

ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Η όραση στην τρίτη ηλικία

Το 36% των ηλικιωμένων ατόμων αντιμετωπίζουν προβλήματα χαμηλής όρασης. Ευτυχώς, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι σε μεγάλο βαθμό αντιμετωπίσιμη και επιδέχεται βελτίωση με τη βοήθεια των ειδικών.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ:
ΝΑΤΑΣΑ ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ
 giannousi@pegasus.gr

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι η κύρια αιτία απώλειας όρασης ή και τύφλωσης στις ηλικίες άνω των 65 ετών. Σε διεθνές επίπεδο τα άτομα άνω των 60 ετών ανέρχονται σε 600 εκατομμύρια. Εως το 2025 ο αριθμός τους θα έχει διπλασιαστεί. Η χώρα μας βρίσκεται στην πέμπτη θέση της λίστας με τις δέκα πιο «γηρασμένες» χώρες του κόσμου, μετά την Ιταλία, τη Γερμανία, την Ισπανία και τη Σουηδία. Στην Ελλάδα βάσει των νέων στοιχείων του Ο.Η.Ε. σήμερα το 23,4% του πληθυσμού ανήκει στην τρίτη ηλικία. Όπως μας εξηγεί η Τατιάνα Σκούταρη, ειδικός οπτομέτρης και επίκουρος καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης ειδικευμένη στη χαμηλή όραση (MSe Low Vision), οι ασθενείς με αλλοιώσεις της ωχράς κηλίδας αυξήθηκαν ραγδαία την τελευταία δεκαετία, ακριβώς επειδή η νόσος συσχετίζεται με την ηλικία. Συνήθως προσβάλλεται αρχικά μόνο το ένα μάτι και γι' αυτόν τον λόγο οι περισσότεροι δεν

αντιλαμβάνονται την ύπαρξη της πάθησης. Παράλληλα, σε πολλές περιπτώσεις η σωστή και έγκαιρη διάγνωση είναι και θέμα των ειδικών. Μια απλή εξέταση που δεν περιλαμβάνει βυθοσκόπηση μπορεί να αποδώσει το πρόβλημα σε άλλα αίτια, όπως για παράδειγμα στον καταράκτη. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να παραμένει αδιάγνωστη η εκφύλιση και έτσι η όραση να ελαττώνεται και η αντιμετώπιση της νόσου να γίνεται δύσκολη.

Κυρία Σκούταρη, τι ακριβώς είναι η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;
 Η ωχρά κηλίδα είναι η πιο φωτοευαίσθητη περιοχή του αμφιβλαστροειδούς. Χάρη σε αυτήν αντιλαμβανόμαστε λεπτομέρειες, χρώματα και χαρακτηριστικά. Η όραση μας επιτρέπει να έχουμε όραση υψηλής ευκρίνειας. Καθημερινές δραστηριότητες όπως η οδήγηση, το διάβασμα και η αναγνώριση προσώπων εξαρτώνται από αυτήν. Όταν η ωχρά κηλίδα νοσεί, η όραση γίνεται θολή και απαγορευτική για πολλές από τις συνήθειές μας: άνθρωποι και αντικείμενα «δείχνουν» παραμορφωμένα, το διάβασμα δυσχεραίνεται

και η κυκλοφορία σε χώρους άγνωστους ή στο δρόμο γίνεται αδύνατη. Αυτά συμβαίνουν γιατί οι φωτοϋποδοχείς (κωνία) της ωχράς κηλίδας με την ηλικία εκφυλίζονται.

Εκτός όμως από την ηλικία σημαντικό ρόλο παίζουν και άλλοι παράγοντες;

- 1) Το κάπνισμα συνεισφέρει στη μείωση της όρασης. Ακόμα και οι άνθρωποι που δεν καπνίζουν, αλλά ζουν με καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πάθουν αλλοιώσεις της ωχράς
- 2) Κληρονομικότητα
- 3) Υψηλή αρτηριακή πίεση
- 4) Παχυσαρκία και έλλειψη άσκησης
- 5) Παρενέργειες από φάρμακα που λαμβάνονται για άλλες ασθένειες.

