. Πράγματι, το 40% περίπου των ατόμων με προχωρημένη νόσο στον ένα οφθαλμό ενδέχεται να εμφανίσουν προχωρημένη ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας και στον έτερο καλό οφθαλμό σε διάστημα 5 ετών.

Με αυτό τον τύπο πρόγνωσης, είναι σημαντικό να ενεργείτε προληπτικά και να κάνετε ότι περισσότερο μπορείτε για να επιβραδύνετε την επιδείνωση της νόσου. Σε συνεργασία με τον οφθαλμίατρό σας, θα ετοιμάσετε ένα πλάνο με αυτό ακριβώς το σκοπό.

Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΞΗΡΟΥ ΤΥΠΟΥ

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου ενδέχεται να εντοπιστεί αρχικά κατά τη διάρκεια οφθαλμολογικού ελέγχου ρουτίνας από τον οφθαλμίατρό σας ή μπορεί να έχετε κλείσει κάποιο ειδικό ραντεβού γιατί παρατηρήσατε κάτι περίεργο με την όρασή σας. Σε κάθε περίπτωση, η επίσημη διάγνυσή της θα πρέπει να τεθεί από οφθαλμίατρο.

Από τη στιγμή που η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου εξελίσσεται με βραδύ ρυθμό, μπορεί να επηρεάσει την όραση των οφθαλμών σας χωρίς να το καταλάβετε. Αυτό συμβαίνει γιατί οι οφθαλμοί και ο εγκέφαλός σας μπορούν να ισοσταθμίσουν την αδυναμία με εξαιρετικό τρόπο. Επομένως, εάν η ηλικιακή εκφύλιση ξηρού τύπου επηρεάζει την όραση στον ένα οφθαλμό, ο καλός οφθαλμός θα προσαρμοστεί αντισταθμίζοντας την ανεπάρκεια του άλλου.

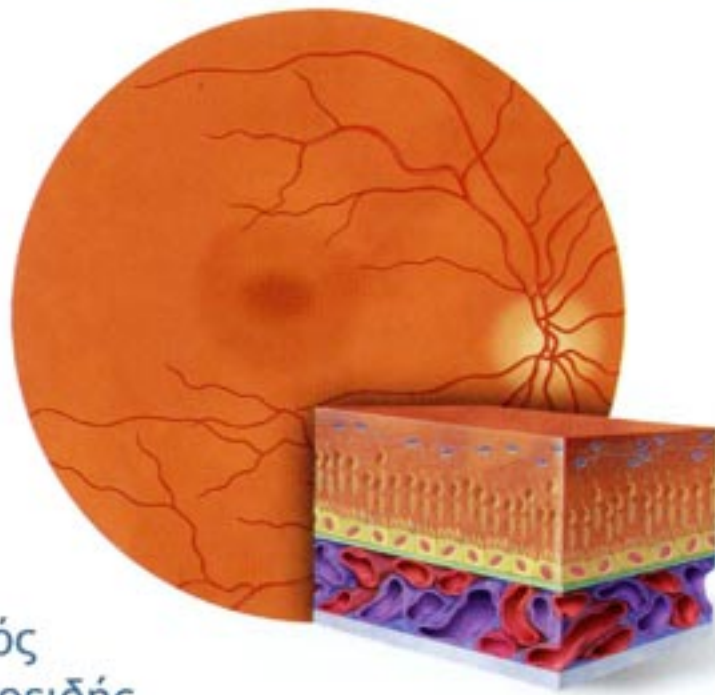
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΞΗΡΟΥ ΤΥΠΟΥ

Η θεραπεία της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου εστιάζει στην παρακολούθηση και την επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου. Ο οφθαλμίατρος ενδέχεται να θέλει να παρακολουθήσει την πρόοδό σας σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα στο ιατρείο του, και θα σας ζητήσει να παρακολουθείτε την όρασή σας κατ' οίκον με το τεστ Amsler Grid (βλ. σελίδα 12-13). Θα πρέπει να εξετάσετε, επίσης, το ενδεχόμενο αλλαγών στον τρόπο ζωής σας, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να επιβραδύνετε την εξέλιξη της νόσου σας. Ο οφθαλμίατρος θα συζητήσει μαζί σας όλες αυτές τις επιλογές.

