

# Εστιάζοντας στην ώρα κηλίδα

**Ο**ταν ένας άνθρωπος παρουσιάζει ιδιαίτερη δυσκολία στο διάβασμα ενώ αλληλότι για γλαυκώματα προβληματίας του πρόσφατο ή διαταυρώνεται στο δρόμο με γυαλισούς και δεν μπορεί να τους αναγνωρίσει, αν έχει ήδη αφοραίες τον καταρράκτη και εξακολουθεί να βλέπει καλά και να ξεχωρίζει δύσκολα, τότε είναι πολύ πιθανό να πάσκει από μια νόσο άρρηκτα συνδεδεμένη με την τρίτη ηλικία, την εκφύλιση της ώρας κηλίδας, η οποία είναι υπεύθυνη για την επιδείνωση της οπτικής οξύτητας.

Η σταδιακή μείωση της όρασης είναι μια ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία που συχνά οδηγεί στην κατάθλιψη.

Πρόσφατες στατιστικές δείχνουν πως το 1/3 του πληθυσμού της Ελλάδας πάνω από 70 ετών, αλλη-

κα τουλάχιστον το 50% των ανθρώπων που πέρασαν το κατώφλι των 80, κάνει σημαντικά την όραση του λόγω της εκφύλισης της ώρας κηλίδας που δεν συνοδεύεται από πόνο. Συμφωνεί όσον το φωτοευαίσθητο κύτταρο της ώρας κηλίδας που βρίσκεται στο κεντρικό του μισού, στον αμφιβληστροειδή κηλίδα, εκφυλίζονται λόγω της ηλικίας. Η κεντρική όραση καταστρέφεται, οι εικόνες γίνονται πιο θομβές. Δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν πρόσωπα, να διαβάσουν και φυσικά να μετακινήθούν. Παραμένει ο φόβος για το κεράτριο, την τύφλωση.

Υπάρχουν δύο τύποι εκφύλισης της ώρας κηλίδας, η ξηρά μορφή και η υγρή. Η ξηρά εξελίσσεται αργά, η κεντρική όραση γίνεται βυθισμένη, ενώ η περιφερειακή δεν προβληθεί από την πάθηση. Η υγρή μπορεί σε κάποιο χρόνο να στρέψει σημαντικό ποσοστό οπτικής οξύτητας στον ασθενή. Ανα-

πτύσσονται παθολογικά τριχοειδή αγγεία κάτω από την ώρα κηλίδα, τα οποία καθώς είναι εύθραυστα αιμορραγούν και «ακαθάρσι» την ώρα δημιουργώντας εκτετατές μαύρες κηλίδες στο οπτικό πεδίο, που δεν επιτρέπουν στον ασθενή να δει.

Πως γιγιά μια ημέρα ενός ανθρώπου με αυτό το πρόβλημα;

Είναι ος να προσοχθεί να ξεχωρίσει τ κριβεται πίσω από μια σκουρόχρωμη κουρτίνα γεμάτη τρίτες. Διαφορές φηγούρες που δεν μπορείς να οι αναβήσεις. Τα γράμματα στο βιβλίο τριμορφώνουν, οι σενές κίνωνται. Εφαλίτης...

## Η σωστή εννηρωση δεν αλλάζει τη διάγνωση αλλά την πρόγνωση.

Στις μέρες μας δεν υπάρχει θεραπεία γι' αυτή τη νόσο. Όταν αφορά στην ξηρά ή ήπια μορφή της πάθησης δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα το «κυνόσδιο». Όταν αφορά στην υγρή ή επιθετική μορφή, νίτες μέθοδοι με αντισυγγειοετακτικές ουσίες μέσω έγχυσης οδκείων οσικών εφαρμόζονται τον τελευταίο χρόνο με σκοπό να μετατρέψουν την υγρή σε ξηρά. Ήδη όμως αποδεικνύεται πως δεν προσφέρουν σταθερά οφέλη, μιας και οι αιμορραγίες συνεχίζονται και η όραση των ασθενών εξακολουθεί να επιδεινώνεται.

Μια κορορημένη δίαιτα πλούσια σε λακωνικά και φρούτα με υψηλή ποσότητα καροτινοειδών και αντιοξειδωτικών οσικών όπως είναι το σπανάκι, το μπρόκολο, οι ντομάτες, οι φράουλες, τα κεράσια, και η μαστίχα Χίου σε συνδυασμό με περιορισμένη κατανάλωση τροφών κημικά επεξεργασμένων, μπορεί να συνεισφέρει στην επιβράδυνση της εξέλιξης της εκφύλισης.

## Η λύση...

Πρέπει να αποσπασθείς σε εξειδικευμένο στη κημική όραση οπτομετρήτη για να εξηταστούν και να δοθούν οδικά γλαυκώτα, με τα οποία θα μπορείς ξανά να δουν.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων με εκφύλιση της ώρας μπορεί να βελτωθεί την όραση του πάνω από 2/10 με την καθημερινή χρήση οδκείων γλαυκωτών.

Τα γλαυκώτα αυτά αποσκοπών στην περιφερική όραση του αμφιβληστροειδή και συμπεριλαμβάνουν ενδονομικούς στην κεντρική. Η όραση παύει να είναι απογορευτική και οι ασθενείς μπορούν να εκτελέσουν ξανά καθημερινές δραστηριότητες. Ο εξειδικευμένος οπτομετρήτης εκπαιδεύει τους ασθενείς πως θα χρησιμοποιούν τα γλαυκώτα και πως η όραση τους από τη πλήρη αδράνεια θα γίνει ξανά λειτουργική και χρήσιμη.

Σκούπια Τσιάνια O.D

Ειδικός οπτομετρήτης, MSC LOW VISION

Επικουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου

COMPLUTENSE Μαδρίτης

Επισητήτρια και εξηταστήρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Εξειδικευμένη στη κημική όραση