Ποιες μορφές έχει η πάθηση;

Συγκεκριμένα, διακρίνουμε την «ξηρά» και την «υγρά» εκφύλιση της ωχράς. Η «ξηρά» μορφή δημιουργεί προοδευτική επιδείνωση της οπτικής οξύτητας. Το 60% των ασθενών έχουν την «ξηρά» μορφή. Η κεντρική όραση γίνεται ανεπαρκής και ανεξάρτητα από το αν πρόσφατα ενίσχυσαν τα γυαλιά τους δεν μπορούν να μετακινηθούν με

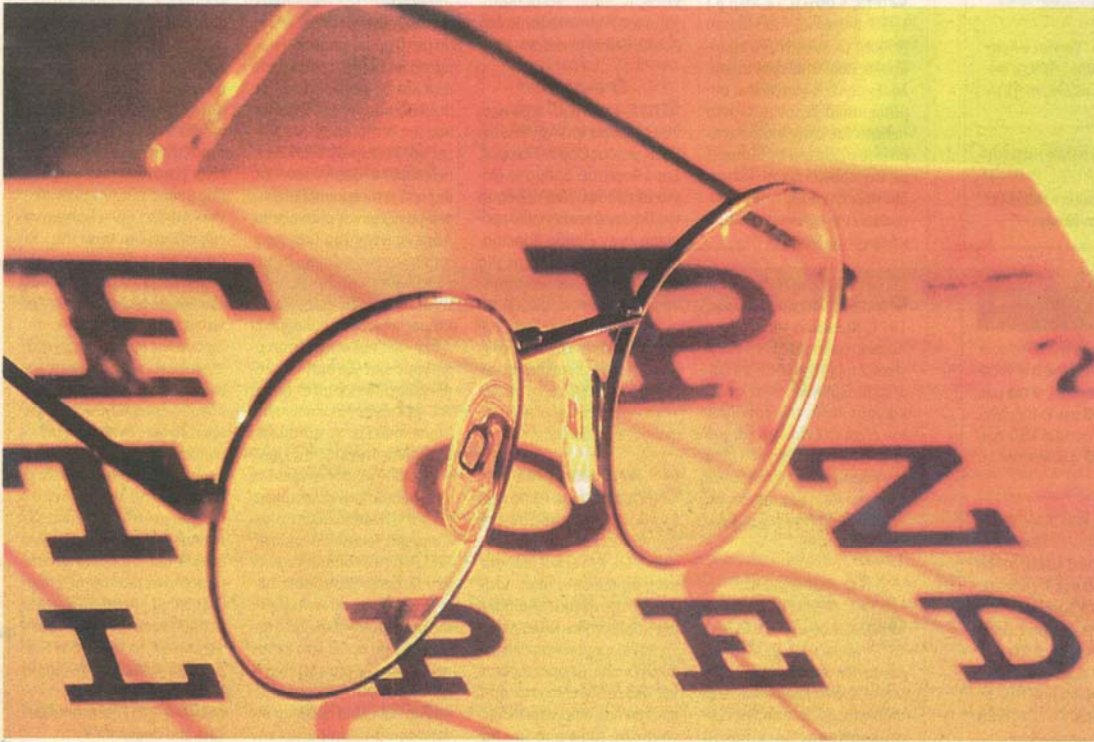
άνεση, αλλά ούτε και να διαβάσουν πλέον. Η λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων (βιταμίνη Ε, βιταμίνη C, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη) ενδέχεται να επιβραδύνει τη νόσο.