**«Η πρώιμη διάγνωση και παρέμβαση είναι κρίσιμη
ώστε να αναχαιτιστεί ή να καθυστερήσει η απώλεια της
όρασης»**

Το σημαντικότερο ίσως πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να ακολουθήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής. Με αυτό τον τρόπο, η πιθανότητα εξέλιξης σε υγρού τύπου μπορεί να μειωθεί.

«Εάν δεν αντιμετωπιστεί, η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου μπορεί να προκαλέσει ταχεία, σοβαρή και οριστική απώλεια της κεντρικής όρασης μέσα σε εβδομάδες»



Φυσιολογικός
αμφιβληστροειδής



Ηλικιακή εκφύλιση
ωχράς κηλίδας
υγρού τύπου

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΥΓΡΟΥ ΤΥΠΟΥ

Σε μία διαδικασία, η οποία ονομάζεται χοριοειδική νεοαγγείωση, τα νέα και μη φυσιολογικά αιμοφόρα αγγεία αρχίζουν να αναπτύσσονται αυθόρμητα κάτω από τον αμφιβληστροειδή προσπαθώντας να τον διατρήσουν, όπως οι ρίζες ή τα αγριόχορτα που αναπτύσσονται στις ρωγμές των τοίχων του υπογείου. Καθώς είναι αδύναμα και μη φυσιολογικά, το περιεχόμενο των νέων αυτών αγγείων σε αίμα και υγρά διαρρέει στον αμφιβληστροειδή, ο οποίος διαχωρίζεται και ανασηκώνει τις άλλες στοιβάδες σαν φουσκάλα. Η διαδικασία αυτή τελικά διαταράσσει τους φωτοϋποδοχείς (τα κύτταρα που απορροφούν το φως επιτρέποντας την όραση), καθιστώντας αδύνατη την αποστολή οπτικών σημάτων στον εγκέφαλο. Αυτό οδηγεί σε κενά ή τυφλές κηλίδες στο κεντρικό οπτικό πεδίο.

«Παρόλο που η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου μπορεί να εμφανιστεί αυτόματα, συνήθως η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου προηγείται, καθιστώντας τους τακτικούς ελέγχους ιδιαίτερα σημαντικούς»

Εάν δεν αντιμετωπιστεί, η διαδικασία αυτή τελικά οδηγεί στην ανάπτυξη ουλώδους ιστού, ο οποίος τελικά προκαλεί σοβαρή και οριστική απώλεια της κεντρικής όρασης. Αξίζει να σημειωθεί ότι η όλη διαδικασία δεν ενέχει πόνο.

Η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου είναι επιθετικότερη από την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας ξηρού τύπου και δεν εμφανίζεται εξίσου συχνά, αιτιολογώντας το 10% περίπου επί του συνόλου των περιστατικών της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας. Μπορεί να προκαλέσει ταχεία, σοβαρή και οριστική απώλεια της κεντρικής όρασης μέσα σε εβδομάδες. Ο έγκαιρος εντοπισμός είναι κρίσιμος προκειμένου να ξεκινήσουν τυχόν θεραπείες, οι οποίες μπορεί να βοηθήσουν στη διατήρηση της όρασής σας.

*«Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στην όρασή σας,
είναι σημαντικό να επισκεφτείτε τον γιατρό σας το
ταχύτερο δυνατό»*



Θολή όραση



Παραμόρφωση εικόνας/
κυματιστές γραμμές



Τυφλές κηλίδες

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΥΓΡΟΥ ΤΥΠΟΥ;

- Θολή όραση
- Οι ίσιες γραμμές φαίνονται κυματιστές ή παραμορφωμένες (μεταμορφωσία)
- Κενές κηλίδες στην κεντρική όραση (σκότωμα)
- Οποιοσδήποτε συνδυασμός των ανωτέρω

Θα είστε ίσως το πρώτο άτομο που θα εντοπίσει την έναρξη της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας υγρού τύπου όταν παρατηρήσετε ότι η όρασή σας έχει ξαφνικά αλλάξει. Εάν έχετε ήδη ΗΕΩ ξηρού τύπου, μπορεί να παρατηρήσετε αρχικά μεταβολή στο τεστ Amsler Grid. Εάν δεν ξέρετε εάν έχετε κάποια μορφή ΗΕΩ, η όρασή σας μπορεί να θολώσει ξαφνικά, μπορεί να δείτε μία κενή κηλίδα στο οπτικό σας πεδίο, ή μπορεί να βλέπετε λυγισμένα ή κυματιστά πράγματα που θα έπρεπε να φαίνονται ίσια.

