

Για τους περισσότερους ασθενείς με προβλήματα όρασης η σωστή ενημέρωση και η έγκαιρη διάγνωση κάνουν τη διαφορά γιατί οι περισσότερες νόσοι από αυτές είναι εκφυλιστικές, εξελισσόμενες και πολύ γρήγορα αφαιρούν το μέγιστο αγαθό της όρασης.

Στην Ελλάδα, όπως και στον υπόλοιπο κόσμο, τα περιστατικά αυτά πολλαπλασιάζονται χρόνο με τον χρόνο. Μέσα στα επόμενα 15 χρόνια στις δυτικές κοινωνίες μια και αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής όπως επίσης και ο πληθυσμός της Γης άνω των 65 ετών, το μεγαλύτερο ποσοστό της τρίτης ηλικίας θα βλάσσεται από μία ή και περισσότερες χρόνιες παθήσεις.

9 στους 10 ανθρώπους που ρωτήθηκαν ποια από τις αισθήσεις τους φοβούνται πιο πολύ μήπως στερηθούν απάντησαν την όραση.

Τι είναι η χαμηλή όραση;

Όταν η οπτική απόδοση είναι ανεπαρκής για τις καθημερινές δραστηριότητες και τα συμβατικά γυαλιά δεν προσφέρουν καμία βελτίωση, τότε η όραση είναι χαμηλή, δηλαδή κάτω από 3/10, σε σχέση με τη φυσιολογική οπτική οξύτητα που είναι 10/10 ή αλλιώς 100%.

Τα 2/3 των ανθρώπων με χαμηλή όραση εμφανίζουν έλλειψη καλής ακοής ή δυσχέρεια στο περπάτημα, δυσκολία συγκέντρωσης ή ακόμη έντονη απώλεια μνήμης, καταστάσεις που προκαλούν ανασφάλεια, οδηγούν συχνά σε κατάθλιψη και κατά συνέπεια στην κοινωνική απομόνωση.

Ποιες είναι οι παθήσεις που οδηγούν στη χαμηλή όραση

1 Ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο πιο συχνά εμφανίζεται. Περιορίζει αργά και βαθμιαία (-ξηρά- ή ατροφικά εκφύλιση της ωχράς) την κεντρική όραση (80% των περιπτώσεων) ή δημιουργεί ξαφνικά, συνήθως μη αναστρέψιμη, απώλεια της λειτουργικής όρασης (-υγρά- ή εξιδρωματικά μορφή).

Σε αυτές τις περιπτώσεις οι πάσχοντες ταλαιπωρούνται στην καθημερινότητα γιατί δυσκολεύονται τόσο να αναγνωρίσουν το πρόσωπο ενός ανθρώπου όσο και να διαβάσουν ή να κυκλοφορήσουν μόνοι τους.

Οι καπνιστές έχουν 2,4 φορές περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν ωχροπάθεια, όπως επίσης στην ομάδα υψηλού κινδύνου ανήκουν όσοι έκαναν επέμβαση καταρράκτη σε προχωρημένη ηλικία, οι άνθρωποι με ανοικτό χρώμα ματιών, οι έχοντες χοληστερόλη, αλλά και όσοι δεν φορούν γυαλιά πλίου. Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας σχετιζόμενη με την ηλικία αν αντιμετωπιστεί στα αρχικά στάδια δεν οδηγεί σε ολική τύφλωση.

2 Διαβητική αμφιβλοπρωειδοπάθεια.

Το 1/10 του πληθυσμού της Ελλάδας πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη. Επειτα από 15 χρόνια εκδήλωσης του διαβήτη οι πιθανότητες να παρουσιάσει ένας άνθρωπος διαβητική αμφιβλοπρωειδοπάθεια είναι πολύ μεγάλες. Αρχικά εμφανίζουν πρώιμο καταρράκτη, δυσκολία στον διαχωρισμό των χρωμάτων και σε προχωρημένο στάδιο σκιές σκεπάζουν το κέντρο του οπτικού πεδίου αφήνοντας μόνο την περιφερική περιοχή ανέπαφη. Τα ψηλά επίπεδα γλυκόζης σε ασθενείς με διαβήτη συνδέονται αρκετές φορές με αύξηση της ενδοφθάλμιας πίεσης, ενώ οι έντονες διακυμάνσεις του σακχάρου στο αίμα γίνονται αίτια μικροαγγειοπάθειας που προσβάλλουν τα αγγεία του αμφιβλοπρωειδούς με εκδηλώσεις απόφραξης και διαρροής.



Χαμηλή όραση - η λύση είναι ορατή

3 Υπερτασική αμφιβλοπρωειδοπάθεια.