Η «υγρά» ή «εξιδρωματική» μορφή, είναι η πιο «επιθετική» μορφή και πιο δύσκολη στην αντιμετώπιση, γιατί θεραπεία δεν υπάρχει. Η κεντρική όραση κάνεται αιφνίδια λόγω της ανάπτυξης νεοαγγείων στην περιοχή της ωχράς, τα οποία αιμορραγούν δημιουργώντας μαύρα στίγματα που εμποδίζουν την όραση. Ακόμα και σήμερα, πρόσφατες μέθοδοι με απευθείας έγχυση ειδικών ουσιών στο μάτι, ενώ αρχικά δείχνουν να σταθεροποιούν την όραση, μετά την πάροδο λίγου χρόνου αποδεικνύεται πως δεν παρέχουν σταθερά οφέλη, μια και η όραση των ασθενών εξακολουθεί να μειώνεται σε ένα μεγάλο ποσοστό αυτών. Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας δημιουργεί υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Η απώλεια όρασης συνεπάγεται απώλεια της αυτονομίας και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, καταρρακώνει ψυχικά τους ασθενείς και μοιραία τους οδηγεί σε κατάθλιψη.

Υπάρχει λύση γι' αυτό το σοβαρό πρόβλημα;

Ενας τομέας όπου έχει επιτευχθεί σημαντική πρόοδος για την αποκατάσταση των εκφυλιστικών παθήσεων του αμφιβλαστροειδούς, είναι αυτός της οπτομετρίας μέσω της συστηματικής χρήσης ειδικά κατασκευασμένων γυαλιών. Ειδικά γυαλιά προερχόμενα από τα εργαστήρια της NASA όχι μόνον προσφέρουν στους πάσχοντες τη δυνατότητα να διαβάσουν ξανά άνετα ή να παρακολουθήσουν τηλεόραση, αλλά επιδρούν και βελτιωτικά στην άσκηση της οπτικής οξύτητας μέσω της εκγύμνασης της περιφερικής όρασης. Με αυτόν τον τρόπο διατηρείται η λειτουργικότητα του αμφιβλαστροειδούς. Προσεγγίσεις των οπτομετρών που ειδικεύονται στη χαμηλή όραση, δείχνουν πως οι ασθενείς μετά την πάροδο μερικών μηνών, όχι μόνον δεν έχασαν όραση αλλά, αντιθέτως, χάρη στο ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να επανεκπαιδευτεί ώστε να ερμηνεύει οπτικές εντυπώσεις με τα ειδικά γυαλιά, αποκτούν εκ νέου την ανεξαρτησία τους και αντεπεξέρχονται στις καθημερινές συνήθειές τους. Η δαπάνη για τα ειδικά γυαλιά της NASA καλύπτεται από τα περισσότερα ασφαλιστικά ταμεία με τη χορήγηση του ειδικού πιστοποιητικού γνησιότητας από το Εμπορικό Επιμελητήριο Αθηνών.

■ ■
Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας δημιουργεί υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Η απώλεια όρασης προκαλεί έλλειψη αυτονομίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη.



Θέλω να παίξω με τα εγγόνια μου, να δω τηλεόραση, να διαβάσω εφημερίδα, να βγω για ψώνια, να πάω θέατρο ξανά. Η όραση μου όμως περιορίζει, τις ικανότητες μου και βάζει φρένο στις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντα μου.

Ηλικιακές διαταραχές της ωχράς κηλίδας; Διαβητική αμφιβλοπρωτεϊνοπάθεια; Γλαύκωμα;

Στις παθήσεις που οι σύγχρονες θεραπευτικές και χειρουργικές δυνατότητες δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση τους, εμείς μπορούμε να σας βοηθήσουμε!