Η μείωση στην ευαισθησία αντίθεσης συχνά συνοδεύει την παραμόρφωση και την απώλεια της όρασης. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει δυσκολία στη διάκριση ανάμεσα στην παρουσία και την απουσία φωτός. Η απώλεια της αντίληψης των χρωμάτων αποτελεί, επίσης, μέρος της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας.

ΘΑ ΧΑΣΩ ΤΕΛΕΙΩΣ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΜΟΥ;

Όχι. Η τελική έκβαση της μη θεραπευμένης ηλικιακής εκφύλισης ωχράς υγρού τύπου μπορεί να είναι η σοβαρή και οριστική απώλεια της κεντρικής όρασης με την όραση να φθίνει φτάνοντας σε επίπεδα νομικής τυφλότητας ή και χαμηλότερα. Ωστόσο, ολική τύφλωση ή απώλεια της αίσθησης του φωτός συντελείται εξαιρετικά σπάνια. Αυτό συμβαίνει γιατί η νόσος δεν επηρεάζει ολόκληρο τον αμφιβληστροειδή, αλλά μόνο την ωχρά κηλίδα. Επομένως, ενώ ένα άτομο με ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου μπορεί να εμφανίσει εξαιρετικά πτωχή όραση στο κεντρικό οπτικό πεδίο, η περιφερική όραση δεν διαταράσσεται.

ΠΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΑ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ;

Σε αντίθεση με την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς ξηρού τύπου, η οποία εξελίσσεται σε σχετικά βραδύ ρυθμό και μπορεί να μείνει απαρατήρητη για χρόνια, η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου είναι επιθετικότερη και μπορεί να προκαλέσει σοβαρή απώλεια της όρασης μέσα σε μερικές εβδομάδες ή μήνες.

Η ταχύτητα εξέλιξης της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας υγρού τύπου εξαρτάται από πλήθος παραγόντων. Μόλις εμφανίσετε ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου στον ένα οφθαλμό, οι πιθανότητες εμφάνισης και στον άλλο οφθαλμό αυξάνονται σημαντικά.

Μόνο ένας ειδικός στην ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας, όπως είναι ο ειδικός στις παθήσεις του αμφιβληστροειδούς, μπορεί να διαγνώσει οριστικά την πάθηση. Ωστόσο, ο οφθαλμίατρος που σας παρακολουθεί συνήθως μπορεί να εντοπίσει την παρουσία ηλικιακής εκφύλισης ωχράς υγρού τύπου βάσει των συμπτωμάτων, του ιατρικού ιστορικού και μιας βασικής οφθαλμολογικής εξέτασης, συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης του αμφιβληστροειδούς με μυδρίαση της κόρης.

Εάν ο οφθαλμίατρος που σας παρακολουθεί συνήθως υποψιάζεται ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας υγρού τύπου, θα υποβληθείτε σε πλήρη οφθαλμολογική εξέταση.

ΠΩΣ ΔΙΑΓΙΓΝΩΣΚΕΤΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΥΓΡΟΥ ΤΥΠΟΥ;

Οφθαλμολογική εξέταση με μυδρίαση της κόρης. Τοποθετούνται σταγόνες στους οφθαλμούς σας, οι οποίες διευρύνουν τις κόρες και επιτρέπουν στον οφθαλμίατρό σας να δει στο εσωτερικό των οφθαλμών σας. Χρησιμοποιείται ένας ειδικός μεγεθυντικός φακός ούτως ώστε να εξεταστεί ο αμφιβληστροειδής και το οπτικό νεύρο για σημεία βλάβης ή άλλων προβλημάτων.

Αγγειογραφία φλουορεσκεΐνης. Θα ενεθεί στο μπράτσο σας μια ειδική χρωστική και θα ληφθούν εικόνες καθώς θα διέρχεται η χρωστική από τα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς σας. Η συγκεκριμένη εξέταση βοηθά στον εντοπισμό τυχόν αιμοφόρων αγγείων που παρουσιάζουν διαρροή.

