



## Εκπαιδεύοντας τα μάτια

### ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

**Η πολύτιμη βοήθεια της επιστήμης της οπτομετρίας ανοίγει ένα «φωτεινό» μονοπάτι στα «σκοτεινά» μάτια των ατόμων που έρχονται αντιμέτωπα με το μεγάλο πρόβλημα της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.** *Tns Φλώρενς Τοκατλιάν*

**M**ια πρωτοποριακή αγωγή αυξάνει την όραση των ατόμων που πάσχουν από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (ΕΩΚ) με τη ρήγυπη ειδικών βοηθημάτων - γυαλιών.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΣΚΟΥΤΑΡΗ, ΟΠΤΟΜΕΤΡΑ, ΕΠΙΚΟΥΡΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ COMPLIMENTENSE ΜΑΔΡΙΤΗΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΕΝΗ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΟΡΑΣΗ, M.S.C. LOW VISION, ΕΙΘΗΠΤΗΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΤΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΟΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΟΠΤΟΜΕΤΡΙΑΣ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΩΧΡΑ ΚΗΛΙΔΑ;

Πρόκειται για την πιο φωτοευαίσθητη περιοχή του αμφιβλητορειδούς χιτώνα του ματιού, καταλαμβάνοντας μόλις το 5% της επιφάνειάς του. Ωστόσο, χάρη σ' αυτήν αναγνωρίζουμε λεπτομέρειες, εκφράσεις προσώπου και ξεχωρίζουμε χρώματα. Ουσιαστικά μας δίνει την κεντρική μας όραση. Το υπόδιοπο 95% της επιφάνειας του αμφιβλητορειδούς μας δίνει την περιφερική μας όραση, την οποία χρησιμοποιούμε για να αντιλαμβανόμαστε την περιβάλλοντα χώρο.

Η ΕΩΚ είναι μια πάθηση που εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα άνω των 55 ετών και μειώνεται άλλοτε προσθευτικά (ξηρά μορφή) και άλλοτε ξαφνικά (υγρά μορφή) την κεντρική μας όραση. Οι ασθενείς δεν μπορούν να διαβάσουν, βλέπουν τις ευθείες γραμμές παραμορφωμένες και γενικά δεν μπορούν να δουν με ευκρίνεια.

### ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ-ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Ευτυχώς η ΕΩΚ δεν επηρέαζει την περιφερική όραση. Εδώ λοιπόν επεμβαίνει ο ειδικός οπτομέτρας χορηγώντας τα ειδικά γυαλιά-βοηθηματα με τα οποία ο ασθενής εξασκείται να χρησιμοποιεί την περιφερική του όραση.

Ουσιαστικά τα γυαλιά αυτά αποτελούνται από ένα σύνοπτα δύο φακών ενωμένων. Ο ένας φακός διαχέιτει το φως σε όλο τον αμφιβλητορειδή και ο άλλος συγκεντρώνει όλα εκείνα τα σημεία της περιφέρειας αλλά και τα υγιή οπιμέα που μπορεί να έχουν απομείνει στην ωχρά δημιουργώντας μια νέα δίοδο

VISUAL

**ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΙΑΤΕΘΕΙΜΕΝΟΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΟΥΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ, ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΜΑΤΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΕΤΑΙ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΆΛΛΗ ΓΥΝΑΙΑ.**

φωτός, πολύ πιο ευρεία και πιο ικανή. «Οι φωτοϋπόδοχεις που υπολειπουργούν ενδυναμώνονται και οι υγείες ασκούνται. Έτοι μέρας αποκαθίσταται στο μέγιστο βαθμό και η οπτική οξύπτωτη αυξάνεται. Οι ανθρώποι κινούνται με μεγαλύτερη άνεση απ' ότι πριν, ξεχωρίζουν με μεγαλύτερη ευκολία τα χαρακτηριστικά ενός προσώπου, μπορούν να διαβάσουν, να δουν τηλεόρασην και να κινθούν με μεγαλύτερη ασφάλεια», εξηγεί η κ. Σκούταρη.

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΑΤΙΑ

Τα γυαλιά αυτά δεν λειπουργούν μόνα τους. Απαιτούν τη συνεργασία του ασθενή. «Αυτό που ζητάμε περιοστικό είναι ο ασθενής να βοηθήσει μέσω από το εντατικό διάβασμα – το λιγότερο μία ώρα την ημέρα – έτοι μόστε να μπορεί να χρησιμοποιήσει την ωφέλιμή του όραση», εξηγεί η κ. Σκούταρη. «Οι ασθενείς που είναι πραγματικά διατεθειμένοι να διαβάσουν είναι αυτοί που θα πάνε καλά, καθώς το μάτι εκπαιδεύεται να βλέπει από μια άλλη γυναία.»

### ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΓΥΑΛΙΩΝ

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι βοηθημάτων, καθένας από τους οποίους καλύπτει διαφορετικές ανάγκες κάθε ασθενούς. Τα μάτια αντιμετωπίζουνται ξεχωριστά, καθώς στο 99% των περιπτώσεων η όραση δεν είναι ίδια και στα δύο. Οι δύο βασικότεροι τύποι από αυτούς είναι:

**1. Για κοντινή απόσταση συνάθωσης** χορηγούνται γυαλιά με έναν απλό οκελείο και φακούς-μικροσκόπια που μοιάζουν με τους κοινούς φακούς, το πάχος των οποίων αυξάνεται ανάλογα με το πρόβλημα.

**2. Για ενδιάμεσην και μακρινή απόσταση συνάθωσης** χορηγούνται τα ειδικά εσταζόμενα γυαλιά-πλευστόπια τα οποία είναι κατασκευασμένα από έναν απλό οκελείο με φακούς. Στο πάνω μέρος τους όμως υπάρχει μια προσθήκη με μήκος περίπου 7 εκ. και πάχος περίπου 1 εκ. π. οποία ποιάζει με τους πρόσθιτους φακούς πλίου. Έτοιμοι παραστάται προς τα κάτω ο ασθενής μπορεί να ανέβει οκαλοπάτια, να οδηγηθεί προς την πάνω ή να διακρίνει πρόσωπα.

### ΠΟΣΗ ΟΡΑΣΗ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΩ;

Η συστηματική χρήση των γυαλιών μπορεί να βελτιώσει την όραση του 95% των ασθρώπων με ΕΩΚ κατά 3 έως 4/10 βαθμούς.

### KATI ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Το 95% των περιπτώσεων με ΕΩΚ μπορεί να βοηθηθεί με τα ειδικά γυαλιά.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις έτοι μόστε να χρειαστεί δύο βοηθήματα: ένα κοντό και ένα μακρινό.
- Η πιο χαμηλή όραση που μπορεί να βελτιωθεί είναι το 1/20.
- Τα γυαλιά κατασκευάζονται στις ΗΠΑ, σε εργαστήρια που προμηθεύουν τη NASA με υπερευαίσθητα οπικά όργανα.