Κέντρο αποκατάστασης χαμηλής όρασης Εξατομικευμένες οπτικές λύσεις

Η ποιότητα, η λειτουργικότητα και η αισθητική που περιμένετε στη χαμηλή όραση

- Γυαλιά υψηλής τεχνολογίας για ασθενείς με χαμηλή όραση (Low Vision Aids) κατασκευασμένα στην Αμερική από τον επίσημο προμηθευτή της NASA κατάλληλα για: Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας/ διαβητική αμφιβλοπρωτεϊνοπάθεια/ γλαύκωμα/ κληρονομικές παθήσεις του αμφιβλοπρωτεϊνίου (Stargardt's, Αλφισμό)/ μυωπικές αλλοιώσεις/ νυσταγμό • Ηλεκτρονικοί μεγεθυντές γραπτού κειμένου: επιτραπέζιοι και φορητοί.



NASA



Σκούταρη Τατιάνα Ο.Δ.

Ειδικός Οπτομέτρης Msc in Low Vision/ Επίκουρος καθηγήτρια Παν/μίου Complutense Μαδρίτης/ Εξειδικευμένη στη χαμηλή όραση στις Η.Π.Α. Εισηγήτρια και εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό δίπλωμα Οπτομετρίας

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα και την Κύπρο:

Πανεπιστημίου 25-29 (εντός στοάς) ΜΕΤΡΟ "Πανεπιστήμιο" Τηλ.: 210 3237.622, 210 3235.131

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Μύθοι και αλήθειες για την όραση

Η όραση είναι η κυρίαρχη αίσθηση στον άνθρωπο, μια και έχει υπολογιστεί ότι το 80% των πληροφοριών που δεχόμαστε καθημερινά λαμβάνονται από το οπτικό σύστημα.

Τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε όσο το δυνατόν οξύτερη και πιο αποτελεσματική όραση; Αρκετές είναι οι συμβουλές που ακούμε κατά καιρούς, από στόματα ειδικών και μη, για να εξασφαλίσουμε μια αείσιμα ματιά. Τι ισχύει όμως στα αλήθεια; Η οπτομέτρης Τατιάνα Σκούταρη μας βοηθάει να ξεχωρίσουμε τον μύθο από την αλήθεια σε ό,τι αφορά την τέλεια όραση:

► Τα καρότα βελτιώνουν την όραση.

ΜΥΘΟΣ. Τα καρότα περιέχουν αρκετή βιταμίνη Α για μία ισορροπημένη διαίτα, όχι όμως ικανή για να βελτιώσει την όραση. Πηγές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το σουκώπι και τα αβγά, απαραίτητες τροφές για τη σωστή λειτουργία της όρασης.

► Είναι καλό να βλέπουμε τηλεόραση σε σκοτεινό δωμάτιο.

ΜΥΘΟΣ. Δεν είναι σωστό να βλέ-

πουμε τηλεόραση στο απόλυτο σκοτάδι ούτε όμως και με έντονο φωτισμό. Το ιδανικό είναι το δωμάτιο να έχει χαμηλό φωτισμό, έτσι οι λεπτομέρειες και η ευκρίνεια στην οθόνη αυξάνονται και η παρακολούθηση γίνεται πιο ξεκούραστη.

► Η μυωπία μεγαλώνει μετά τα 25.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Η μυωπία δεν έχει φρένο. Δυστυχώς μπορεί να αυξηθεί ακόμα και στα 50. Συνήθως οι μυωπίες μέχρι 6 βαθμούς σταθεροποιούνται σε αυτήν την ηλικία, αντίθετα οι πιο μεγάλες μυωπίες και οι κακοήθεις μυωπίες αυξάνονται προοδευτικά.

► Αν φοράω τα γυαλιά μου συχνά, τα μάτια μου θα τερπελιάσουν.

ΜΥΘΟΣ. Όταν υπάρχει οποιαδήποτε διαθλαστική ανωμαλία (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός ή πρεσβυωπία) τα γυαλιά πρέπει να φοριούνται σύμφωνα με την υπόδειξη του οπτομέτρη. Αντίθετα, αν η

όραση δεν είναι επαρκής χωρίς τα γυαλιά και γίνεται προσπάθεια να αποφευχθεί η συστηματική χρήση τους, τότε η όραση δυσχεραίνεται και ακολουθούν πονοκέφαλος και κούραση.