Τομογραφία Οπτικής Συνοχής (OCT). Η συγκεκριμένη εξέταση χρησιμοποιεί ειδική κάμερα για να ληφθούν απεικονίσεις του αμφιβληστροειδούς σας. Η διαδικασία αυτή βοηθά τον οφθαλμίατρό σας να διαγνώσει, θεραπεύσει και αντιμετωπίσει αμφιβληστροειδικές παθήσεις.

Τεστ Amsler Grid. Πρόκειται για ένα τεστ που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι. Εστιάζετε σε μία κηλίδα στο κέντρο του πλέγματος, με τον ένα οφθαλμό κάθε φορά, για να διαπιστώσετε εάν οι περιβάλλουσες γραμμές φαίνονται μη φυσιολογικές.

Έγχρωμη φωτογραφία βυθού. Η συγκεκριμένη εξέταση χρησιμοποιεί ειδικό μικροσκόπιο, το οποίο έχει προσαρτηθεί σε ειδικά σχεδιασμένη κάμερα, η οποία δύναται να φωτογραφήσει την εσωτερική επιφάνεια του οφθαλμού, συμπεριλαμβανομένου του αμφιβληστροειδούς.

Αγγειογραφία με πράσινο ινδοκυανίνης. Πρόκειται για μια παρόμοια τεχνική με την αγγειογραφία φλουορεσκεΐνης. Βοηθά τον οφθαλμίατρό σας να δει βαθύτερα τα αιμοφόρα αγγεία.

ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ Η ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ ΥΓΡΟΥ ΤΥΠΟΥ;

Εσείς και ο οφθαλμίατρός σας θα αποφασίσετε μαζί ποια θεραπεία είναι καλύτερη γι' εσάς. Υπάρχουν τρεις κύριες θεραπευτικές επιλογές. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οφθαλμίατρός σας μπορεί να σας συστήσει ακόμα και συνδυασμό διαθέσιμων θεραπειών.

«Η θεραπεία της ΗΕΩ είναι μία διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει τη συνεργασία σας με τον οφθαλμίατρό σας»

Καθώς, η ηλικιακή εκφύλιση ωχρας κηλίδας υγρού τύπου είναι μία χρόνια νόσος, η σταθερή παρακολούθηση της εξέλιξής σας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Αυτό συνεπάγεται πραγματοποίηση του τεστ Amsler Grid σύμφωνα με τις οδηγίες και τήρηση όλων των προγραμματισμένων ραντεβού, είτε αφορούν σε έλεγχο είτε σε επιπλέον θεραπείες.

Θεραπευτικές επιλογές

Φωτοπηξία με λέιζερ

Με τη συγκεκριμένη θεραπεία, ο γιατρός σας θα στοχεύσει μία ακτίνα λέιζερ υψηλής ενέργειας σε περιοχές όπου τα διαρρέοντα αιμοφόρα αγγεία θα μπορούσαν να επηρεάσουν την κεντρική όραση, εάν δεν αντιμετωπιστούν. Με τον τρόπο αυτό επιβραδύνεται η διαρροή υγρού και μειώνεται η ποσότητα του υγρού στον αμφιβληστροειδή.

Φωτοδυναμική θεραπεία (PDT)

Η φωτοδυναμική θεραπεία περιλαμβάνει την ενδοφλέβια χορήγηση φαρμάκου και λέιζερ για να σφραγιστούν τα διαρρέοντα αιμοφόρα αγγεία. Δρα σφραγίζοντας τα μη φυσιολογικά αιμοφόρα αγγεία στο πίσω μέρος του οφθαλμού.