Η αρρυθμική αρτηριακή υπέρταση συχνά γίνεται η αιτία να δημιουργηθεί απόφραξη της κεντρικής φλέβας του αμφιβλοπρωειδούς, ενώ όταν συνυπάρχει με μη ελεγχόμενο σακχαρώδη διαβήτη είναι πιθανό να εμφανιστούν μικροαγγειώματα στις αρτηρίες του αμφιβλοπρωειδούς χιτώνια.

4 Μυοπική ωχροπάθεια.

Η υψηλή μυωπία συνοδεύεται από μυοπικές αλλοιώσεις με την πάροδο της ηλικίας που ακολουθούνται από αλλοιώσεις της ωχράς και σε πολλές περιπτώσεις καταλήγουν σε αποκόλληση του αμφιβλοπρωειδούς.

Ανεξαρτήτως από το ποια είναι η πάθηση της ωχράς, οι συνέπειες είναι πολύ σοβαρές και προκαλούν στους πάσχοντες απώλεια της κεντρικής όρασης, η οποία είναι απαραίτητη αλλά όχι αναντικατάστατη, για την ανάγνωση, την αναγνώριση προσώπων, την παρακολούθηση τηλεόρασης και την μετακίνηση.

Όσον αφορά τον καταρράκτη, αντιδεικνύεται η επέμβαση γιατί ενώ περιορίζει την κεντρική όραση προστατεύει τον αμφιβλοπρωειδή από την υπερύβη ακτινοβολία. Κλινικές μελέτες έδειξαν πως σε ασθενείς με αλλοιώσεις της ωχράς που έκαναν χειρουργική από καταρράκτη η όρασή τους μειώθηκε σημαντικά αν τα βελτιωθεί όπως θα περίμεναν οι περισσότεροι.

Οι νόσοι της ωχράς δεν θεραπεύονται και η αγωγή με εφαρμογή laser ή ακόμη με ενέσεις απ' ευθείας στο μάτι που εφαρμόζονται δεν βοηθούν και η όραση συνεχίζει να μειώνεται.

Η πιο συντηρητική και συγχρόνως η πιο κατάλληλη και χωρίς επιπτώσεις μέθοδος είναι η χρήση ειδικών γυαλιών κατασκευασμένων στις ΗΠΑ σε εργαστήρια που προμηθεύουν τη NASA. Το 95% των ασθενών με χαμηλή όραση εξασκούν και υπερδιπλασιάζουν την όρασή τους με τη χρήση των συγκεκριμένων γυαλιών. Από τον Σεπτέμβριο του 2005 εφαρμόζονται και τα νέου τύπου γυαλιά χαμηλής όρασης που εστιάζουν τόσο σε κοντινές αποστάσεις για διάβασμα όσο και σε μακρινές για παρακολούθηση κινηματογράφου, θεάτρου κλπ.

Αποτελούν ιδανικό βοήθημα γιατί εξασκούν την περιφερική όραση και έτσι διευκολύνονται οι καθημερινές δραστηριότητες. Συνοδεύονται πάντα από πιστοποιητικό γνησιότητας. Αντίθετα, τα βοηθήματα που κατασκευάζονται στην Ευρώπη απλά μεγεθύνουν την εικόνα, έτσι όταν η απόδοση της ωχράς περιοριστεί πια δεν βοηθούν.

Παράλληλα με την άσκηση που γίνεται με τα επαναστασιακά γυαλιά από τις ΗΠΑ, για τη θωράκιση της όρασης απαιτούνται διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα τα σκούρα πράσινα όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, περιορισμός στην πρόσληψη τροφών με υψηλά κεκοροσμένα λιπαρά και κατανάλωση λιπαρών ψαριών (σαρδέλα, σολομός) που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και βελτιώνουν την πορεία της ασθένειας.

Επίσης, η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής με αντιοξειδωτικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα όταν λαμβάνονται σύμφωνα με τις οδηγίες του φαρμακοποιού, μπορεί να αναστείλλει την εκφυλιστική εξέλιξη και την επιδείνωση της πάθησης.

Ο συνδυασμός ενός σωστού διαπολογίου με έναν εξίσου υγιεινό τρόπο ζωής, με συστηματική εκγύμναση της όρασης με τα ειδικά γυαλιά αλλά και με ελαφριά σωματική άσκηση, με την αποφυγή επιβλαβών για την υγεία συνθηκών όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση ποτού, δημιουργεί μία ασπίδα για την όραση και έναν σύμμαχο για μια ποιοτική ζωή.

Σκούταρη Τσιτάνο
Ειδικός οπτομέτρης
Επικουρος καθηγήτρια
Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης
Ειδικευμένη στη Χαμηλή Όραση MSc Low Vision