► Χρησιμοποιώ γλυκαντικά στον καφέ μου αντί για ζάχαρη και παρατη-



ρώ ότι τα μάτια μου έχουν γίνει πιο ευαίσθητα στο έντονο φως.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Τόσο τα γλυκαντικά, όσο και πολλά φάρμακα, όπως αντισηπτικά, αντιυπερτασικά αλλά και κάποια αντιβιοτικά, δημιουργούν ιδιαίτερη ευαισθησία στο έντονο φως και στον ήλιο.

► Τα έτοιμα γυαλιά πρεσβυωπίας είναι εξίσου καλά με τα γυαλιά πρεσβυωπίας που κατασκευάζονται βάσει συνταγής.

ΜΥΘΟΣ. Τα έτοιμα γυαλιά πρεσβυωπίας πρέπει να χρησιμοποιούνται αυστηρά ως εφεδρικά και σε περίπτωση ανάγκης. Αν χρησιμο-

► **Όταν υπάρχει οποιαδήποτε ανωμαλία στην όραση, τα γυαλιά πρέπει να φοριούνται σύμφωνα με την υπόδειξη του οπτομέτρη.**

ποιούνται συχνά μπορεί να δημιουργήσουν πολλά προβλήματα, γιατί δεν είναι απαραίτητο και τα δύο μάτια να έχουν τον ίδιο βαθμό. Επίσης τα τυποποιημένα γυαλιά έχουν συγκεκριμένα οπτικά κέντρα, ενώ ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική διακορική απόσταση. Τέλος οι φακοί των έτοιμων γυαλιών ποιοτικά είναι υποδεέστεροι των φακών που κατασκευάζονται επί παραγγελία.

► Τα μάτια μου στεγνώνουν και κινδυνεύουν όταν εργάζομαι πολλή ώρα στον υπολογιστή.

ΑΛΗΘΕΙΑ. Αν και οι καινούργιες οθόνες είναι χαμηλής ακτινοβολίας, θα πρέπει όσοι εργάζονται πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη να φορούν ειδικά γυαλιά - φίλτρα πολλαπλών επιστρώσεων και να κάνουν 5λεπτα διαλείμματα ανά μία ώρα κοιτάζοντας μακριά, έτσι τα μάτια ξεκουράζονται και δεν ερεθίζονται.

ΟΠΤΙΚΑ ΣΚΟΥΤΑΡΗ

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΟΡΑΣΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ ΧΑΜΗΛΗΣ ΟΡΑΣΗΣ

ΣΚΟΥΤΑΡΗ ΤΑΤΙΑΝΑ Ο.Δ.

ΟΠΤΟΜΕΤΡΗΣ MSc in Low Vision

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ COMPLUTENSE ΜΑΔΡΙΤΗΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ & ΕΞΕΤΑΣΤΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΟΠΤΟΜΕΤΡΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΟΡΑΣΗ ΣΤΙΣ Η.Π.Α.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 25-29 (εντός στοάς)

ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ "ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ"

ΤΗΛ. ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ: 210 32.37.622

ΤΗΛ. ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 32.35.131

• **ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑΣΕΩΣ**
Μονοεστιακά και Πολυεστιακά
Κορυφαίας κατασκευής

• **ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ**
Πολλαπλής απορρόφησης
Εξατομικευμένες λύσεις για κάθε
διαθλαστικό πρόβλημα

• **ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ - ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**
Μαλακοί - Ημισκληροί - Κερατοκωνικοί

• **ΓΥΑΛΙΑ** από τον επίσημο προμηθευτή
της NASA για την ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ
ΚΗΛΙΔΑΣ

• **ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΙΟΠΤΡΕΣ - Η.Π.Α.**
Σε διαφορετικές μεγεθύνσεις με ευρύ
οπτικό πεδίο

• **ΨΥΧΡΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟΥ**
Xenon - LED Light