Αντι-VEGF θεραπεία

Το "αντι-VEGF" σημαίνει "αντι - αγγειακός ενδοθηλιακός αυξητικός παράγοντας". Πιστεύεται ότι ο VEGF πυροδοτεί τη μη φυσιολογική διαρροή και ανάπτυξη των αιμοφόρων αγγείων στην ωχρά κηλίδα, η οποία θα οδηγήσει στην εμφάνιση οιδήματος. Τα αντι-VEGF φάρμακα ενίονται στον οφθαλμό σας ώστε να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΣΑΣ - ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗ

Η όρασή σας είναι πολύτιμη. Γι' αυτό κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να τη διατηρήσετε. Υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε και τα οποία μπορεί να βοηθήσουν στην καθυστέρηση της απώλειας της όρασης:

- Τακτικές επισκέψεις στον οφθαλμίατρό σας - μην παραλείπετε τα προγραμματισμένα ραντεβού σας
- Πάρτε ειδικά συμπληρώματα βιταμινών, εάν σας το συστήσει ο οφθαλμίατρός σας
- Εάν παρατηρήσετε αλλαγή στην όρασή σας ή στο τεστ Amsler Grid, επικοινωνήστε αμέσως με τον οφθαλμίατρό σας
- Σταματήστε το κάπνισμα - ζητήστε βοήθεια εάν τη χρειάζεστε
- Βελτιώστε τη διαίτά σας - συμπεριλάβετε περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα λαχανικά με σκουρόχρωμα φύλλα, όπως είναι το σπανάκι
- Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος
- Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία - φοράτε γυαλιά ηλίου και καπέλο με μεγάλο γείσο για να προστατεύσετε τα μάτια σας από την ακτινοβολία UV
- Κρατήστε την υψηλή αρτηριακή πίεση υπό έλεγχο
- Θα κινήσετε προληπτικά όσον αφορά την αποκατάσταση της όρασης και τη χρήση οπτικών βοηθημάτων

Ο ρόλος σας στη διασφάλιση της έγκαιρης πρόληψης και της ταχύτερης δυνατής αντιμετώπισης της απώλειας της όρασης είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ ΛΟΓΩ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΕΚΦΥΛΙΣΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Η απώλεια της όρασης λόγω της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας δεν σημαίνει απαραίτητως ότι θα τυφλωθείτε. Ωστόσο, η νόσος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας. Η σημαντική απώλεια της κεντρικής όρασης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ικανότητά σας να λειτουργείτε όπως κάνατε παλαιότερα, καθιστώντας ιδιαίτερα δύσκολη την ενασχόλησή σας με δραστηριότητες που θεωρούσατε δεδομένες, όπως είναι η ανάγνωση, η οδήγηση και η παρακολούθηση τηλεόρασης. Μπορεί να επηρεάσει ακόμα την ικανότητά σας να εργαστείτε. Ωστόσο, η μεγάλη πλειοψηφία των ασθενών διατηρεί την ανεξαρτησία της ακόμα και εάν, σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό απαιτεί τη χρήση οπτικών βοηθημάτων και αποκατάστασης.

«Τα οπτικά βοηθήματα και η αποκατάσταση μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρείτε την ανεξαρτησία σας»

Ένα από τα πλέον δύσκολα προβλήματα προς υπέρβαση είναι η συναισθηματική επιβάρυνση που επιφέρει η σοβαρή απώλεια της όρασης. Κατά την αρχική διάγνωση, οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διάφορα συναισθήματα συμπεριλαμβανομένων των εξής: θυμός, άρνηση, δυσπιστία, απώλεια, απέχθεια, λύπη και σοκ. Τα περισσότερα άτομα περνούν μία περίοδο κατάθλιψης, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ακόμα περισσότερα προβλήματα σε σχέση με την αντιμετώπιση της απώλειας της όρασης και μόνο, εάν δεν αντιμετωπιστεί. Εάν νοιώθετε κατάθλιψη, είναι σημαντικό να αντιμετωπίσετε αυτό το συναίσθημα.

«Ζητήστε βοήθεια εάν τη χρειάζεστε. Τα προσφιλή σας άτομα, η οικογένεια, οι φίλοι και ακόμα και άλλα άτομα με ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας είναι δίπλα σας για να σας βοηθήσουν»

Το κλειδί είναι να μάθετε να προσαρμόζεστε στις νέες καταστάσεις. Τα άτομα που μαθαίνουν να προσαρμόζονται στη διαταραγμένη όραση μπορούν να συνεχίσουν να κάνουν τα πράγματα που τους αρέσουν, διατηρώντας την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθησή τους.

