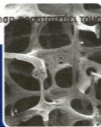


ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Επαναστατικά Γυαλιά από τη NASA  
βελτιώνουν σημαντικά την όραση

Σκούτση Ν. Τατιάνα MSc in Low Vision

Η άσκηση προστατεύει τους ηλικιωμένους από τα κατάγματα Σ2



**Οστεοπόρωση**

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης  
20 Οκτωβρίου 2007 Σ18

# Τρίτη Ηλικία

Αθήνα η πόλη μας

[www.athinapoli.gr](http://www.athinapoli.gr) // [info@athinapoli.gr](mailto:info@athinapoli.gr) // Αρ. Φύλλου 2 // Διανέμεται δωρεάν



Μεταβολικό Σύνδρομο | Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας | Ακράτεια & Είληκ Κατάκλισης | Τεχνητές Οδοντοστοιχίες | Βαρηκοΐα  
Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων | Vega Test | Οστεοπόρωση | Οι Άνοιες | Τηλεμετρία | Βιταμίνη D | Alzheimer

# Διαβήτης: Απειλή για την όραση

Εάν εγκαταλείψετε σε εκείνους τους ανθρώπους που τους δέχτησαν ότι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, τότε είναι πολύ πιθανό να εμφανίσετε απότομες αλλαγές στην όραση σας.

Κείμενο: Τασσά Σουλτάν Ο.Δ., Ειδικός Οπτομέτρης MSc Low Vision, Επικ. Καθηγήτρια Παιγίου Compentence Μόδερνης Επιστήμης και Εξοπλισμού στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Διεθνές Οπτομέτρης

**Ο** διαβήτης μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλοιώσεις στα αγγεία του αμφιβληστροειδούς του οργανισμού συμπεριλαμβανομένων και των αγγείων των ματιών μας. Προσβάλλει την όραση προκαλώντας **πρώιμο καταράκτη**, διαφθοράσηση στους βυθμούς των γυαλιών αλλά συμβάλλει επίσης στη **αύξηση της ενδοαφθάλμιας πίεσης** που μπορεί να εξελιχθεί σε γλαύκωμα. Εντούτοις η πλέον σημαντική επίδραση του διαβήτη στον οφθαλμό είναι **οι αλλοιώσεις στον αμφιβληστροειδή χιτώνα** και η δημιουργία μιας πολύς σοβαρής νόσου της **διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας**.

**Ο αμφιβληστροειδής είναι ο πιο φωτοευαίσθητος χιτώνας του ματιού.** Προσλαμβάνει τις ακτίνες φωτός και μετατρέπει την οπτική εικόνα σε νευρικό ερέθισμα, το οποίο ο εγκέφαλος το ερμηνεύει ως όραση. Ο ειδικός οπτομέτρης μέσα από επιστημονική εξέταση της όρασης μπορεί να ανιχνεύσει αλλαγές στη λειτουργία της όρασης, όπως ακριβή μεταβολή της μυωπίας ή της υπερμετρικίας, μειωμένη ευαι-

σθησία του κερατοειδούς κίωνα, δυσκολία στο διαχωρισμό και την αντίληψη των χρωμάτων αλλά και διπλωπία, διαταραχή της όρασης κατά την οποία ο ασθενής βλέπει διπλά. **Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι από τις συχνότερες αιτίες τύφλωσης στις δυτικές κοινωνίες.** Οι πιθανότητες ανάπτυξης αγγειοπάθειας στον αμφιβληστροειδή χιτώνα αυξάνονται όσο περισσότερο είναι τα χρόνια που κάποιος πάσχει από διαβήτη αλλά μπορεί και να εμφανιστεί και κατά τα πρώτα χρόνια σε ένα διαβητικό.

**Η ηλικία, το κάπνισμα, η αρτηριακή υπέρταση και γενικά ο τρόπος ζωής επηρεάζουν την εκδήλωση της νόσου.** Η ηλικία σχετίζεται με την ηλικία των αγγείων. Όσο τα αγγεία είναι νέα, τροφοδοτούν τους ιστούς επαρκώς με αίμα. Όταν όμως τα αγγεία έχουν αλλοιωθεί από τη υψηλή επιπεδο σακχάρου στο αίμα, τότε η παροχή του αίματος μειώνεται και οι ιστοί γηράσκουν πρόωγα. Το 80% των διαβητικών εκδηλώνουν κάποια μορφή αμφιβληστροειδοπάθειας το αργότερο μετά από 15 χρόνια από την εμφάνιση του διαβήτη. Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια προσβάλλει πάντα και τα δύο μάτια. Διακρίνεται σε: **μη παραγωγική** που αν αντιμετωπιστεί έγκαιρα η όραση διατηρείται και σε **παραγωγική** (5% - 10% του διαβητικού πληθυσμού) περίπλοκη κατά την οποία δημιουργούνται αλλεπάλληλες αιμορραγίες που εμποδίζουν τη διέλευση φωτός προς τον αμφιβληστροειδή. Σε προχωρημένο στάδιο είναι πιθανό **να οδηγήσουν σε αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς, σε γλαύκωμα ή ακόμη και σε πλήρη απώλεια της όρασης.** Η αντιμετώπιση τους με θερμικό Laser αλλά και ενδοαφθάλμικες ενέσεις μειώνουν μόνο πρόωγα το συμπτώματα χωρίς όμως να μπορούν να θεραπεύσουν. Έτσι οι ασθενείς κινούνται σταδιακά όραση.

## Τι μπορούν να κάνουν για να αποφύγουν την τύφλωση:

- 1) Να αλλάζουν τη διαίτα τους και να μην καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λίπα, φτωχά σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες σε υψηλές θερμοκρασίες και να ακολουθούν τις οδηγίες του διαβητολόγου τους.
- 2) Να κόψουν το κάπνισμα.
- 3) Να κάνουν κάθε έξι μήνες τουλάχιστον βυθοσκόπηση, καθώς και έλεγχο της όρασης τους από τον ειδικό οπτομέτρης.
- 4) Να μην κάνουν επίθεση καταράκτη γιατί θα δημιουργηθούν επιπλοκές όπως γλαύκωμα αύξηση των αγγείων που αιμορραγούν και έτσι η οπτική οξύτητα θα μειωθεί ή μπορεί ακόμα και ο ασθενής να τυφλωθεί.
- 5) Να μην εγκαταλείψουν το διαβόημα.



Η απώλεια όρασης εξαιτίας της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας μπορεί να γίνει από κοινωνικής απομόνωσης, απουσία από καθημερινές λειτουργίες όπως το διαβόημα και η παρακολούθηση της διαβόησης και ο ασθενής εύκολα να πέσει κατάθλιψη.

**Γιατί ειδικά κατασκευασμένα στην Αμερική από την εταιρεία που εφηύρε τη NASA με οπτικά όργανα, παρέχονται πλέον και στη Ελλάδα αποκλειστικά από τον εξειδικευμένο στη χορηγία όραση οπτομέτρης έπειτα από επιστημονική εξέταση και βοηθούν τους ασθενείς να διαβάσουν ή να κάνουν εργασίες που είχαν σταματήσει. ■**

