

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ;

Άλλοι προτείνουν λέιζερ, άλλοι επιμένουν στο χειρουργείο και άλλοι συστήνουν ενέσεις. Οι έρευνες όμως συνεχίζονται και προστίθενται νέοι, αποτελεσματικοί τρόποι για να μειωθεί το πρόβλημα της όρασης.

Δεν φταίει η τελεόρασή σας που στη μέση τα δείχνει θολά. Όστε ο δρόμος (που τον ξέρετε για ίσιο) που εμφανίζεται μπροστά στα μάτια σας να κάνει σκέρτσο και τα ολίσια ακολουθώντας τεθλασμένη κατεύθυνση. Επιπλέον έχει προτεθεί ακόμη ένα πρόβλημα: σας έχουν παρεξηγήσει φίλοι, γνωστοί και συγγενείς επειδή όταν συναπαντάστε δεν τους χαίρεστε. Δεν γνωρίζουν όμως ότι εσείς δεν διακρίνετε τα χαρακτηριστικά τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να... δείτε τι θα κάνετε. Είτε θα χαίρεστε όλους ανεξαρτήτως του διαβήτες έως ότου πετύχετε κάποιον οικείο ή θα θεραπεύσετε αυτό που σας συμβαίνει. Η Τατιάνα Σκούρα, ειδικός οπτομέτρης, επίκουρη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης, οπτογύφτρια και εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οπτομετρίας, φρονίζει να μας καταπονηθεί και να μας ανοίξει τα μάτια.

ΩΧΡΑ ΚΗΛΙΔΑ

Η ωχρά κηλίδα είναι το πιο φωτοευαίσθητο τμήμα του αμφιβλαστρεοειδούς χιτώνα του ματιού και είναι υπεύθυνη για την κεντρική όραση. Χάρη σε αυτήν βλέπουμε με εικρίνια και αντιλαμβάνομαστε τις λεπτομέρειες και τα χρώματα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

- Είναι μια πάθηση που εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα άνω των 55 ετών. Με την πάροδο της ηλικίας, η ωχρά κηλίδα υφίσταται ανατομικές και λεπτομερικές αλλαγές, συνέπεια των οποίων είναι η σημαντική απώλεια της όρασης.
- Όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο αυξάνονται και τα ποσοστά των ανθρώπων που υποφέρουν από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.
- Περιορίζει αργά και βαθμιαία (ζηρά εκφύλιση της ωχράς κηλίδας) την κεντρική όραση (80% των περιπτώσεων) ή δημιουργεί αφηρημένα, συνήθως μη αναστρέψιμη, απώλεια της λεπτομερικής όρασης (ιγρή μορφή). Στην ιγρή μορφή εμφανίζεται ένα θολό και σκοτεινό σημείο στο κέντρο



Κλείστε ένα ένα τα μάτια και εστίαστε το βλέμμα στην κάσα μιας πόρτας ή σε μια ευθεία γραμμή. Αν αυτή παραμορφώνεται ή γίνεται τεθλασμένη, τότε σημαίνει ότι υπάρχει πρόβλημα στην ωχρά κηλίδα

του οπτικού πεδίου, ενώ στην ιγρή μορφή κάτω από την ωχρά κηλίδα αναπτύσσονται παθολογικά αγγεία τα οποία είναι εύθραυστα και δημιουργούν αιμορραγίες.

● Οι καπνιστές έχουν 2,4 φορές περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν ωχρά κηλίδα. Στην ομάδα υψηλού κινδύνου ανήκουν οι παχύσαρκοι, οι υπερτασικοί, όσοι έχουν αναρχό χρώμα ματιών, εκείνοι που εκτίθε-

νται στον ήλιο και δεν φορούν γυαλιά ηλίου, καθώς και όσοι παίρνουν φάρμακα κατασταλτικά, αντιπηκτικά, οπτικές δυσλειτουργίες ή για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Δυσκολία στο διάβασμα.
- Αδυναμία αναγνώρισης των χαρακτηριστικών των προσώπων από απόσταση.
- Αυξημένη ανάγκη για περισσότερο τεχνητό φωτισμό σε κλειστούς χώρους.
- Η εκρόλιση ξανά συνήθως από το ένα μάτι, το αργότερο όμως μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια εκδηλώνεται και στο άλλο. Ένα απλό τεστ που μπορεί να κάνει κάποιος είναι να ελέγξει την όραση του κλείνοντας ένα ένα τα μάτια και να εστιάσει το βλέμμα του στην κάσα μιας πόρτας ή σε μια ευθεία γραμμή. Αν αυτή παραμορφώνεται ή γίνεται τεθλασμένη, τότε σημαίνει ότι υπάρχει πρόβλημα στην ωχρά κηλίδα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή των ανθρώπων με ωχρά κηλίδα καλό θα ήταν να συμπληρωθεί με φρούτα και λαχανικά πλούσια σε λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και λυκοπένιο, όπως είναι το ρόδι, οι φράουλες, τα κεράσια, τα μούρα, τα παντζάρια, οι κόκκινες παπριές, οι ντομάτες, αλλά και το σπανάκι, το μπρόκολο και το αβοκάντο.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η αποκατάσταση της οπτικής δυσχέρειας ενός ανθρώπου με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας βασίζεται στη συστηματική χρήση ειδικά κατασκευασμένων γυαλιών από τα εργαστήρια που προμηθεύουν τη NASA με υπερεισθηθήτα οπτικά όργανα. Τα γυαλιά αυτά χορηγούνται αποκλειστικά από τον εξειδικευμένο στην εκρόλιση της ωχράς κηλίδας οπτομέτρη, έπειτα από στασιμότητα εξέτασης. Ο ασθενής αξιοποιεί έτσι την περιφερική όραση του ματιού και την «εκπαίδευση» να συμπεριφέρεται όπως η ωχρά κηλίδα. Η όραση προοδευτικά βελτιώνεται, η οπτική οξύτητα αυξάνεται αισθητά και οι ασθενείς μπορούν εκ νέου να εργαστούν, να διαβάσουν ή να μετακινήθούν με μεγαλύτερη ευκολία σε σχέση με πριν. ●