Για παράδειγμα, εάν σας ευχαριστεί το διάβασμα, μπορεί να δοκιμάσετε τη χρήση μεγεθυντικού φακού ή την ακρόαση μαγνητοφωνημένων βιβλίων. Οι ομάδες υποστήριξης τυφλών ή ατόμων με μερική τύφλωση μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την απώλεια της όρασής σας. Μπορούν να προσφέρουν διάφορες συσκευές ενίσχυσης της όρασης και συμβουλές, καθώς και συμβουλευτική σε θέματα αποκατάστασης της όρασης, κοινωνική υποστήριξη και άλλες υπηρεσίες ώστε να μπορέσετε να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο την εναπομείνασα όρασή σας και να αυξήσετε την ανεξαρτησία σας.

Η αποκατάσταση της χαμηλής όρασης και η ύπαρξη ενός σταθερού δικτύου υποστήριξης από το οικογενειακό περιβάλλον, τους φίλους, τις ομάδες υποστήριξης της ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας και άλλους οργανισμούς για τους τυφλούς ή τους μερικώς βλέποντες μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την απώλεια της όρασης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

- Ποιές είναι οι πιθανότητες εμφάνισης ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας;
- Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο εμφάνισης ηλικιακής εκφύλισης ωχράς κηλίδας;
- Πόσο έχει προχωρήσει η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας;
- Θα χάσω εντελώς την όρασή μου;
- Πώς θα επηρεάσει η ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας την καθημερινή μου ζωή; Θα μπορώ πλέον να διαβάσω ή να παρακολουθήσω τηλεόραση;
- Θα πρέπει να σταματήσω να οδηγώ;
- Σε πόσο διάστημα θα επιδεινωθεί η όρασή μου;
- Μπορώ να κάνω κάτι για να επιβραδύνω την εξέλιξη της νόσου;
- Έχω παράγοντες κινδύνου για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας;
- Ποιές άλλες ειδικότητες θα πρέπει να συμβουλευτώ;
- Θα επηρεαστεί και ο άλλος οφθαλμός;
- Τί επιλογές έχω όσον αφορά τη θεραπεία;
- Ποιες είναι οι πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας μου;
- Θα είναι επώδυνη η θεραπεία μου;
- Θα σταματήσει η θεραπεία την απώλεια της όρασης;
- Πόσες θεραπείες θα χρειαστώ; Για πόσο χρονικό διάστημα θα πρέπει να λαμβάνω τη θεραπεία;
- Πόσο γρήγορα θα πρέπει να ξεκινήσω τη θεραπεία μου;
- Ποιά συμπληρώματα βιταμινών μπορώ να πάρω για να βοηθήσω τον εαυτό μου;
- Υπάρχουν συσκευές ενίσχυσης της όρασης (π.χ. ειδικά γυαλιά), τα οποία θα μπορούσαν να με βοηθήσουν;
- Πού μπορώ να απευθυνθώ για συναισθηματική υποστήριξη για μένα και/ή την οικογένειά μου, εάν τη χρειαστώ;

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΘΗΣΗΣ ΣΑΣ

Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πληροφορίες για την ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας καθώς και υποστηρικτικές πληροφορίες στα ακόλουθα σημεία:

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΑΜΦΙΒΛΗΣΤΡΟΕΙΔΟΠΑΘΩΝ (Π.Ε.Α.)

Διεύθυνση Γραφείων: Βερανζέρου 14, 2ος όροφος τ.κ. 104 32

Τηλ.- Fax: 210 52 38 389

Ταχ. Δ/νση: Τ.Θ. 8159 Τ.Κ. 10210, ΑΘΗΝΑ

ΕΔΡΑ: Αριστείδου 128, Καλλιθέα 17672,

hellenic.retina.society@gmail.com

<http://www.retina.gr>

«Οι ειδικοί και οι άλλες υπηρεσίες μπορούν να προσφέρουν διάφορες συσκευές ενίσχυσης της όρασης και συμβουλές, καθώς και συμβουλευτική για την αποκατάσταση της όρασης»

Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ)

Κεντρικά: Λ. Κηφισίας 39, 151 23 Μαρούσι

Διεύθυνση Φαρμάκου: Αποστόλου Παύλου 12, 151 23 Μαρούσι (2ος όροφος)

Τηλέφωνα: 210-8110677 (Γραμματεία Επιτροπής)

<http://www.eopyy.gov.gr>

Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων

Μεσογείων 284, 15562 Χολαργός

Τηλ. Κέντρο: 213 2040 000

Fax: 210 6545 535

Email: relationa@eof.gr

Επισκέψεις κοινού καθημερινά από τις 12:00 - 15:00

Ώρες λειτουργίας πρωτοκόλλου: 07:30 - 15:00

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αντιοξειδωτικά: τα εν λόγω θρεπτικά συστατικά είναι βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των βλαπτικών επιδράσεων της οξειδωσης στο σώμα. Τα αντιοξειδωτικά μπορούν να βρεθούν στις τροφές που τρώμε, ιδιαίτερα στα φρούτα και τα λαχανικά.

Κεντρική όραση: η περιοχή της όρασής σας όταν εστιάζετε κάπου.

Χοριοειδής: η στοιβάδα αιμοφόρων αγγείων του οφθαλμού, η οποία παρέχει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στις άλλες στοιβάδες.

Χοριοειδική νεοαγγείωση: αναφέρεται στην ανάπτυξη νέων αιμοφόρων αγγείων κάτω από τον αμφιβληστροειδή, η οποία μπορεί να συμβεί σε μυωπικούς οφθαλμούς.

Κερατοειδής: η διαφανής μεμβράνη που καλύπτει την ίριδα και την κόρη.

Διοπτρία: η μονάδα που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της ισχύος του φακού.

Drusen: μικρές εναποθέσεις που συγκεντρώνονται κάτω από τον αμφιβληστροειδή -συνήθως πρόδρομος της ΗΕΩ ξηρού τύπου.

Νομική τυφλότητα: Σύμφωνα με το ισχύον νομικό καθεστώς στην Ελλάδα τα άτομα που έχουν οπτική οξύτητα κάτω του ενός εικοστού (1/20) και στους δύο οφθαλμούς και μη ιάσιμη πάθηση (άρθρο 1 του Ν.958/79) χαρακτηρίζονται ως νομικά τυφλοί

Φακός: διαφανής δομή οβάλ σχήματος στον οφθαλμό, της οποίας το σχήμα αλλάζει ώστε να εστιάζουν οι εικόνες στον αμφιβληστροειδή, αντίστοιχη με τον φακό της κάμερας.

Χαμηλή όραση: όρος που χρησιμοποιείται για την κατάσταση στην οποία η όραση είναι μικρότερη από τη φυσιολογική ή παρατηρείται έκπτωση της όρασης. Δεν υπάρχουν ειδικές μετρήσεις οπτικής οξύτητας για τον ορισμό της χαμηλής όρασης.

Ωχρά κηλίδα: η μικρή, κεντρική περιοχή του αμφιβληστροειδούς που επιτρέπει την όραση μικρών λεπτομερειών.

Μεταμορφοψία: είδος παραμορφωμένης όρασης, όπου οι ίσιες γραμμές φαίνονται κυματιστές ή παραμορφωμένες.

Περιφερική όραση: η περιοχή της όρασής σας που δεν είναι ακριβώς μπροστά στα μάτια σας, η πλευρική σας όραση.

Φωτοϋποδοχείς: νευρικές απολήξεις σε αμφότερα τον αμφιβληστροειδή και την ωχρά κηλίδα, οι οποίες απορροφούν το εισερχόμενο φως. Είναι ουσιαστικοί για την όραση.

Πρόγνωση: η πιθανή πορεία ή έκβαση της νόσου.

Αμφιβληστροειδής: ο λεπτός, αποτελούμενος από πολλές στοιβάδες ιστός που καλύπτει τα δυο τρίτα περίπου του εσωτερικού τοιχώματος του οφθαλμού στο πίσω μέρος του οφθαλμού. Ο αμφιβληστροειδής λειτουργεί όπως το φιλμ της κάμερας και περιέχει εκατομμύρια φωτοϋποδοχείς, οι οποίοι αποστέλλουν εικόνες στον εγκέφαλο.

Σκότωμα: τυφλή κηλίδα στην κεντρική όραση.

Αγγειακός ενδοθηλιακός αυξητικός παράγοντας: πρωτεΐνη σηματοδότησης, η οποία προάγει την ανάπτυξη νέων αιμοφόρων αγγείων και η οποία απελευθερώνεται όταν η παροχή αίματος και οξυγόνου είναι ανεπαρκής.